



# 心肺蘇生法を学習して

平成29年7月 射水市立大門中学校 保健室発行



去る7月13日(木)、射水市医師会の医師や看護師、射水消防署、女性消防団員の方々を講師に迎え、2年生を対象に「心肺蘇生法実技講習会」を行いました。心肺蘇生練習用人形を使い、救急車が来るまでの応急手当の手順を学びました。実習後の感想の中から一部を紹介します。



心肺蘇生は命がかかっているの、恥ずかしながら落ち着いてやるのが大切だと思いました。胸骨圧迫では心臓に近い場所で、真上から圧力をかけて肘を曲げてはいけないことを教えてもらいました。人工呼吸では、最初は恥ずかしい気持ちがあったけど、これも大切な救命処置だと思って恥ずかしながらできたのでよかったです。(2組)

人が倒れている場面にはあったことがないけど、これから、倒れている人を見たら、今日教えてもらったことを冷静に行い、助けることができるようになります。

心臓マッサージでは、特に強さやリズムを一定に保つのが難しく、それを30回もやるのはとても大変なことだと分かりました。AEDも実際に使ったのは初めてとても緊張したけど、言われた通りにできたのでよかったです。(2組)



私は今日の講習会に参加して、心肺蘇生はとても大切だと改めて感じました。AEDがどこにあるのか知っていたけれど、その使い方や中がどうなっているかは、全く知りませんでした。でも、今日の講習会でAEDの使い方もよく分かったし、人が倒れていたらいざいざいともよくわかりました。もし、人が倒れていたり、家族が倒れたりしたら、今日のことを思い出して、正しい方法で命を救えたらいいなと思いました。(4組)

講習テキストのグラフを見て、すぐに心肺蘇生を行えば、救命できる確率が上がるということがとても印象に残りました。今まで倒れている人がいたら、AEDを使えばいいと聞いたことはあったけど、実際に何をすればいいのかわからなかったの、今日の体験はとても貴重なものになりました。特に胸骨圧迫と人工呼吸の実習では30回押すだけでもかなり大変で、まわりの人と助け合うことが必要だと思いました。(1組)

胸骨圧迫は意外に力がいる、何回もするととても疲れました。人工呼吸は、うまく息を入れるのが難しかったです。胸骨圧迫の力の加減や速さなどをしっかりと理解することができたので、よかったです。AEDはパッドの貼る位置を確かめ、AEDから出る音声の通りに進めることができました。(1組)

今日はとても多くのことを学びました。心臓マッサージは簡単そうに見えますが、押す位置、角度、深さ、姿勢など気をつけることがとても多くて驚きました。AEDは音声で指示を出してくれるため、これなら、使い方を知らない人でも簡単に操作できて安心だと思いました。もしも、目の前に倒れている人を見かけたら適切な行動がとれたらいいと思いました。(3組)

最初は難しそうに私にできるのか不安だったけれど、体験してみると思ったよりも簡単で、私でもできることが分かりました。また、一人ではなく、周りの人とも協力することが大切だと気付きました。もし、何かあった時は今日のことを思い出して、誰かの命のために行動していこうと思います。(3組)



今日学んだことは、心肺停止状態の人を見つけたら、とにかく自分がすばやく動いて正確な瞬時の処置をしなければならないということです。これをするだけで、その人の救命確率が10%も上がるのでとても大切なことだと思いました。これから、もし心肺停止状態の人を見たら、恥ずかしがらずにすばやく動きたいです。また、別の原因で倒れている人がいても自分にできることを考えて動きたいです。(4組)



私は小学生の頃に一回、地域で心肺蘇生とAEDをさせていただいたことがあり、今回は流れを確認することができました。また、傷病者を発見したら、すぐに応急手当をすることで、命を少しでも早く救えるのだと改めて感じました。今後、もし傷病者を発見したら、誰かにやってもらうのではなく、すぐに応急手当をして今日のことを生かしていきたいです。(5組)



保健体育の授業で、心肺蘇生の流れを学習していたので、理解してやることができました。人形は思っていたより硬く、難しかったけど、本物の人間は骨があるので、もっと力があると思いました。また、AEDの体験もさせていただき、とてもよい学習になりました。今日の貴重な体験を忘れず、万が一、心肺蘇生が必要になった時は焦らず冷静に正しい処置ができるようにしたいです。(5組)



救急車が来るまでに平均9分かかると知り、9分間も胸骨圧迫と人工呼吸をするのは大変だと思いました。また、119番、AEDなど自分から人に頼むことも大切だと感じました。今日の体験を通して、何かあった時に少しでも助けられるようになりたいと思い、自信も少しだけつけられたような気がします。(6組)

今日、心肺蘇生やAEDを初めてやってみて、やり方を知ることができてよかったです。今日教えてもらったたくさんのコツをしっかりと頭に覚えておきたいです。もし、これから先、使うことがあった時は、適切にまちがえないように心肺蘇生を行いたいと思いました。(6組)

講習会に参加して、応急処置のやり方や手順など、細かく学ぶことができたのでよかったです。そして今まで一度も使用したことがない「AED」を使うという貴重な体験をすることができました。胸骨圧迫をする人のじやまにならないようにパッドを貼るのは少し大変だったけど、その他は機械の指示に従うだけなので簡単に行うことができました。この体験を生かして、もし必要な場面があれば、こわがらずにやるようにしたいです。(7組)

胸骨圧迫では、思っていた以上に深く、強く押さなければならず、実際、人にやると肋骨が折れそうだなと思いました。また、119番、AEDを人に頼むときには「誰かお願いします。」ではなく「そのあなた」と指をさして言うことも大切だと学びました。人が多く集まっても「誰か」と言われてとっさに自分から動ける人は少ないと思うし、自分も動けないと思うので、人を指定することは大事だなと思いました。

この実技講習会で学んだことは一生役立つことだと思うので、忘れず、未来に生かしていきたいです。また、身近なところでAEDのある場所も確認したいと思います。(7組)

