

# 2月

# あおぞら(特別号)

## 2年生 救急法講習実施報告

命の大切さを学び、応急手当を適切に行うことによって、傷病の悪化を防止することができることを学ぶために、2月13日(火)に2年生対象に埼玉県南西部消防局職員(志木消防署救急隊)指導員8名による救急法講習を実施しました。

### < \* 救急救命の必要性 \* >

目の前で人が倒れている → 119番通報 → 到着まで**約10分**かかる  
呼吸と心臓が停止すると救急車到着まで何もなかった場合、命が助かる可能性は10%以下



心肺停止者の致命率を上げるには現場に居合わせた人の**なるべく早い救命処置**が必要不可欠!

### < \* 救急救命の実技 \* >

**倒れている人を見かけたら**

※自分の身を守ることを第一に考え、周囲の状況を確認し、**安全と確認できてから**救助に向かう。

**観察**

- ① 呼びかける(聞こえない場合を考え、肩を叩いて声掛け) → 反応なし(意識なし)
- ② 大きな声で周囲の人に知らせる(なるべく人を集める→致命率が上がる)  
「人が倒れています。誰か来ててください!」「119番通報・AEDをお願いします。」  
(途中、胸骨圧迫の交代も依頼する)

**呼吸の確認**

側面から見て**胸・お腹の動き(上下運動)**で確認(10秒)

→ **普段通りの呼吸**なし → 心臓が止まっている → 心肺蘇生法**胸骨圧迫**開始!

**心肺蘇生法(胸骨圧迫・人工呼吸)**

**胸骨圧迫**

胸骨の下半分(胸の真ん中)に両手の手根部をあて、深さ5cmを100~120回/1分間押す  
**垂直上から全体重を乗せる。**



**強く、早く、絶え間なく、しっかり戻す**

**人工呼吸**

新型コロナウイルス感染予防の観点から**抵抗がある場合は実施しない**。胸骨圧迫を続ける。

胸骨圧迫30回 + 人工呼吸2回 → 5サイクルを目安に交代する。



**胸骨圧迫の中断時間を無くすようにして救急隊到着まで継続**する



### AED の特性と使い方

- ① けいれんしている心臓に電気ショックを与え、けいれんを止める機械
- ② 使用年齢に制限はない
- ③ 誰でも操作できる
- ④ AED の保管場所を把握しておく
- ⑤ **胸骨圧迫の中断は最小限**とする（主役は胸骨圧迫→救命の可能性に影響する）

※AED メッセージをしっかりと聞いて動くことが大切。（周りを静かにさせる）

※呼吸確認後、心肺蘇生・AED 開始するがいつも通りの呼吸かどうかははっきりしない場合は AED 使用「**疑わしきは AED を貼れ!**」

※ペースメーカーからずらす

### その他の応急処置

- ① 体位管理（回復体位） ← 意識はないが十分な呼吸をしている場合に用いる方法  
（横を向かせて上の片膝まげて上の肘を顎の下に置く →気道確保の形→  
吐物による窒息防止 →前に体重がかかるので、後方に行かない体制がとれる）
- ② 異物除去（窒息時の対応） ← 本人に**咳き込み**させるのが一番有効→ダメなら→  
背部叩打法（手根部で肩甲骨の間をかなり強く叩く）→ダメなら→背中から手をまわし、  
みぞおちに手（グーを片方の手で握る）を当てて上に引き上げる（胸部・腹部突き上げ法）  
※小さな子供、妊婦さんには使用してはいけない方法
- ③ 止血法  
直接圧迫止血法 関節圧迫止血法 止血点法  
※血液感染の病気がある為、**人の血液には絶対に触らない**。（ビニール袋など使って対応）

### < \* まとめ \* >

誰でも救命処置を行う場面に居合わせる可能性があります。決して上手に行う必要はありません。助けを呼んで、他の人に補ってもらって自分ができる範囲で行動してください。一番の失敗は何もしないこと、大切なのは**勇気を出して自ら行動する気持ちを持つこと**です。

## < \* 生徒の感想 \* >

○自分も誰かの命を救えるかもしれないと考えさせられました。人が目の前で倒れていたら怖くなって119番も通報も人を呼ぶことも出来なそうだったけれど、今日練習して、どうすればいいか思い出せたら上手く出来るかもと少し自信が付きました。

○救急法について何となく知識はあったけど、実際に自分でやってみて、声掛けや周辺への助けの求め方、心臓マッサージの加減などやることや考えることがたくさんあって、本当に倒れている人を見つけた時に焦らず冷静に対応できるか不安になりました。でも他の人を呼んで助けてもらうという選択肢もあると知り、安心しました。人の命を助けるために躊躇せずにやろうと思いました。



○人が倒れていたら、安全であれば逃げずに近づき、状況をしっかり確認します。実際に心臓マッサージをしてみても、正しい心臓を押す場所、力の入れ方、タイミングが勉強になりました。息を吹き返した時の体制も初めて知りました。一秒でも早く行動してAEDを使い、電気ショックの時のメッセージをしっかり聞いてメッセージ通りに動きます。また、周りの人が感電して二次被害にあわないように気をつけます。勇気を出せば人を救えます。目の前で人が倒れていたら迷わず声をかけることの行動力の大切さが今日でわかりました。



○指導員の方がすごく丁寧に教えてくださいました。AEDがあるのとないのでは全然違うことを初めて知りました。自分たちが勇気を出せば、命が助かる可能性が高くなるから、日常的にAEDの場所を確認するなど、できることをやっておき、目の前で人が倒れていたら、今日習った言葉や実践を意識して勇気を出してやってみようと思いました。



○胸骨圧迫は姿勢がけっこうきつかったり、早いペースで圧迫するので、60回でも辛かったと思うのに消防隊の人たちが来るまで約10分間行くと聞いてとても大変なことだと思いました。今回の経験を活かして焦らずに冷静に対応し、人を呼んで、交替してもらいながら、一つでも多くの命を助けられるようにしたいと思いました。

○いつでもどこでも誰にでも起こる可能性がある心臓発作が自分の目の前で起きたとして、その場に居合わせた自分一人でも救える命があることを知り、ものすごく大切なことだと実感しました。今回の講習で学んだ手順を日ごろから意識しておき、起きた時にすぐ実行できるようにしたいです。皆さんがこの救急法講習を学び、多くの命を救えたらと思います。

