

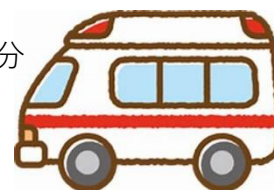
普通救命講習を受講しました！

研修センターでは、毎年消防署の方々に来ていただいて「普通救命講習」を受講しています。

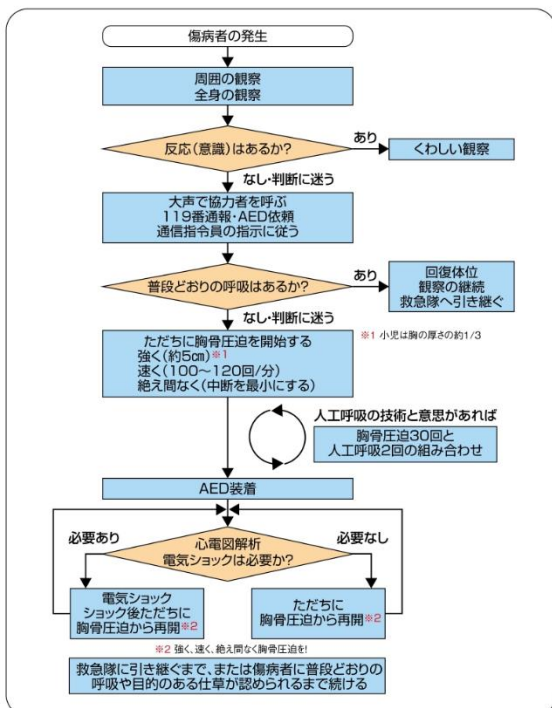
普段は研修する側ですが、この日は受講する側になって指導を受けました。

みなさんは、目の前で人が倒れたらどうしますか？その人を助けるために、すぐに動けますか？それが家族や友人など大切な人だったとき、何も出来ずに大切な人の命が失われることになってしまったら…

119番に電話をしてから救急車が到着するまで、平均7分かかります。心臓が止まると15秒以内に意識が消失し、3～4分以上そのままの状態が続くと脳の回復は困難になります。たとえ命が助かったとしても後遺症が残ったりしてしまいます。



救命処置は、心肺蘇生によって脳や心臓に血液を循環させ続けることが極めて重要です。一次救命処置の手順は、図のとおりです。



一般社団法人日本蘇生協議会監修：JRC蘇生ガイドライン2020.p20,医学書院,2021より転載

この手順を適切に行い、救急隊に引き継ぐことが命を守ることに繋がります。心肺蘇生とAEDの使い方について指導を受けましたが、特に心肺蘇生は、圧迫する場所、強さ、速さが正しくないと意味のないものになってしまうそうです。やってみると、とても体力を消耗しました(>_<)

いつ何が起ころかわかりません。当然そんな時に消防隊の方がいてくれるわけではありません。命を守るために自分がやらなければ！



自分しかいないときは、頑張らなければいけません。回りの方に救助を求めることの大切さも経験してわかりました。

皆さんも救命講習を受講してくださいね。

