

2022年10月6日

普通救命講習受講レポート

女性活躍推進室

- ◆ 研修日時 2022年10月6日（木） 10:00～13:00
- ◆ 場所 Yakuin3 2階会議室
- ◆ 講師 福岡市消防局 平尾出張所 救急救命士 3名
- ◆ 参加者 20名 別紙の通り



研修内容

- I. はじめに（福岡市の現状）
- II. 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）
- III. AEDの使い方（手順、パッドを貼る位置）
- IV. 倒れた人を発見～救急隊が到着するまでの流れ
- V. 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。

研修は3グループに分かれ、それぞれのグループに講師がついてくださり、指導を受けました。どのグループも 講師の説明や実際に遭遇された救命時の話に熱心に耳を傾けていました。「首の角度は変えなくていい？」「妊婦さんや子供、年配の方に対しても同じ対処でいい？」「外傷がひどい人には？」「AEDを使用する際、ネックレスをつけたままでもいい？」等たくさんの質問が飛び交う中で、胸骨圧迫やAEDの使用方法を学びました。

ひと通り学んだ後は、救急車が到着するまでの『8分間』を想定した、より実践に近い演習でした。周りに助けを求めるところから始まり、胸骨圧迫を絶えることなく施せるように交代しながら行いつつ、建物内の実際のAED設置場所にAED（デモ機）を取りに行き作動させ、胸部圧迫を繰り返しました。

自分の身の周りでも いつ何が起こるかわかりません。 そんな万が一の際に大切な命をつなぐことができる社員がひとりでも増えるように、今後も定期的に開催していきたく存じます。

