

# 救急☆3分トレーニング

Vol. 8

救急課 高度救急研修センター

こまめに水分補給をしよう



汗をかいたら塩分を摂ろう



この「救急☆3分トレーニング」は、救急隊員が日ごろ疑問に思っていることや、知っているようで知らないこと、何となく他人に聞くのが恥ずかしいことなどを、分かりやすく、3分以内で解決するトレーニングです。新しい隊員さんだけでなくベテランさんも、出動の合間にササッと御覧いただき、今後の救急活動に役立ててください。

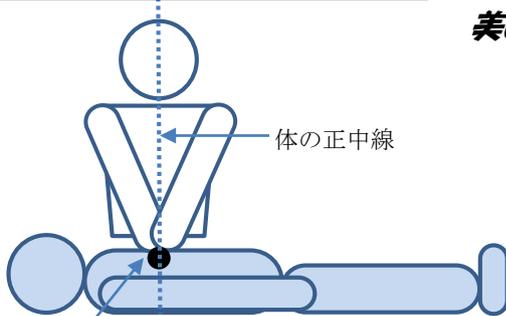
## ★胸骨圧迫は「フォーム」から



野球のピッチングフォームやバッティングフォーム、陸上のランニングフォームなど、フォームの大切さはスポーツ全般にいえることです。そして、一流選手のフォームは美しく、カッコイイものです。

CPRのプロである救急隊員も同じで、効果的な胸骨圧迫を行うためには、「フォーム」がとても重要です！

体の正中線上に圧迫点を合わせる。



圧迫点（胸骨の下半分）

※乳児の場合の目安は、両乳頭を結ぶ線の少し足側の胸骨上

胸骨圧迫時の手の置き方は、一方の手の手掌基部（手の付け根）を胸骨の下半分に置き、もう一方の手を重ね、指を組み、下側の手の指先を軽く持ち上げる。

肩の位置と圧迫点を結ぶ線が地面と垂直になるようにする。

### 美しい胸骨圧迫のフォーム

背中が丸くならないようにする。

肘をまっすぐに伸ばし、上半身の体重を利用して垂直に圧迫する。

つま先を立てて、体の重心が後ろに下がらないようにする。

両膝は肩幅に開き、傷病者に近寄る。

圧迫点（胸骨の下半分）

圧迫の戻し時は、力を完全に緩めますが、圧迫していた手が胸から離れないようにする。

美しいフォームは、良質な胸骨圧迫に繋がります。CPRのプロとして、常に最高のCPRができるよう日頃から準備しておいてください！