

上級救命講習 受講報告

報告：M

受講日：2016年10月29日（土）

参加者：会員12名、他2名



心肺蘇生の練習



心肺蘇生の練習用人形(成人タイプ)

東京消防庁では、個人・団体向けに、応急救護や救命措置の有料講習を、目的・所要時間別に何種類か実施している。今回はシリウス会員・ゲスト計[14]名に交じって8時間の上級救命講習を受講した。

講習会場は千鳥ヶ淵にも近い麹町消防署地下1階のトレーニングルーム、日々消防士さんが筋トレに励まれる所とみえ、ベンチプレス、肋木、握力計等が置かれている。元救命救急士の講師2名(星さん、長塚さん)による、講習テキストによる説明、豊富な経験に基づくポイント解説及び実技指導を、朝9時から終日みっちり受けることができた。

講習内容の概略は以下の通り。

1. 一般人が行う応急手当の目的

傷病者の「救命措置」「悪化防止」「苦痛軽減」。救急車到着までの7-8分(都内平均)の間に救命措置を行い、救命率を上げることが第一の目的。

2. 救命措置の基本

① 肩を叩いて呼びかけ心停止に早く気づき、② 直ぐ119番通報・AED入手要請、③ 速やかに心配蘇生・AEDを実施、④ これを救急隊に安全に引き継ぐ、通常呼吸に戻る、または応答・反応が出てくるまで継続する。

一刻を争う状況でこれらを迅速に、また絶え間なく行うには、一人の力では困難なので、手分けすることが重要。アイコンタクトしながら「救急車呼んでください」「AED持ってきてください」「交代で心臓マッサージやってください」等と周囲の人に個別に依頼すべし。

3. 心肺蘇生、人口呼吸、AED除細動の実技

大人、子供、乳児の3種類の人形を使って、胸骨圧迫・人口呼吸・AEDの訓練。「早く強く絶え間なく」100-120回/分のピッチの胸骨圧迫を30回したら、マウスピースを使って2回の人工呼吸

というリズムを反復練習し覚えるが、かなり体力を要する。大人では両腕に力をこめて強く押す心臓マッサージも、子供では片手、乳児では指2本の強さとなる調整が要る。同様に吹き込む空気も、相手の胸が上がる程度を目安に調整する。

ドラマに出てくる「電気ショック」には止まった心臓を動かすものというイメージがあったが、AEDとは実はポンプ機能を失い痙攣中の心臓から不整脈（細動）を取り（除細動）、リセットするための機器とのこと。心停止への措置としてはあくまで心肺蘇生を行う。AEDは、電源を入れる又はフタを開けると機械が自動的に音声で指示を出すので、これに従うだけでよい。指示通り付属のパッドを身体に当てると心電図が解析され、必要時のみ1700Vの電気ショックが自動的に加えられるということなので、失敗することはまずない。知識のない人でも緊急時には迷わず使ってみるべし！

4. 気道異物除去、止血法の説明

講師が背中を叩く・腹部を突き上げて気道から異物を取る方法、乳児での実施方法の実技を披露。出血は布等をあて5分以上の強い圧迫で止まる。血液による感染防止のために手袋かビニール袋を使用すること。

5. 三角巾を用いた包帯法

頭頂、顎、腕、足首固定、胸部の巻き方、前腕部の固定法を実践。

6. 回復体位の手順

楽な体位に傷病者の身体を動かす方法の実践。

7. 上記の確認テスト・上級救命技能認定証の交付



心肺蘇生の練習(乳児)



三角巾の練習

登山中に救命措置が必要になった場合でも、登山道には、救急車は入れないしAEDも先ずない、安定して心肺蘇生をするスペースもないかもしれない。そんな事態に居合わせた場合の心構えは、先ずは自分の安全を確保すること、そして山中という環境では諦めも肝心ですというベテラン救命士のお言葉は重い。我々が気軽に親しむ山といえども、日常的な生活空間との間には絶対的な隔りがあるのだ。そして救助の現場に携わる方々にとっては、二重遭難の悲劇は出来るなら避けてほしいとの切実な思いもおありなのであろう。

救命講習の意義を本当の意味で実感するのは、文字通り人助けのお手伝いのできた時であろう。登山靴を履かない土曜日に、早起きして受けた講習内容を時々振り返り、いざという時に役立てられるよう正確に身につけたいと思う。