

## 「救急救命講習会」開催！

実施日時	7月12日（水）5・6校時
講師	大仙消防署署員 11名
対象	1年生全員
目的	救命に関する正しい知識を理解し、緊急時に心肺蘇生法を行う力を身につける

助ける一歩を踏み出そう！

救急車が到着する前に何をすべきか、いかに対処しなければならないのか？

救命処置には「心肺蘇生法」「AEDの使用」「気道異物除去法」、一般的な傷病に対して行われる応急手当（出血に対する圧迫止血法など）があります。

病気やけがにより、突然に心臓や呼吸が止まってしまうたり、もしくはそれに近い状態になったとき、体の中で一番大切な脳や心臓に血液を送り続けるために、胸骨圧迫（心臓マッサージ）及び人工呼吸を行うことを心肺蘇生といいます。AEDとは、突然正常に拍動できなくなった心停止状態の心臓に対して、電気ショックを行い、心臓を正常なリズムに戻すための医療機器です。脳や臓器に血液が届かなくなる時間が長いほど、死亡と後遺症のリスクが高くなりますので、直ちに心肺蘇生と除細動電気ショックを実施することが非常に重要です。

けがや病気で重篤で緊急な方がいた場合、その方に対していかに早く救命処置を行うかが、その方の予後に大きく影響します。このことから、医師や救急隊員が到着するまでの間に、市民が救命処置をすることが強く望まれます。「呼吸が止まってしまった」「呼びかけても反応がない」など、いざという時に、進んで救命処置を行うことができるようになりたいですね。

暑い中、大変でしたが、みんな真剣に取り組んでいました。

第1体育館での実技



大講堂での講義



## 感想

### 1 A (男)

…AEDを初めて使用したときは何をすれば良いのか全くわかりませんでした。だんだんと慣れることができました。心肺蘇生法も学びましたが、手順がばらばらで大変でした。講話では、心肺停止を起こしたときの対処法や119番通報したときに聞かれることなど、いろいろなことを教えてもらいました。今回学んだことを今後生かしていきたいです。

### 1 A (男)

…実技では、心臓マッサージが思っていたよりも大変で、人工呼吸も息が入っていかなくて驚きました。僕たちに教えてくれた方は、高校生の時、この救命講習の一週間後に、本当の人に救命措置をしたそうです。僕たちにも同じことがあるかもしれません。そのときはしっかりやりたいです。

### 1 B (男)

…今日、実技をやってみて、実際にその場面にいたときに、自ら進んでできるか不安に思いました。やり方は少なくても簡単ですが、気持ちの面で落ち着いてできないのではないかと思います。実技の後に見た動画では、私たちと同じくらいの年の人が、心臓が止まって亡くなっていました。DVDに記録された音声には、親の懸命な呼びかけもありました。動画を見て不安がいっぱいですが、助ける一歩を踏み出せるようにしたいです。

### 1 B (女)

もしもの時に行動するための動き方、準備などがわかった。実際に体験をしてみて、体で覚えることができた。今回実技で行ったのは、あくまで人形相手なので、本当に目の前で人が倒れたときに、どれだけ落ち着いて行動できるか、しっかり心肺蘇生を行えるかが救急救命のポイントだと思った。自分の目の前でそのようなことが起こったら、落ち着いて救護したいと思った。

### 1 F (女)

…実際に心臓マッサージをしてみて驚くことがたくさんあった。まずいきなり触れずに周囲の安全を確保することが大切だと知った。心臓マッサージは垂直にし、全体重をかけてやるので、とても大変だった。5cmは意外と深く、見ているのとやってみるのでは全然違った。講義を聴いて、突然死はいきなり起こるので怖いなど改めて思った。今日習ったことを、いざというときにためらわず実践できるようにしたい。

### 1 E (女)

…今日の救急救命講習ではとても大切なことを学べたと感じます。心停止の原因の中に脳卒中があったのがすごく頭に残っています。私の父はけっこう飲酒や喫煙をしているので、とても心配になりました。気をつけてほしいと思ったし、注意できるようになろうと思いました。実際に、心肺蘇生法を体験してみて、心臓マッサージをする速さや位置がだいたいわかったし、AEDの使い方も知ることができました。勇気のある行動をとって、一人でも多くの人を助けられるような人が増えたらいいなと思います。

### 1 E (女)

…講習を受けて、いざというときに自分がどのように行動したら良いかを知ることができました。子どもの事故は予防が可能なため、周りの人たちが気を配り、未然に防いでいくことが大切だと思います。また、一時救命処置を行うことによって、助けられる命があります。今回、実際にやってみてとても大変でした。筋力や体力を使うため、長い時間行うのは負担が大きいと思いました。でも、助けられる命があるならがんばって処置を続けたいと思います。今回の講習で学んだことを、いざというときに役立てたいです。

### 1 E (男)

…心臓マッサージの実技をやりましたが、初めてだったので、最初は戸惑ってしまったけれどもしっかりやることができました。倒れている人の真上の位置でマッサージすると、より力が入り効果的だとポイントを教えてもらいました。僕は将来消防士になりたいと考えています。今回の講習会で教えてもらったことを忘れず、もし人が倒れていたりしたならその場から離れず、心臓マッサージや人工呼吸、AEDを活用して、助けられるような人になりたいと思いました。

### 1 H (女)

…目の前で人が倒れることに現実味がなくて、中学校の時には「救命講習なんて何でやるんだろ?」と思っていたが、今日の講習を通して「いつ、誰が、どこで倒れても、(勇気さえあれば) 助けることができる」ように、「今」やるのだと知り、大切なことなんだということを感じることができた。AEDの使い方や、大人は大人用のAEDでなければ意味をなさないことも知り、何よりも人が倒れても落ち着くことが大事であると学んだ。この経験を生かせる場面があつてほしくはないが、もしそんな場面に出会ったら、人の命のために活動したい。

### 1 H (女)

…誰にでも起こりえる心臓突然死から命を救うためには、人と人との協力が大事であり、自分もできなきゃいけないんだって実感しました。一人の行動が命を救えるかどうかを左右してしまうという怖さも感じました。あせらず、正確に、そして未然に防ぐこと、心肺蘇生法の人工呼吸はためらってしまうが胸骨圧迫を続けていけば良いらしい！自分の住む地域でも年一回ほど講習会をやっていましたが、結構わかっていない部分があつて、初めて知ったこともあり、いい機会だったなって思いました。ありがとうございました。

