

2021年10月22日

普通救命講習受講レポート

女性活躍推進室

- ◆ 研修日時 2021年10月21日（木） 10:00～13:00
- ◆ 講師 福岡市消防局 救急救命士
- ◆ 参加者 22名

研修内容

はじめに（なぜ、心肺蘇生法が必要なのか？～血液の循環～）

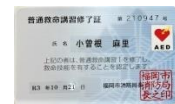
I 心肺蘇生法および心肺蘇生法に至るまでの手順

- ・倒れた人への近づき方（周囲の安全確認）
- ・意識の確認（声掛けの仕方・呼吸の有無の確認方法）
- ・助けを呼び、指示を与え返事をもらう（119番する人、AEDを持ってくる人）
- ・胸骨圧迫（心臓の位置、押す強さ、速度）

II AEDの使い方（手順、パッドを貼る位置）

III 止血法（直接圧迫法）

IV 異物除去法（腹部突き上げ法/背部叩打法）



終了時『普通救命講習終了証』が受講者全員に交付されました。

研修をおえて（所感）

脳が酸素なしで生きられるのは3～4分。救急車の到着時間は約8分。

所属店舗スタッフや来店されたお客様、車両事故現場や練習中・試合中(運動部)等に万が一のことが起こった際、救急車が来るまでの間にやるべき措置の仕方を学びました。約3時間の実技を中心とした研修で、最初は慣れない参加者も終了時近くには講師の指示に従い手順に沿った動作が行えるようになりました。

「心肺蘇生はあたりまえに送っている日常生活をまた営んでいける体に戻すことです。」

現在日本では、毎日約200の方が心室細動という不整脈によって突然命を失っています。決して他人ごとではなく、いつ身近に起こってもおかしくありません。

心肺蘇生法を行える人が増えれば、助けられる命が増えます。車両や保険を扱う社員として救命の一助を担えるよう今後も定期的開催し、救命サポートができるスタッフを増やしていきたいと存じます。

