

「水の安全講習会」受講レポート!!

平成24年6月

今年の夏合宿は海！ タイムリーに「水の安全講習会」が草加市民温水プールで行われましたので、受講してきました。

I. 救命手当でのガイドライン 2010 について

5年ごとに改正されているガイドライン。今回の主な変更点は・・・

① 胸骨圧迫を重視する

以前は胸骨圧迫（いわゆる心臓マッサージ）と、人工呼吸（口から息を吹き込む）を一緒に行うことを救命の基本としていたが、今はとにかく胸骨圧迫をずーっとすることを推奨している。

戸外などでは、呼吸をしているかどうかを確認することが難しいし、あえぐような呼吸（死戦期呼吸といふ、実際はほとんど呼吸できていない）でも、「あつ呼吸しているっ」と誤認してしまう恐れがある。胸やお腹が動いていなければ「呼吸をしていない！→心臓が停まっちゃう！」と判断し、とにかく胸骨圧迫をずーっとすることをおススメしている。

② 人工呼吸について

その訓練を受けたことのない人は無理に人工呼吸を行わなくてもよい。とガイドラインではうたっている。ただしその技能のある人や、職業上の責務のある人（プールの監視員など）はもちろん人工呼吸をやってちょーだいっ
相手が子供などであった場合は、積極的に人工呼吸をすることを推奨している。

II. AEDについて

AED（除細動器）は日本では急速にその設置が進められ、今や30万台ものAEDが学校や公共機関などに設置されています。

AEDは正常でない心臓のふるえ（心室細動）を、電気ショックにより正常な状態へ導く装置です。正常な拍動がある、または心臓が全く動いていない場合は、電極パッドを装着しても電気ショックは発動されません。

AEDのふたを開ければ音声ガイダンスでその操作法を教えてくれるので、誰でも使用することができます。じかに肌に電極パッドを張り付けて使用することが重要なので、服を切り裂くハサミなども常備されています。また、身体がぬれていると十分な効果が得られないので、水分をふき取るタオルなども入っていることがあります。

・・・今回の講習会では実際にAEDに触れてみることはできなかったのが、ちょっと残念でした。今はそれこそあちこちでAEDの装置を目にするので、皆さんも身近に感じられるのではないのでしょうか。

Ⅲ. 水中での救助活動の説明と実践

その後実際にプールに入って、救助活動の実践を行いました。

① 「溺れている人を見つけた！」ら、まずは落ち着かせるように声をかけること。パニック状態にあるときは、手で支えるなどして水底に立たせるようにする。

② 自分よりはるかに体格の良い人が…

手足を振りまわして暴れている場合は、後ろからバックホールド（脇から手を入れてはがいじめっ）の体制で確保する。後ろから手をとらえてしまえばいくら暴れてもどうにもならない。そのバックホールドのまま安全なところまで引っ張ってゆく。

ほか、意識がないときの運搬法などもいくつか行いました。

③ しかし！

溺れている人を救助する場合、安易には近づかず、まずはその溺れている人を「観察する」と水上安全法ではうたっています。また抱きつかれた場合には相手をいったん沈める！または足で蹴り離す！などをして、相手から離脱する方法をとられます。

一見ひどいように思えますが、二次事故の防止のためにも必要な措置なのです。もし自分の技能では助けるのが難しい…という状況なら、安易に救助へ向かうべきではないのです。

…いかんせんプールでの救助方法なので、海などでは役に立たないかもしれません。

実は「ライフガード養成講習会」なるものもあって、そちらは合格すればベーシックなライフガード認定証が発行されるという、より本格的な講習会が

平成24年7月1日(日)と7日(土) 市民温水プールと川柳文化センター

で行われます。興味のある方はぜひ受講を！

以上

追記！)



人工呼吸用携帯マスク「キューマスク」をひとついただきました！

黄色いプラスチック部分を相手の口に入れ、ビニルの上から相手の口全部をおおって人工呼吸するものです。おう吐物が飛ぶことを防げるし、まあじかのマウス・トゥ・マウスにはならないかな？…一応。