

消防だより

火の用心

Tokamachi Fire Department

No.75



平成24年8月10日

特集 新しい心肺蘇生法を徹底解説

もし大切な人がいきなり倒れたら…
何もしなければ
わずか3分で救命率は25%に…
救急車が到着するまで全国平均8分間
あなたの応急手当て

救える命(鼓動)があります



心肺蘇生法!

あなたにもできる

勇気を出して

> 救急講習会の様子
広がる救急講習会受講者1万人超!



心肺蘇生法

より解りやすく、より効果的になった

近年、救命率の向上はめざましいものがあるが、更なる向上のためには市民が反応のない傷病者を目の前にして”何もできない”ことを回避することが鍵となる。それをふまえ、心肺蘇生法をより多くの人に、より効果的に実践してもらえよう内容になりました。今回は重要ポイントを皆さんに紹介します。

重要ポイント

- その1 新しい「救命の連鎖！」(成人と小児を共通)
- その2 胸骨圧迫の重要性を強調！(強く、速く、絶え間なく！)
- その3 普及・教育のための「救命入門コース」新設！



その2 一次救命処置(心肺蘇生とAED) 胸骨圧迫の重要性を強調!

新しい心肺蘇生法では、質の高い胸骨圧迫の重要性が強調されています。効果的な蘇生を行うには、できるだけ早期から、「強く」「速く」「絶え間なく」胸骨圧迫を行うことが必要です。一連の流れを見ながらポイントをまとめてみました。

心肺蘇生とAEDの手順

- 傷病者発見
- 周囲の状況を確認する
- 反応(意識)を確認する
- 助けを呼ぶ
- 呼吸の確認

New 10秒以内で胸とお腹を良く見よう!
傷病者のそばに座り、10秒以内で傷病者の胸や腹部の上がり下がりを見て、普段どおりの呼吸をしているか判断します。

ポイント
次の場合は「普段どおりの呼吸なし」と判断しよう!
・胸や腹部の動きがない場合
・約10秒間確認しても呼吸の状態がよくわからない場合
・しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸がみられる場合

胸骨圧迫

New 人工呼吸より優先して胸骨圧迫から開始!
傷病者に普段どおりの呼吸がないと判断したら、ただちに胸骨圧迫を開始します。

ポイント
・胸の真ん中を重ねた両手で「強く、速く、絶え間なく」圧迫します。
・肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、傷病者の胸が少なくとも5cm沈むほど強く圧迫します。
・1分間に少なくとも100回の速いリズムで30回連続して絶え間なく圧迫します。
・圧迫と圧迫の間は、胸から手を離さずに力を抜きます。
・小児に対しては、両手または片手で、胸の厚さの約1/3が沈むほど強く圧迫します。

人工呼吸

30(胸骨圧迫):2(人工呼吸)
胸骨圧迫を30回実施したら、人工呼吸を2回行います。
※人工呼吸ができないか、口と口が直接接触することがためられる場合は人工呼吸を省略して胸骨圧迫を続けます。

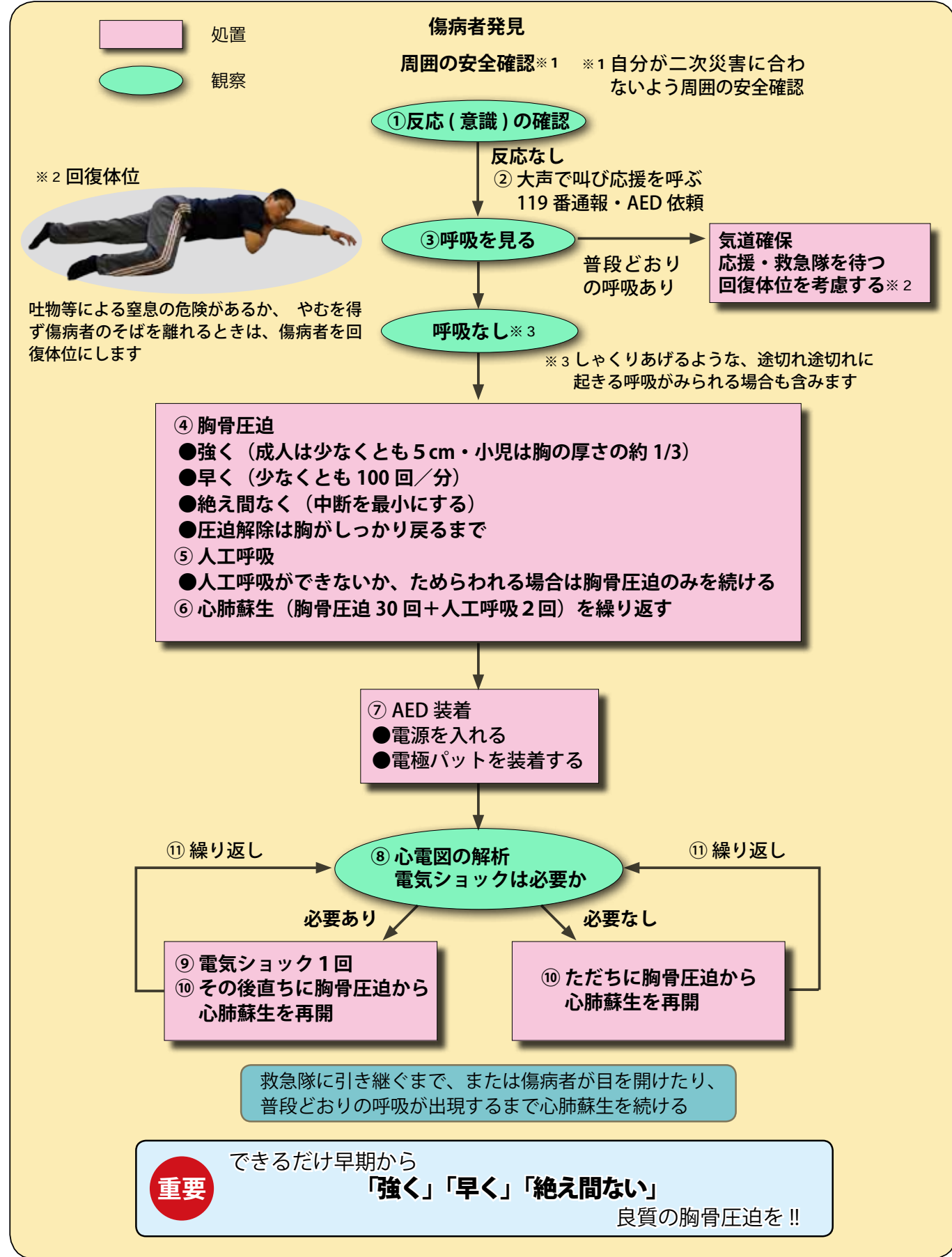
AED

New AEDは全年齢に使えます!

ポイント
・小児用パッドの対象は0歳から未就学児(6歳未満)となり小児用パッドがない場合は成人用パッドを代用してください。
※成人には、小児用電極パッドは使用しないでください。
? AEDはどこにあるの? 十日町地域消防本部ホームページ「AEDマップ」で確認できます。



心肺蘇生とAED一連の流れ



注意 これまでの救命処置から変わった点はいくつかありますが、これまでの救命処置を否定するものではありません。いざという場合には、これまでの方法であっても自信をもって、救命処置を実施し、救命に役立てることが重要です。

各種講習会案内

救急講習の様子

救急講習を受講したいけど、長時間の参加は難しい...と参加をあきらめている人はいませんか? 普通救命講習より短い「救命入門コース」が新設されました。救命入門コースは応急手当実施の裾野を広げるとともに、普通救命講習へつなげるための講習です。

【救命入門コース1】

- ・胸骨圧迫を、救急車が到着するのに必要な時間程度でできる。(人工呼吸の手法を除く。)
- ・AEDを使用できる。
- ※応急手当の重要性など講義を含みます。
- ◆講習時間 90分
- ◆受講資格 小学5年生以上

【救命入門コース2】

- ・救命入門コース1からの実技を中心に復習するとともに、異物除去及び大出血時の止血法を講習します。(人工呼吸の手法を含む。)
- ※救命入門コース1を受講しないと受講できません。
- ◆講習時間 120分
- ◆受講資格 中学生以上

【普通救命講習】

- ・心肺蘇生法(主に成人を対象)を、救急車が到着するまでに要する間できる。
- ・AEDについて理解し、正しく使用できる。
- ・異物除去法及び大出血時の止血法を理解できる。
- ◆講習時間 3時間
- ◆受講資格 中学生以上
- 受講者には修了証が交付されます。

メモ
十日町地域消防本部は、総務省消防庁が実施する「応急手当短時間講習普及促進研究事業」の実施地域(全国7地域)に決定されています。この事業は、応急手当短時間講習の効果的な普及方法の研究により、受講者の裾野を広げ、普及人員のさらなる増大を図り、救命率の向上を目指すために実施される事業です。当消防本部は、救命入門コースの効果・効果的な普及促進方法について調査・研究を行い、結果を全国へ配信し、応急手当講習の普及促進を図ります。

普通救命講習修了証

普通救命講習修了証 第 号
氏名
上記の者は、普通救命講習1を修了し、救命技能を有することを認定します。
平成 年 月 日
十日町地域消防本部 消防長 山田 秀

平成24年度定期講習日程

会場：十日町地域消防本部講堂

月日	曜日	講習別	開始	終了	定員(人)
9月9日	日	普通救命講習	9時00分	~ 12時00分	30
		救命入門コース2	19時00分	~ 21時00分	10
10月9日	火	救命入門コース1	19時00分	~ 20時30分	50
		救命入門コース2	19時00分	~ 21時00分	10
11月9日	金	救命入門コース1	19時00分	~ 20時30分	30
		救命入門コース2	19時00分	~ 21時00分	10
12月9日	日	上級救命コース	8時30分	~ 17時15分	30
1月9日	水	救命入門コース1	19時00分	~ 20時30分	30
2月9日	土	普通救命講習	9時00分	~ 12時00分	30
3月9日	土	普通救命講習	9時00分	~ 12時00分	30

問合せ・申込み先
十日町地域消防本部 警防課 救急管理係
電話 025-757-1558 (直通)

毎月 9日 救急講習の日

十日町地域消防本部では毎月9日を「救急講習の日」と位置づけ、定期講習会を開催しています。皆さん、参加してみませんか?



結団式で誓いを述べたクラブ員

私たちが地域防災を担います！

笹沢少年消防クラブ発足 わたしたちが 防火・防災の担い手に

津南町の笹沢地区（外丸、三箇）に十日町地域では初となる少年消防クラブ（福原照男会長、涌江夏輝リーダー）が産声をあげました。津南町立外丸小学校児童、旧三箇小学校（現在津南小学校に統合）児童、両校を卒業した中学生の希望者合わせて47人が入会。4月28日（土）外丸小学校体育館で発足式を行い、「防火・防災活動に取組ます。」と力強く誓いました。

笹沢少年消防クラブは、昨今発生している自然災害などから身を守るために、さまざまな活動を通して、防災知識を身につけるとともに、地域住民との交流を図ることで、クラブ員や地域の結束がより強まってほしいという願いから結成されました。主な活動として、日常的な防火夜回り広報をはじめ、初期消火訓練、応急手当訓練、地区内で防災キャンプを開き、テントの張り方などの体験を行います。

メモ

少年消防クラブとは

防火・防災思想の普及を図ることを目的として、少年少女で結成されている自主的な防災組織です。防火や防災についての知識等を身近な生活の中に見出すとともに、防火パトロールや防火・防災に関する研究発表会の実施など、地域の防火・防災思想の普及に努めています。

「子どもが動くことで、大人・地域が動き、地域がまとまる。クラブを発足するにあたり、小学校、PTA、消防団員の理解を得たことが大きかった。クラブが、よその地区へ広がり、相互の交流ができることを願っている。防災だけでなく、老人への声かけをすることにより、明るく元気な地域を目指したい。」と会長の福原照男さん。



会長 福原照男さん (70歳)



リーダー 涌江夏輝さん (津南中1年生)

リーダーの涌江夏輝さんは、「東日本大震災で多くの人命が失われた。翌日の長野県北部地震でも笹沢地区にも多くの被害が生じた。日頃から訓練をして、困った人たちに手を差し伸べたい。」と希望に満ちた表情で語ってくれました。



笹沢少年消防クラブ旗

救急救命士による処置の範囲が広がる 実証研究が行われています！

当地域では、「救急救命士の処置範囲に係る実証研究」のモデル事業が行われています。

平成24年7月1日から平成25年3月31日までの間、医療機関、医師会及び消防署などで構成する十日町地域MCC協議会の連携のもと、医師の具体的な指示を受けて救急現場や救急車内などで救急救命士が行える処置の範囲が広がられます。

※9月30日までは該当症例件数の計上、10月1日から処置が始まります。



医師の指示を電話や無線で受けて、救急救命士が処置をします



拡大される救急救命士の処置は次のとおりです。

- ◆低血糖性の意識障害の可能性がある患者さんに対して血糖測定を行い、低血糖が確認された場合にはブドウ糖溶液を投与します。
- ◆喘息治療用の吸入薬（吸入β刺激薬）を所持している患者さんが重症喘息発作を起こした場合に、その吸入薬を使用します。
- ◆血圧が低下しており、心臓が停止する危険性があるショック状態の患者さんに点滴を行います。

今回拡大される処置を断ったとしても、不利益をこうむることはありません！

予防していますか？ 熱中症

熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。屋外だけでなく、室内、車内でも発症します。

普段から心掛けて欲しいポイントを挙げましたので、今日から試してみましょう。

ポイント

- ①部屋の温度をこまめにチェック！
- ②室温 28度を越えないようにエアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ③のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！
- ④のどが渴かなくてもこまめに水分補給！
- ⑤外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ⑥無理をせず、適度に休憩を！
- ⑦日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



熱中症を予防して、楽しい夏を満喫しよう！！

予告 「第23回消防ひろば」を開催します！！

今回は松代地域で行います！！
大地の芸術祭鑑賞コースに消防職員が織りなす芸術作品！?を加えてみませんか？是非お立ち寄りください！

日時 平成24年9月16日（日）
午前10時～午後3時
場所 十日町市役所松代支所駐車場



第22回消防ひろばの様子



整備された装備品を装着し、命令を与える
消防団十日町方面隊方面隊長

装備 消防団員安全対策 装備品整備

十日町市消防団、津南町消防団へ拡声器250個、ヘッドライト1240個、ライフジャケット1020着が整備されました。

東日本大震災において多数の消防団員が犠牲となった教訓をふまえ、大規模災害時における消防団員の安全対策の強化を図り、全国の消防団員の更なる装備の充実を促進するための国の補助事業によるものです。

整備された拡声器は通常訓練、災害現場活動で指揮命令をする際に有効であり、ヘッドライトやライフジャケットは夜間活動や水防活動における安全管理に必要とされるなど、今後の消防団員の現場活動における安全がより一層確保されました。

団 十日町地区支会 ポンプ操法競技会



「筒先員交替！」
優勝した十日町方面隊五軒新田チーム

第39回新潟県消防協会十日町地区支会ポンプ操法競技会が7月8日(日)、津南町なじょもん駐車場で開催され、雨が降りしきる中、十日町市消防団各方面隊、津南町消防団の代表チームが出場し、日ごろの訓練の成果を披露しました。

また、競技会の最後に8月5日(日) 村上市で開催される、第63回新潟県消防大会ポンプ操法競技会「小型ポンプ操法の部」に出場する松代方面隊本部分団が展示を行い、素晴らしい操法が披露され、大会では上位入賞が期待されます。

【地区支会競技結果】

- 第1位 十日町方面隊五軒新田
- 第2位 松之山方面隊選抜チーム
- 第3位 十日町方面隊 鉢

救助魂

十日町地域消防本部

7月4日(水)新潟市消防訓練場で行われた第39回新潟県消防救助技術大会でロープブリッジ渡過(とか)に出場した飯塚裕喜副士長が優勝し、来る8月7日(火)東京都で開催される第41回全国消防救助技術大会に出場します。



ロープブリッジ渡過
飯塚裕喜副士長

また、5人一組で行う障害突破に出場した当消防本部チームも2位となり、7月19日(木)山形県で開催された東北地区消防救助技術指導会へ出場しましたが、惜しくも全国大会への出場はなりませんでした。



最初の障害、3メートルの高壁を協力して突破する障害突破チーム

赤色灯

新潟県消防救助技術大会ロープブリッジ渡過で優勝し、念願の全国救助技術大会に出場が決まりました。この種目を始めて5年間：思えば署内予選会で落選、県大会でも1位になれず、悔しい思いを胸に、「絶対に県大会で優勝して全国大会に出場する」という強い気持ちで訓練に励み、ようやく結果を出すことができました。

ただでさえ暑いこの夏、暑さ以上に「熱い」気持ちで全国大会に向けて技術・体力に磨きをかけるよう日々訓練を行っています。

通年は夏のレジャーに出かけていますが、今年はどこにも遊びに連れていけない、妻と子どもたちには迷惑をかけている今日この頃、「全国大会が終わったら、どこか遊びに行こうね！」と家族に言い聞かせ訓練しています。

職場、家庭の支えもあり、良い環境で訓練に取り組むことができ本当に感謝しています。

【消防職員の甲子園】といわれる全国大会で、高校球児に負けないよう、熱く・爽やかに日ごろの訓練の成果を100%出し切り、上位に食い込めるように頑張ります。

十日町地域消防署
消防副士長 飯塚 裕喜