

南街二丁目協和二自治会 2024年度防災訓練実施報告

南街・桜が丘地域防災協議会本部
2024年06月02日

06月02日に南街二丁目協和二自治会の2024年度防災訓練が協和三自治会公園及び集会所で北多摩西部消防署団員のご指導を受け実施されました。当日は多くの自治会員の参加があり、天候にも恵まれ予定の訓練を全て実施し、所定の成果を挙げる事が出来ました。ご指導戴いた北多摩西部消防署の団員皆様に本紙にて改めて御礼申し上げます。

防災訓練内容説明(防災委員)



自治会長
; 斎藤さん



北多摩西部消防署団員



参加の自治会会員の皆様



α化米炊出し訓練(今回は冷水を使用)



消火器による消火操作訓練状況
団員による操作説明



参加者による訓練状況



担架組み立て操作説明状況

団員による担架構造説明



団員による操作説明



参加者による操作訓練状況



心肺蘇生方法及び AED 操作説明状況
団員から一連の説明



団員による心肺蘇生の手順説明



団員による AED を使用しての一連の操作/動作説明



参加者による操作訓練状況



訓練終了後の閉会式(北多摩西部消防署団員への御礼)



命を救う 応急手当

First Aid Save Lives

「救命の連鎖」 (Chain of Survival)



大切な命を救うために必要な行動を、迅速に
途切れることなく行う重要性を表しています。

- 心停止の予防**
- 心停止の早期認識と通報**
- 早い心肺蘇生とAED**
- 救急隊や病院での処置**

そばにいる あなたが 最初の救急隊

(平成29・30年度東京消防庁救急標語)
作者 石渡 隆弘 さん(千代田区在勤)

東京消防庁

TOKYO FIRE DEPARTMENT

〒100-8119 東京都千代田区大手町1-3-5

TEL 03(3212)2111

東京消防庁ホームページ

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp>

東京消防

検索



画像を携帯電話又は
スマートフォンで読み
取ってご利用ください。

リサイクル適性 **A**

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



知っていますか？ このマーク！ (応急手当奨励制度)



優良マーク(事業所向け)

このマークは「優良マーク」といって、建物
などに掲示されています。このマークが掲示さ
れている場所では、そこで働くなどの多くの方
が救命講習を受け、安全安心のための救護体制
づくりが進められています。

応急手当を安心して安全に行うために

- ・ 応急手当の実施について、我が国では、直
接に定めた法律はありませんが、市民が善意
で実施した行為に関しては、責任を問われる
ことはないと考えられています。
- ・ 自分の安全を第一に行動してください。
- ・ 感染防止に十分注意してください。特に血
液に直接触れることは、絶対にさけましょう。
- ・ 血液が付着してしまった場合は、ただちに
流水で流し、消防隊員や救急隊員に必ず伝え
てください。

病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったら…

#7119

☎電話で相談

🌐ネットでガイド

こちらからも
つながります

23区

03

-

3212

-

2323

3

多摩地区

042

-

5212

-

2323

3

東京消防庁救急相談センター

東京都救急センター

民間救急

電話(ストレッチャー)や
担子の手まごり用される場合



東京民間救急コールセンター



緊急性がない通院や受診、
入退院や病院から病院へ
の転院搬送の際に、電話
で最寄りの民間救急事業
者又はサポートCab(タク
シー)を案内します。

サポートCab

ご自分で歩行可能な場合



●民間救急やサポートCabのご案内は●

東京民間救急コールセンターへ

お申し込みは…

ナビダイヤル オールリンク オークワキョウ

東京民間救急
コールセンター **0570-039-099**

※ナビダイヤルの電話料金は、通常の料金と同じです。

または、**03-3262-0039**へ

ナビダイヤルは24時間無休

平日9時から17時はオペレーターによるご案内も可能です。

AED（自動体外式除細動器）を用いた応急手当の要領

AED（自動体外式除細動器）とは...

Automated External Defibrillator

の頭文字を取ったものです。

1. 肩を軽くたたきながら声をかける



2. 反応がない、又は判断に迷う場合は、大声で助けを求め、119番通報とAED搬送を依頼する



119番通報時や出場する救急隊から応急手当のアドバイスを受けることができます。

3. 呼吸を確認する

胸と腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸」をしているか、10秒以内で確認します。



4. 普段どおりの呼吸がない、又は判断に迷う場合は、すぐに胸骨圧迫を30回行う



5. 訓練を積み技術と意思がある場合は、胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う

約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を、2回吹き込みます。



- ・人工呼吸の方法を訓練していない場合
- ・人工呼吸用マウスピース等がない場合
- ・血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合

人工呼吸を行わず、胸骨圧迫を続けます。

※ 人工呼吸用マウスピース等を使用しなくても感染危険は極めて低いといわれていますが、感染防止の観点から、人工呼吸用マウスピース等を使用したほうがより安全です。

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行います。

6. AEDが到着したら

まず、電源を入れる。



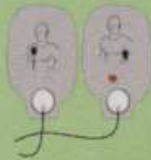
ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。



AED (自動体外式除細動器) を用いた応急手当の要領

AED (自動体外式除細動器) とは **Automated External Defibrillator** の頭文字を取ったものです。

7. 電極パッドを胸に貼る



電極パッドを貼る位置は電極パッドに書かれた絵のとおり、皮膚にしっかりと貼ります。体が汗などで濡れていたら、タオル等で拭き取ってください。



※おおよそ6歳ぐらまでは、小児用電極パッドを貼ります。小児用の電極パッドがなければ、成人用の電極パッドを代用します。

8. 電気ショックの必要性は、AEDが判断する。

離れて下さい。



心電図解析中は、傷病者に触れてはいけません。

9. ショックボタンを押す

誰も傷病者に触れていないことを確認したら、点滅しているショックボタンを押します。

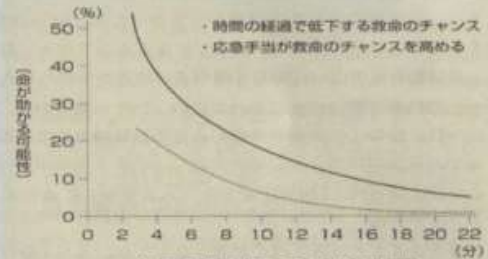


ショックボタン

以後は、AEDの音声メッセージに従います。

心肺蘇生とAEDの手順は、救急隊に引き継ぐか、何らかの応答や目的のあるしぐさ(例えば、嫌がるなどの体動)が出現したり、普段通りの呼吸が出現するまで続けます。

救命の可能性と時間経過



Holmberg M: Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden. Resuscitation 2000; 47:159-70. から一部改変

救命の可能性は時間とともに低下しますが、救急車が到着するまでの間、居合わせた人が応急手当を行うことにより、救命の可能性が高くなります。

心肺蘇生のまとめ

胸骨圧迫と人工呼吸の回数は30:2

胸骨圧迫	位置	胸骨の下半分 (目安は胸の真ん中)
	方法	両手 小児: 両手又は片手 乳児: 指2本
	深さ	約5cm (小児・乳児は胸の約3分の1)
	テンポ	100回~120回/分
人工呼吸	量	胸の上がりが見える程度
	時間	約1秒
	回数	2回



応急手当を覚えましょう！



講習種別	講習時間	講習内容
救命入門コース	45分	ステップアップ不可 胸骨圧迫とAEDの使用法を中心としたコース
	90分	ステップアップ可能 胸骨圧迫とAEDの使用法を中心としたコース
普通救命講習	3時間	心肺蘇生、AEDの使用法、窒息の手当、止血の方法を学ぶコース
普通救命講習 (自動体外式除細動器業務従事者)	4時間	普通救命講習の内容に、AEDの知識確認と実技の評価が加わったコース (AED設置事業所に勤務しているなど、AEDを一定頻度で使用する可能性のある方はこのコースを受講してください)
上級救命講習	8時間	普通救命講習の内容に加え、小児・乳児の心肺蘇生、外傷の手当や搬送法などを学ぶコース
応急手当普及員講習 (事前に上級救命講習を受講されることをおすすめします)	24時間	所属する事業所の従業員などに対し、普通救命講習の内容が指導できる指導者養成コース

ステップアップ制度

講習受講後1年以内に追加講習を受講することにより、救命入門コース(90分)から普通救命講習、普通救命講習から上級救命講習へステップアップができます。

電子学習室

東京消防庁では、インターネットで応急手当が学べる「電子学習室」を開設しています。
ぜひ一度、チャレンジしてみてください。
電子学習室を活用したインターネット併用講習も行っております。



講習については、最寄りの消防署、消防分署、消防出張所または、公益財団法人東京防災救急協会にお問い合わせください。
東京消防庁ホームページでもご案内しています。

公益財団法人
東京防災救急協会

TEL 03(5276)0995

ホームページ <http://www.tokyo-bousai.or.jp>