

平成23年度 「高尾台町会自主防災会」 防災訓練の報告

日 時 : 平成23年11月6日(日) 14時～15時30分
場 所 : 高尾台町会会館1階ホール
参加者 : 19名
指 導 : 中央消防署高尾台出張所 リーダー長及び救急隊員4名

内 容

平成22年度の訓練は、高尾台出張所長によるDVD映像を交えた講演、心肺蘇生法・AED使用方法の講習、映像を交えた応急担架作成、最後に杉村防災士によるDVD映像を交えた講演でした。浅野川水害を経験して間もないこともあり、参加者は真剣そのものでした。

今年は3月11日に東日本大震災による津波が発生し、その被害は未だに映像を見ても信じ難いものです。一方、台風による水害も発生し避難を余儀なくされた人も多数となりました。毎年繰り返される災害に対し私たちが少しでも役立てられるよう、今回も救助訓練に絞って、中央消防署高尾台出張所リーダー長及び救急隊員4名の指導のもと、心肺蘇生法とAED使用方法の習得を中心に行いました。

1. 心肺蘇生法の習得（実習を思い出しながら書いてみました。）

参加者が二班に分かれ、訓練用人形を使って全員が実施訓練を行いました。

（人が倒れているのを発見し意識及び呼吸が無い場合、救急車又はAEDが到着するまでの間の処置）

- 1) 周囲の安全を確認する--->二次災害を防ぐため、まず周囲の安全を確認する。
- 2) 意識の有無を確認する--->肩を叩きながら相手の耳元で「大丈夫ですか!？」と呼びかける。
- 3) 応援を呼ぶ--->周りの人を呼び、119番に通報を依頼すると同時に別の人にAEDの手配を頼む。
- 4) 呼吸の確認--->口元に耳をあて、目で胸の動きを観察し、頬で呼吸を感じて確認。（五感を使って）判別不能又は不自然な呼吸などの場合は、呼吸なしと判断し胸骨圧迫・人工呼吸を行う。
- 5) 気道を確保する--->仰向けに寝かせた状態で、片方の手を額にもう片方の手で顎の下を持ち上げるにより気道を確保する。（これに先立ちリーダー長より気道の構造を模型を使い説明があった）
- 6) 人工呼吸--->鼻を押さえ胸部がふくらむよう息を約1秒吹き込む。この際、感染病防止の観点から口専用のポケットマスク等を患者の口に取り付けることが望ましい。
- 7) 胸骨圧迫--->胸の真ん中に手の付け根を置き両手を重ねて、肘を真っ直ぐ伸ばし、30回を3セット胸部が2～3センチ程度沈み込む程度の適度な力で圧迫を繰り返す。（目安は100回/分の速さ）
- 8) 胸骨圧迫・人工呼吸は、救急車又はAEDが到着するまで繰り返し行う。疲れたときには、代わってもらえるよう、できるだけ周りの人を巻き込むことが必要。

2. AED使用方法の習得

訓練用人形を使い、指導員の説明とAED機器からの音声に従って、使用方法を学びました。

注) 電気ショックの時は、身体から離れる。

注) 雨などで身体が濡れている場合は拭き取る。 ネックレス等金属類は取り外す。

3. 三角巾による手当の方法

初めに三角巾を八つ折りにし、二人一組で頭部の負傷の場合、個人個人で、膝・腕など負傷の場合の三角巾の巻き方を訓練しました。

4. 簡易担架作成

時間が押していたこともあり、指導員自らの、物干し竿と毛布での簡易担架を作り疑似負傷者をのせる実演でした。疑似負傷者の上半身が起き上がった状態で担架を持ち上げた結果、ステンレス製の物干し竿が曲がってしまうハプニングもありました。負傷者は必ず、寝かせた状態で担架を持ち上げるようにとの指示に、全員納得の様子でした。

5. 非常食の試食

防災倉庫内に備蓄してあるクッキーなどの非常食を試食しました。

まとめ

救急車が到着するまでの平均時間は5分超です。高尾台出張所に救急車が待機している場合は、この平均時間より早く到着するはずですが、もし出動している場合は到着する時間が遅れることもあります。この間、心肺蘇生法・AEDを行うことにより、何もしない状態よりかなり生存率が高くなります。

今回、参加者全員が心肺蘇生法を実習できたことは、大変よかったと思います。万一私達がこういった場面に遭遇した場合は、この体験は必ず活かせるはずです。当町会は、心肺蘇生法・AEDの実習を6か月に一度行っており今後も定期的に行う予定です。一人でも多くの町会の方が訓練に参加することが防災に欠かせない『公助・共助・自助』の『共助・自助』に向上に繋がりますので参加をお願いします。

※ 役員班長連絡会でもお知らせしましたが、当町会の拠点避難場所及び集合場所は【伏見台小学校】から【高尾台中学校】に変更になりました。 【伏見台小学校】は引き続き他町会の拠点避難場所です。



リーダー長の講話（心肺蘇生法全般）



気道の構造を模型で説明



心肺蘇生法
気道の確保



心肺蘇生法
人工呼吸



心肺蘇生法 胸骨圧迫



心肺蘇生法 人工呼吸



心肺蘇生法 胸骨圧迫



八つ折り三角巾の作り方



三角巾による手当て



簡易担架作成 ①



簡易担架作成 ②



簡易担架作成③（出来上がり）