

第一回家庭教育学級 実施報告

【救急車が来るまでの8分間】～正しい救命処置をマスターする！～

平成 28 年 7 月 9 日（土）、下北沢小学校 1 階会議室で北沢消防署より講師の方々をお招きして、心肺蘇生法、AED など
応急手当の講義をして頂きました。



講義内容

<1>心肺蘇生法・AEDの講義と体験

『人が倒れています！！』 …こんな時みなさんはどうしますか？

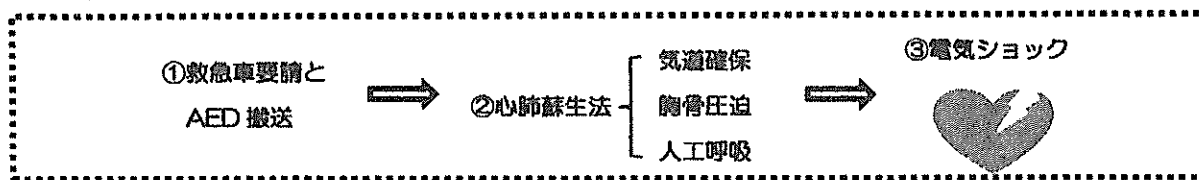
『救急車を待っているだけでは救えません！！』

人は心停止を起こすと1分経過するごとに約10%助かる確率が減っていくといわれています。

119番に連絡するまでの時間 + 救急車が来るまでの約8分間

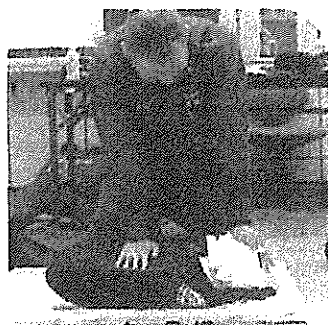


その場にいる私たちにできることが「心肺蘇生」と「AED」なのです。



【心肺蘇生法を教わりました】 ～胸骨圧迫～

【実際にAEDを使って説明頂きました】



1~8歳



大人



<2>三角巾を使った応急手当（三角巾はケガの応急手当など色々役立ちます。家庭に一枚あると便利ですが、コンビニでも手に入ります）

① 頭部止血のポイント

- ・損傷部には結び目が来ないように結ぶ。
- ・耳は覆わない⇒音が聞こえなくなると恐怖感が増すため、また血色に異変がないか（貧血状態）を確認できるようにしておくため。

【三角巾での固定の仕方を教わりました】

★三角巾の他、吸水しにくい生地 of 服やガーゼ、ラップでも代用可。
（タオルは血液をどんどん吸収するので避ける）

② 肩、腕、肘の怪我の固定

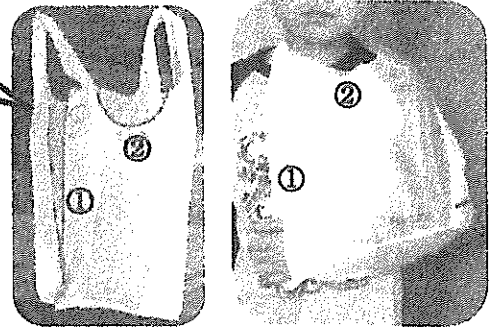
- ・病院に行くまでの間、悪化防止や安静を保つために固定が必要。
- ・指先は覆わない。（血色確認のため）

★三角巾の他、スーパーのビニール袋やYシャツで代用可。



【スーパーのビニール袋を代用する場合】

- ① ビニール袋のサイド片側を切り込む
- ② 必要に応じて首周りも切り込む



<3>熱中症の手当て

- ・首、脇、鼠径部（足の付け根）の血管が太いところを保冷剤で冷やす。
- ・意識がある人に限り水分補給。
- ・嘔吐がある場合は窒息防止の為、身体は横にする（基本本人が楽な体勢でよい）。

<4>質疑応答

Q AEDは身近なところではどんな所に設置されていますか？

→下北沢小学校では中央玄関右側（BOPにはないので学校と共用）

→地域では、代田児童館受付/一番街商店街（商店街事務所、酒屋・いせもとさん、文具・きくやさん）/駅、スーパーなど

Q 心肺蘇生法やAED使用に自信がない場合どうしたらいいですか？

→スマートフォンがあればスピーカーで救急隊の指示を受けながら行うことが可能。

Q 熱中症の場合どの程度で救急車を呼んでいいですか？

→意識が遠のいている時点で呼んだほうがよい。

迷ったら #7119（東京消防庁救急相談センター）



出席された方々のアンケートご紹介

今後は災害も増え、老人の数も増え、救えるのは私たちの年代しかない気がします。学校で今回のように応急手当の講習をたくさん開いて頂いて、参加して頂くと少しでも助かる人が増えるはずです。

実際に自分が一人の時に経験したことがあります。無知な自分がパニックになり、更に何もできない状態で、電話の向こうの救急隊の方の声だけを頼りにしていました。今後そういう場面に出くわした時にもう何もできない自分は嫌なので参加させて頂きました。

消防署の方のお話を伺い救急車が到着するまでの応急処置の必要性を実感しました。実際は慌てると思いますが、実際に体験できたのは勉強になりました。

AED機器も使用できたので、わかりやすかったです。同じことのくり返したとしても、忘れないように定期的にやってほしいです。

緊急時にすぐに使えそうなテクニックを授かることもできてよかったです。

以前勤めていた会社で救命入門コースを受講しましたが、やり方も多少変わっており、参加して良かったです。家庭内でも共有したいと思います。たまに反復して忘れないようにしたいです。

訓練を実際にやってみると、「頭ではわかっていたのに…」と、上手にできないことに驚きました。少なくとも自宅付近でどこにAEDがあるのか確認しようと思いました。

突然のことだと思い出してできるかわかりませんが、体験してみて少し記憶に残った気がします。子どもの救助もわかり、とてもよかったです。

テレビや話を聞くだけとは違い、思っていた以上に力が必要だと感じました。AEDも説明が書いてあるのでそのとおりにやればいいと聞いていましたが、実際の現場ではあわててしまい、手順通りにはいかないような気がします。実際、手に取ることができ、質問にもたくさん答えて頂き、良い経験ができました。

今回の講習で参加者にお配りしたパンフレットを消防署より余分に頂きました。今後の家庭教育学級開催時に受付に置いておきますので、数に限りがありますが、ご希望の方はお持ち下さい。