

## 2015 年度 社外研修(救命講習)実施報告

今年も昨年に引き続き「救命救急活動を行える能力」を主目的とした訓練を各拠点の企画で実施しました。

【実施日】2015年5月9日(土)

【本社・東京】

9:30~11:00 目黒区防災センターのご協力により29名で受講

【訓練内容】防災、人命救助中心

① 煙避難訓練 ② 消火器使用訓練 ③ 心肺蘇生及び AED 使用訓練

### 【煙避難訓練】



4~5人で消灯され煙が充満した廊下を鼻口にハンカチをあて、左手で壁に触れながら、かがんで出口を目指します。

方向がわからない。ドアが開かない。どっちだ。 苦しい、時間がかかる。

ほんの10m程度の距離でしたが、かなりの時間を要し脱出。

煙の怖さを体験しました。

火災で亡くなる人の8割が煙によって亡くなっている事はあまり知られていません。

火災で発生する一酸化炭素を始めとする有毒ガスを吸い込むことで身体が麻痺し亡くなるのです。

一酸化炭素は、酸素よりも早くヘモグロビンと結合(200~300倍)してしまうため脳へ酸素が運ばれなくなり意識を失い死亡することになります。

## 【初期消火訓練】

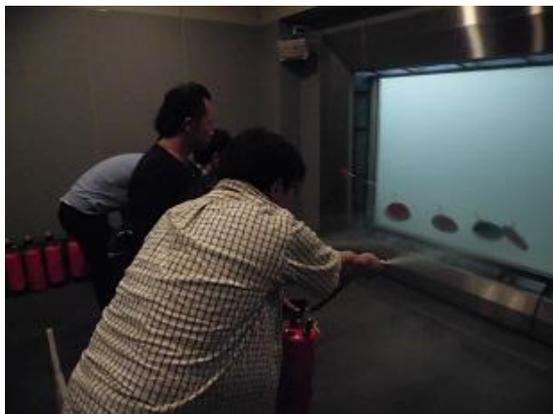
大切なポイント

初期消火に限る。

大声で「火事だ！」と叫び応援を要請

使い方 ①ピンを抜く ②ホースを向ける ③レバーをにぎる

係員の説明を受け全員が消火訓練を行うも初動が遅いグループもありました。



2回目の訓練となる社員が多く、初回よりも初動が早いグループが多かった。

一般の消火器は噴出時間がたったの15秒程度  
炎が天井に燃え移った場合、消火は困難。速やかに退避。

また、消した炎には必ず水を掛けること。

## 【心肺蘇生及びAED使用訓練】

- ① 周囲の安全確認
- ② 呼びかけ
- ③ 呼吸の確認
- ④ 応援要請 救急車/AED
- ⑤ 心肺蘇生 30回 / 人工呼吸2回 / AED使用  
救急車が到着するまで心肺蘇生を繰り返す。止めない。



昨年も心肺蘇生、AED の操作訓練を受講している社員が多いのですが、まだ操作に不安がある社員が多い。

昨年の訓練は胸模型。今年は人形模型で訓練を行うことが出来ました。

人形は、腕があるため近寄ることができず、真上から心肺蘇生を行えない社員が多く見受けられた。

AED は公共の場所をはじめかなりの台数が設置されています。

一人でも多くの方の命を救うため、実際に使えないといけません。

日本では、救急車の到着まで平均 8～9 分かかります。

傷病者を放置した場合、1 分経過するごとに生存率は 7～10% 低下します。

また、心臓が血液を送らなくなると 3～4 分で脳の回復が困難になると言われています。

救急車の到着を待っているだけではなく、傷病者の近くにいる私たちが一刻も早く AED を使用することが必要になります。

いつこのような場面に遭遇するかわかりません。

いつでも出来るよう何度も訓練を行いましょう。

### 【熊谷営業所】

内容：普通救命講習受講

日時：2015 年 5 月 9 日 9：00～12：00

場所：熊谷市 消防本部





**【講習内容】**

消防署職員の実演を参考に各自心肺蘇生を行う。  
2回/秒 30回胸骨圧迫+人口呼吸を1セットとし、これを繰り返す。

消防署での講習は、一般参加者含め30名の募集。  
申込み日の当日に全て予約終了となり一般の方の意識の高さを実感しました。