

日本では毎日多くの方が心臓突然死で命を失っています。その数は、1年間で約7万人。1日に約200人が心臓突然死で亡くなっています。その原因の多くは「心室細動」と呼ばれる重篤な不整脈です。心室細動になると心臓は震えるのみで血液を送り出せなくなり、いわゆる心停止の状態です。数秒で意識を失い、数分で脳をはじめとした全身の細胞が死んでしまいます。心室細動からの救命には迅速な心肺蘇生と電気ショックが必要です。電気ショックが1分遅れるごとに救命率は10%ずつ低下します。119番通報をしてから救急車が到着するまでの平均時間は8.6分です。救急隊や医師を待っているだけでは命を救うことはできません。今回は心肺蘇生法を説明したいと思います。

1. 周囲の安全確認を行い、緊急通報とAEDを持ってきてもらう

救助する人の安全を最優先し、救助する人への二次災害を防ぐため、まずは周囲の安全を確認します。大声で叫んで助けを呼ぶなどして、周囲の人に119番通報とAEDの手配を頼みます。



2. 呼吸を確認する

呼吸をしていない、もしくはいつもの呼吸と違う場合は心肺蘇生を開始します。

3. 心肺蘇生を開始する

すぐに胸骨圧迫（心臓マッサージ）をはじめます。人工呼吸ができるようなら行いますが、胸骨圧迫のみでも構いません。胸の真ん中に手の付け根を置き、肘を真っ直ぐ伸ばし上半身の動きで、少なくとも5~6cm程度沈むよう1分間に100~120回のテンポで圧迫を繰り返します。「強く、速く、絶え間なく」圧迫します。

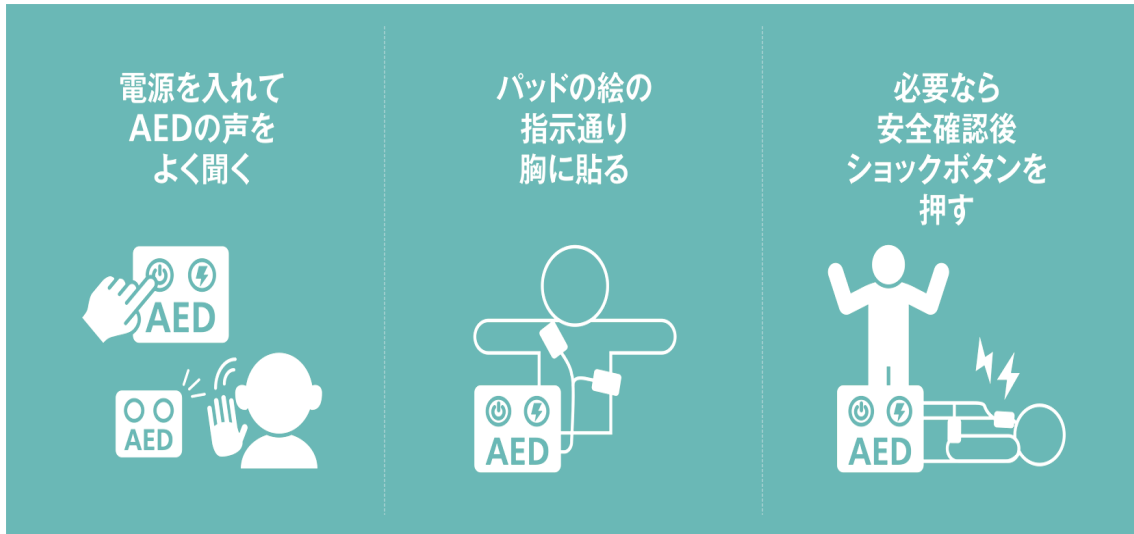


4. AEDがあれば、AEDを使用する

AED（自動体外式除細動器）は一般の人でも簡単に使えるように、操作を自動化しています。電気ショックの必要性はAEDが判断しますので、音声ガイダンスに従い、指示されれば電気ショックを行います。電気ショックの後には、すぐに胸骨圧迫を再開します。



AED の使い方



5. 救命処置の継続

正常な呼吸など心拍再開とあきらかに判断できる反応がない限り、何度でも中断せずに続けます。胸骨圧迫を 2 分行い、AED で解析、指示されれば電気ショックを繰り返し、救急隊が到着するか意識が回復するまで続けます。

最後にスマートフォンで救急時に必要な情報などを知るアプリがありますのでご紹介します。「MySOS」は、救命・救急、医療補助アプリです。倒れている人を発見した際に必要な一次救命処置の流れや、近隣の AED 情報の検索、表示が出来ます。また、子どもの急病への対処に迷った時の救急受診のガイドを提供します。そのほかにもいろいろなアプリがありますので、いざという時のために入れてみてはいかがでしょうか？



(Mysos のリンク先)



当院では地域のサロンや企業などにお邪魔して、無料で心肺蘇生法の実技講習を行っていますので、お気軽にご相談ください。