

# 「心肺蘇生法」を学習して

平成 23 年 11 月 16 日 射水市立射北中学校 保健室

11 月 10 日射水消防署、射水市医師会の医師や看護師の方々12 名を講師に招いて、2 年生を対象に「心肺蘇生法実技講習会」を行いました。救急車が来るまでの応急手当の手順を学びました。実習後の生徒の感想を一部紹介します。

心肺蘇生法のことについて、教えてもらうまで何も知りませんでした。実際に、体験してみても人工呼吸のときに、十分な肺活量があることや、心臓マッサージを強く素早くすることが大切で命が助かることが分かりました。とてもいい体験ができました。

胸部を 30 回も圧迫し続けるなんて大変でした。

心臓マッサージのテンポは「どんぐりころころ」の歌に合わせるといいよ。はやすぎると酸素がまわらないよ。と、分かりやすく教えてくださいました。



心肺蘇生の講習を終えて改めて「大事なんだ」と思いました。初めは、「119 番通報をすれば大丈夫だ」と思っていた。しかし、心肺蘇生をすることで命が助かると分かり、とても驚きました。

心肺蘇生をすることは勇気があるけれど、少しでも役に立てるようにしたいと思いました。

心肺蘇生法を実際にやってみて、心臓蘇生マッサージ 30 回するのは、すごく大変だと感じました。講師の方を見ている時は、落ちついて見ることができたけれど、やってみると手順を間違えたり、思ったように頭や顎が上がらなかつたりして難しかったです。いざ、倒れている人を見ても冷静な判断で周りの人に自分から指示を出すことができるのか不安になります。でも、人を助けることの大切さや AED の仕組み、救急車が来るまでの手当の仕方を知り、いざというとき教えていただいたことを生かして人を助けたいです。

心臓マッサージや人工呼吸、AED を使用することの大切さが改めて分かりました。一つ一つの動作にポイントがあることを知り、事故が起こった時は、勇気を出して、今回学んだことを生かしていきたいと思いました。



今回の講習は、「自分がやらなければならない」という意識の強さと、「この人を助けたい」という気持ち、そして心肺蘇生法の知識があれば、人を助けることができることを学び、すごいなあと実感しました。これから、生活していく中で、もしものときは、自分から一歩踏みだしたいと思います。



心肺蘇生を体験して、今後、誰かが倒れた時でも、実習で学んだとおりにできればいいなあと思いました。

また、AEDの使い方を知り、「難しいのかな」と思っていたが、「誰でも使うことができる」「人々の救命につなげられる」ものだと分かりました。今回の体験を生かして、もし倒れる人がいた場に遭遇した時、対応できるようになりたいです。

今回の心肺蘇生法の講習で、いつ誰が倒れてしまうのか誰にも分からないから、すぐに正確な対応が必要である。そして、いつでも対処できるようにしておくことなければならないということを実感しました。慌てずに冷静な判断をして心肺蘇生法を生かしたいです。

「人に協力を求める(呼びかけ)」「気道確保」「人工呼吸(鼻をつまみ、空気を吹き込む)」「心臓マッサージ(強く30回)」学んだことを忘れずに、生活していきたいです。貴重な体験ができてよかったです。



講習会で一番驚いたことは、呼吸が止まってから10分間で生存率が低くなり、助かる命も助けられないということです。もし、自分の目の前で倒れている人がいたら、すぐ助けてあげようと思いました。

心肺蘇生法は1回で覚えることはできません。何回も学んだことを、テキストを読み返して身につけたいと思います。



心臓マッサージをしたことはありませんが、実際に倒れている人をみたことかありません。その時、「大丈夫ですか？」と必死に声をかけられていて、命に問題はありませんでした。そんなことを思い出してみると、万が一「発見が遅れたら・・・」「助けを呼べなかったら・・・」大慌てになると思います。心肺蘇生法を忘れないでおこうと思いました。

「心蘇生法」は人の命を救うことなので、大変なことだということが分かりました。特に、恥ずかしかったけれど、大きな声で人に助けを求めることが一番大切であること。また、息を吹き込むときの難しさや、心臓マッサージはすごく体力を使うことが分かりました。それも救急車がくるまでずっと続けなければならないので大変さを実感しました。今回、とてもよい体験ができました。最後までしっかり取り組みました。丁寧に教えてください、ありがとうございました。