

Safe Volu

(Former First Aid)

静岡県赤十字安全奉仕団機関紙 No.58 平成19年2月1日発行

「第4回日本救急医学会中部地方会」からの報告

～9人の参加者の皆さんから「市民公開講座」の感想や報告が寄せられています～

既に何度となく皆さんには報告してきましたが、昨年12月9日(土)アクトシティ浜松コングレンスセンターを会場に開催された「第4回日本救急医学会中部地方会」の「市民公開講座～突然死を防ぐ～」に、本団団員9人(1人はイントラ)が参加し有意義な時間を過ごし貴重な体験をいたしました。

9人の皆さんから感想が寄せられていますので紹介をいたします。

- ・今回改訂された「救急蘇生法の指針」は全般的に簡素化され、誰でも簡単に実施できるようになったことを強く感じました。私は、早速自分の地域でAEDの設置場所を確認し、万が一の時には勇気をもって「救命リレー」に参加したいと思いました。
- ・学生の頃、「手順・回数・時間」を正確に覚えることを求められ、ちゃんとした自信がなければ実際にはできないと思っていました。しかし今回は、「いつでも誰でもすぐにできる!」ことにポイントが置かれた指導がされていて、たいへん覚えやすく一般市民に受け入れ易いと感じました。
- ・以前の方法と比べると一般市民が理解し易く、実際に実施できるような感じがしました。胸骨圧迫は回数を重ねると完全な圧迫の戻りができなくなることがよく分かりました。
- ・改訂された「救急蘇生法の指針」が理解でき、指導方法についても、実際の場面を想定した現実味ある状況設定等大変参考になりました。いつもとは違った環境の講座は、とても有意義な時間でした。
- ・「簡潔で細かな点にはこだわらない」「とにかく手を出してやって欲しい」「大丈夫だから!」という点がとても印象的でした。初めての人でも、「自分でも大丈夫、できる!」という自信が持てるのではないかと思います。
- ・「赤十字の講習」以外の講習には関心がありましたが、なかなか受講する機会がありませんでした。今回の「市民公開講座」は、インストラクターが全て現役の医療従事者であり、一つ一つの説明や指導内容は、とても説得力がありました。私は医療現場で働くことがないので、これほどの説得力は到底持てません。だからこそ医療資格を持たない指導者は、いろいろな方の話を聞き関係文献を読み、一つ一つの根拠(エビデンス)を理解して指導に関わるべきと強く感じました。
- ・参加者に受講意欲があり、イントラはポイントを押さえた指導を展開し、解りやすい内容でした。
- ・顔面の外傷などにより、口対口人工呼吸のためらいがある場合は「胸骨圧迫」だけでもよいという内容は印象に残りました。30:2の継続がなかなかたいへんでした。
- ・今回はインストラクターとして参加をしました。事前にイントラがMLを立ち上げて、指導の細部まで(詳細な時系列とその指導内容)綿密な打ち合わせをし当日に臨みました。講座の最後に「【改訂3版】救急蘇生法の指針～市民用～」を配布した理由は、冒頭の配布によって資料に眼がいき、肝心な実技に集中してもらえない等々の危惧があったからです。全てのイントラが講座の内容の全てを把握していないとできない措置かと思いました。受講者のことをよく考えた講座でした。(事務局)

今月の眼(見た)・耳(聴いた)!「感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)の予防と食事」

感染経路としては、経口・接触・飛沫感染等があげられます。

予防としては、30秒以上の手洗いをする。また、汚れたもの等を塩素系漂白剤(ハイター)などで、他のものと分けて洗うようにすると良いでしょう。嘔吐や下痢のときの食事としては、油分・脂肪分の多い揚げ物・蛋白質の多い肉や玉子・牛乳やチーズ・ヨーグルト等の乳製品は避けましょう!炭水化物を中心に、よく噛んで食べるように心がけましょう!

空気も乾燥しています、換気に注意することも予防のひとつです。(機関紙・広報部会)