

# 防災講演会 — 心肺蘇生法と三角巾の実技演習

2016.11.26（土）郷州公民館



講師：綾部好一さん

5丁目在住で、東京都消防庁勤務。かつては、救急救命の隊長として各地区で活躍。救急救命の仕事に20数年も従事している救命のエキスパート。

11月26日（土）、今年度2回目となる防災講演会が開催され、40名を超える方々が集まりました。

忘れたころにやってくる地震はもとより、思わぬ時期の積雪での転倒、この時期に高まるヒートショック（急激な温度差によって浴室やトイレで心筋梗塞などをもたらす血圧の急上昇・急降下）等々、私たちの周りにはさまざまなリスクが潜んでいます。講演会では、まず日ごろから病気の前兆となる症状を見逃さないことの重要性や、命を救う、悪化させない、苦痛を軽減という3つの応急救護の考え方が説明されました。続いて心肺蘇生方法（AEDの使い方）、三角巾の使い方のデモンストレーションと実習へと進みました。

救急救命の現場での経験豊富な綾部さんのお話と実技指導に参加者の表情は真剣そのものでした。



副会長（防災担当）山下さん

災害だけでなく思わぬところに危険はあります。救急救命を身近なものにしてください。



防災部長 和田さん

何度聞いていてもいざ実践するのは難しいものです。今日はしっかり聞いて帰ってください。



講演会後半は三角巾の基本的な使い方について学びました。綾部さんのデモを食い入るように見る参加者の皆さん。その後2人一組になって実際に三角巾で額や腕、膝の傷の止血や骨折した腕の固定などを実践体験しました。皆さんうまくできて、三角巾の便利さと有効性を実感していたようです。一度でも実際に使って得られた経験値はいざというときに必ず生きてくるでしょう。

## ■ 応急救護の考え方

まず綾部さんが強調されたのが、応急救護以前に予防の重要性。日本人の主な死因であるガン、心疾患、肺疾患、脳血管障害などは日ごろから前兆である様々な「前駆症状」(息苦しい、胸が痛い、朝手がしびれる、ご飯をこぼすなど)や、さらに心臓の動きが弱って血液が送り出されなくなったときの「ショック症状」(顔色が青ざめる、ぼおーとする、冷や汗をかくなど)を見逃さずに、速やかに医療機関を受診してほしい、ということ。

応急救護の目的は、①命を救う(心肺蘇生、AED、異物除去)、②悪化させない(止血法、固定法)、③苦痛の軽減(体位管理)にあります。

苦痛を軽減させる体位管理とは：  
例えば腹部が痛いときは、膝を立てる。  
心臓や呼吸の疾患でも、意識のあるときには寝かせるのではなく、**座らせて**あげてください。



そして、いざというときには、「早い通報」→「早い応急処置」→「早い救急処置」→「早い医療処置」という救命の連鎖がつながってはいじめて一つの命が救われることとなります。

さあ、ここで私たちにできるのは、慌てずに119番通報することと、救急車がくるまでの応急処置。そのカギとなる心肺蘇生について教えてくださいました。

## ■ 心肺蘇生—胸骨圧迫法とAEDを中心に

倒れている人を見たら、まず耳元で声をかけ意識の有無を確認。周りに協力者を求め、手分けをして119番通報、AEDを取りに行く、胸骨圧迫法を実施。協力者がいないときは、1分以内にAEDを確保できなければAEDはあきらめること。(1分遅れるごとに救命率は7-10%落ち、9分経ってしまうと救命率は10%まで下がってしまいます。)

### 胸骨圧迫法のポイント

- ・なるべく患者に近づき
- ・手のひらを重ねて両手の付け根で
- ・両肘を伸ばして真上から
- ・胸中央の硬い骨(胸骨)の部分
- ・胸が5cm位沈むほどに押す
- ・押す/緩める、を100-120回/分繰り返す



胸骨圧迫法で肋骨が折れることはあっても、胸骨が折れることはありません。大きな力を加えるので心配になりますが、恐れず、**勇気をもって**やってください。

胸骨圧迫法はやり続けることが大事で、かなり体力を使います。最近では若い力の協力が得られるように、中学生・高校生への指導を強化しています。

心臓は小刻みに震えている状態(細動)だと血液を送り出せません。AEDは「自動体外式除細動器」のことで、心臓の細動を除く(止める)ための機械。電気ショックで細動が止まって心臓が正常に動き始めて血液が再び送り出されることもあれば、引き続き胸骨圧迫が必要なこともあります。AEDは2分毎に心電図を解析。波形が安定するまで胸骨圧迫とAEDの電気ショックを繰り返し実施します。

### AED利用のポイント

- ・電源を入れると流れる音声ガイドに従う
- ・パッドは心臓を挟む位置で素肌に直接貼る
- ・救急車がくるまでパッドははがさない
- ・電気ショックボタンを押す時は、誰も患者に触れていないこと



AED の電気ショックではかなりの高電圧が流れます。電気ショックボタンを押すときに誰かが患者に触れていると非常に危険。必ず誰も患者に触っていないことを確認してください。

## みずき野町内の AED 設置場所

(消防署や病院は除く)

- ① 郷州公民館
- ② 郷州小学校 (教員室)
- ③ スイミングスクール

## ■ 三角巾の基本的な使い方

次は三角巾のデモと実習。三角巾は知っていても実際に使うのは初めてという人が大多数。様々な状況に対応できる三角巾ですが、基本の使い方である「傷口の止血」、「傷口の被覆」、「けが部分の固定」について学びました、



患者さんが不安になるので、目と耳はふさがない。

額の傷の止血



歩いてもずり落ちないように、膝頭の上下に三角巾をまわして結ぶ。

腕の傷の止血



膝の傷の止血



胸の傷の被覆

モデルは防災部長の和田さん



血流が止まっているか確認できるように、指先は出しておく。

腕の骨折時の固定



三角巾を2枚使えばおむつにも。

その他の活用法

参加者の皆さんもうまくでき、よい経験となりました！



## ■ 守谷防災マップの紹介

講演会終了後、防災部から「守谷防災マップ」の紹介がありました。液状化やがけ崩れの恐れのあるところが色で示されています。すでに、町内会回覧でも紹介されましたが、このマップは下記で確認することができます。

→ [守谷防災ポータル](#)

(左カラム下の、「e コミマップ」からマップを開いて、みずき野町内を表示させてください。表示に少し時間がかかることがあります。)



自分の住む場所がどうなっているのか、防災マップを興味深く見入る参加者の皆さん

(北川 道子)