

# コープ災害ボランティア ネットワークニュース

第55号

2012年3月発行  
東京都生活協同組合連合会  
コープ災害ボランティアネットワーク幹事会  
03-3383-7800

スキルアップ講座

身につけよう 応急手当

## 普通救急救命講座～消防庁プログラム

コープ災害ボランティアネットワークのスキルアップ講座として救急救命講座を開催いたしました。災害時は同時に多数の傷病者が発生し、平常時のように救急車を期待することは困難となり、自主的な救護活動が極めて重要となります。また、日常においても、いつけが人や急病人の発生に居合わせるか分かりません。今回改正されたガイドラインに、より実践的になりました。実技体験として、緊急事態に備えて心肺蘇生やAEDの使い方を学びました。

### 心肺蘇生の手順

- ①周囲の確認
- ②反応の確認
- ③**大声で助けを呼ぶ**  
(119番通報とAEDの搬送依頼)
- ④呼吸の確認

その場に居合わせた市民が応急手当や心肺蘇生を行うことが**命を救う鍵**になります。『あわてず、的確に』がキーワード



### 人工呼吸と胸骨圧迫

まずは気道の確保と呼吸を確認。鼻をつまんで口から呼吸を2回吹き込みます。乳頭と乳頭の真ん中の胸骨に手を当て、30回圧迫します。これを繰り返します。



気道確保の状態

気道閉塞の状態



**気道確保**：呼吸の際に空気の通り道のことを気道と言います。舌の筋肉が緩むと舌がのどに落ち込んで空気の通りをふさいでしまいます。このような時は、一方の手の人差し指と中指の2指をあごに当て、もう片方の手を額に当てます。あごを持ち上げながら額を後方に押し下げ頭をそらせて気道を確保します。

### 乳児（1歳未満）

成人と同様に絶え間なく圧迫すること。胸骨圧迫は指2本で圧迫します。



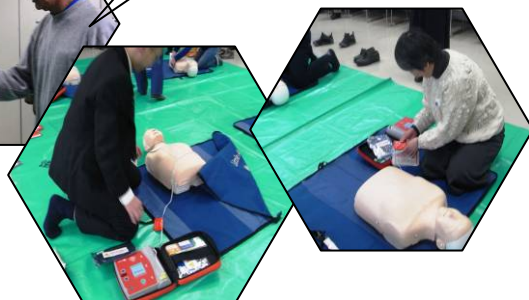
### 回復体位

反応は無いが普段どおりの呼吸がある場合、体を横向き頭を反らして嘔吐しても自然に流れるように口元を床に向けます。



### AEDの使い方

**AED**は電源を入れ、音声メッセージどおりに行動してください。



### ～受講者の感想～

- ・制度も変わり、まだら覚えで居たので受けてよかった。
- ・大変勉強になりました。地域の活動に活かしていきたい。
- ・この学びを家族や周囲の知人にも伝えていきたい。
- ・お話がわかりやすく、WHY、HOWまで踏み込んだ内容でありながらウイットに富み飽きませんでした。実技もポイントを押さえたものでした。
- ・あらためて救命救急の必要性を確認しました。
- ・救急救命が誰にでもためらうことなく出来、一刻も早く行うことが大切であるかが良くわかりました。
- ・AEDを体験できたのはとても良かったです。
- ・はじめて受けましたが緊急な場面に遭遇しても特に難しいことをしなくても良いのがわかりました。



# 首都直下地震に備える 2012首都帰宅困難者対応訓練

発災直後は『むやみに移動しない』のが基本！だとしても安全な移動は必要になる…実際に歩き、様々な課題について考えてみました。東日本大震災では首都圏においても大量に発生した帰宅難民者がクローズアップされ首都直下地震に備えて早急の対応が求められています。今回、首都直下地震帰宅困難者等対策協議会で確認された『一斉帰宅抑制の基本方針』を踏まえ対応訓練が実施されました。ぽかぽか陽気の中、JR新宿駅から杉並区の原っぱ公園までの10キロコースを歩きました。

## 新宿・杉並コース（約10キロコース）

JR新宿東口広場→大久保公園→青梅街道→杉山公園（中野区）→桃井原っぱ公園（杉並区）



新宿駅東口の様子  
のぼりを立ててアピール



警視庁の展示パネル  
説明を聞く参加者



いよいよ出発です



大久保公園で受付をする参加者



自転車などがかなり多く、災害時には  
人がごった返すし、歩きにくいのでは

### エイドステーションの役割って？

～災害時の帰宅困難者ための支援場所～

- ①「声をかける」(励ましと情報提供)
- ②水(飲み物)や食べ物の提供
- ③トイレの確保
- ④休憩できるスペースの確保
- ⑤応急救護
- ⑥さまざまな情報の提供

各エイドステーションによって機能が違います



杉山公園(中野区)エイドステーション



コンビニのエイドステーション



## ゴール！桃井原っぱ公園（杉並区）

桃井原っぱ公園は防災公園になっています。  
防災トイレ、かまどベンチ等を備えています。



足取りも軽く次々にゴール  
する参加者

アンケートを記入する参加者

10キロなので皆さん元気でした！



東京都生協連では飲料水の配布やお汁  
粉炊き出しを運営しました。



NTTの災害時緊急ダイヤル



インタビューを受ける  
コープ災害ボランティア  
メンバー