

救命救急講習

日時：9月21日（土）9時～12時

会場：京都市北文化会館

参加者：noi-Kyoto 会員 19名

友の会等で、参加者また我々指導員に何かあったらどうすれば良いのかと思い、会としては初めて救命講習会を9月21日に行いました。

北消防署の方に講師で来ていただき、いかに速く行動を起こさないといけないかというお話を聞きました。

いざ心肺蘇生法の実技です。倒れた人がいる！

反応があるか、呼吸をしているか確認します。なければ、周りの仲間に救急車の手配、AEDの準備を頼む。皆さん心臓がどこにあるか知ってますか？左胸ではありません。みぞおちの上位です。その上に手のひらを置いて両手で押します。もしもしかめよのリズムで30回、人工呼吸を2回を繰り返します。AED到着まで続けます。

その後はAEDの指示に従い、救急車到着まで続けましょう。と言う講習会でした。

友の会等では、無理はしないで行動しましょう。

もしも行程中歩けなくなったら、しっかり休み、熱中症等なら太い血管の通っている所を冷しましょう。けがは、しっかり止血しましょう。

でもくれぐれもこんな場面に遭遇しませんように！

白石

救命講習を受けての感想です。

救命講習テキストを使っての丁寧な説明と人形を使っての心肺蘇生法とAEDの使い方の手順の講習を受けました。

説明の後、倒れている人に声のかけ方から心肺蘇生をする人、救急車を呼ぶ人、AEDを取りに行く人3つの役割を全員が実際にしてみました。

みんな真剣に取り組み心肺蘇生は姿勢や力の入れ方など注意点を指導していただきました。AEDを使うときの注意点も教えていただきました。

心肺蘇生をしてみましたがかもいりますしなかなかむつかしかったです。講習は部屋の中ですし、平面ですが、自然観察会は野外ですし平面とは限りません。平常心で行動できる自信はありませんが、少しでもやってみたことがあることは大切なことだと感じています。役に立つことはありませんように。（齋藤）

