

救命マッサー

(75)

”おなご先生”の独り言の診察室

りびえするの読者の皆さん、

まめにしておられますか。夏のシーズンを迎えました。これから海にはぎわい、祭りなどいろいろなイベントが開催されます。そんな時、突然人が倒れている場面に出会われたらどうされますか？

その現場での救命処置がその人の運命を左右するかもしれません。そこで今回は、救える命を救おう！心肺蘇生はA・B・Cだよ”の巻。

◇◇◇
外傷や疾病などの要因で呼吸や心臓が停止した場合、呼吸停止で約10分、心臓停止で約3分で人は助からなくなるといわれています。119番通報をしてから救急車が来るまでに全国平均で約6分

かかることを考えると、呼吸や心臓が停止してしまつた人を助けるためには、そばに居合わせた人が即座に救命処置を取ることが必要です。

傷病者の救命のためには、まず第一に市民らの応急手当、次に救急隊員による高度な応急処置と迅速な搬送、最後に医療機関による専門的な治療が必要で、そのいずれかが欠けても救命は望めません。

安全を確保します。【意識の確認】近くに寄つて「大丈夫ですか」「もしもし」と呼び掛け、軽く肩をたたき「絶対に揺さぶつてはいけません」、反応が有るか無いかを確認します。

救える命を救おう！心肺蘇生はA・B・Cだよ”の巻

心肺蘇生の方法を説明しましょう。

【状況の確認】まず倒れている人を見たら状況の確認をします（道路などでは危険があるので、

【助けを呼ぶ】反応が無ければ、周りの人に大きな声で協力を呼び掛け、119番通報で救急車の手配、近くにAED（自動体外式除細動器）が設置されていれば持つて来

てもらおうよう頼みましょう。

【気道の確保】次に、片方の手で患者の額を押さえてもう一方の手で舌を少し持ち上げるよう

胸の上下運動を確認しながら耳で呼吸の音を確認するとともに、吐く息を

【人工呼吸】呼吸が無ければ人工呼吸を開始し、患者の口に1回1秒かけて息を2回吹き入れ

ます。軽く胸骨、胸が持ち上がるくらい量を吹き入れましょう。しかし口対口がためられる場合は、やめられてもやむを得ません。



【胸骨圧迫】次は胸骨圧迫による心臓マッサージ。左右の乳頭の真ん中辺りに手のひらの付け根が当たるようにして、一方の手を上に乗ね、肘を伸ばして1分間に約100回くらいまっすぐ下へ向かつて強めに押しましょう。だいたい心臓の圧迫を30回して人工呼吸を2回間に挟むとよいでしょう。3秒間に5回くらいのペースで圧迫しましょう。1人でやり続けるとかなり疲れますので、交代しながらするとよいでしょう。自発呼吸が出てくるまで頑張つて心肺蘇生を続け、救急隊員を待ちましょう。

とにかく心肺蘇生はA・B・C。AはAirway（気道確保）、BはBreathing（人工呼吸）、CはCirculation（心臓マッサージ）循環（心臓マッサージ）。救命率を高めるために大切な処置で、万が一不幸な結果に終わったとしても故意や重大な過失が無ければ

責任は不問です。【AED】AEDは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失つた状態（心室細動）になつた心臓に対して、電気的ショックを与えて正常なリズムに戻してくれる機械。2004年7月から医療従事者でない一般市民でも使用できるようになり、病院や診療所、救急車はもちろん、多くの人が集まる公共施設などに設置されています。

操作方法を音声ガイドしてくれるため簡単に使用することができ、心電図を自動で解析し、本当にAEDの処置が必要かどうかを教えてくれるので安全です。

救命処置は勇気が必要です。あなたのその勇気が命を救うことになるかもしれません。講習会があればぜひ参加しましょう。

（いんべ杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町）