

救急蘇生はむずかしくない!

救急科医長 鳴海 篤志

もし、皆さんの大切な人が、目の前で倒れたら…どうしますか?

その人に命の危機が迫っていると感じたとき、何が何でも助けたいと思わない方はいないと思います。そして、殆どの方は、そんな時「救急蘇生法」を行う必要があることを知っておられることと思います。

突然の心停止に対する救急蘇生法は、以前から、まず気道を確保して、人工呼吸、心臓マッサージの手順で行われてきました。最近、いくつかの臨床研究の結果、救急蘇生法は、よりシンプルに、誰にでもできることになりつつあります。

救命のリレー・かかえて走り出そう命のバトン!

一般の方に救急蘇生のお話をすると、とても気になることがあります。それは、「息を吹き返すまで、自分一人で頑張らなければいけない」と必要以上に気負ってしまうため、却って「こんなやり方で、本当に助かるのかしら?」という気の迷いを生ずることです。

しかし、そんなに難しく考えるのはやめましょう。救急蘇生は、皆さんが思っているほど難しいものではありません。

大事なことは、救命のリレーの第一走者として、命というバトンを手に走り出すことです。皆さんに頑張って頂くのは、救急隊が目の前に現れるまでの、たった5分間だけでよいのです。決してゴールまで一人で走り続ける必要はありません。たとえオリンピックで金メダルをとるようなトップアスリートが次に控えても、バトンが手渡されなければ、走り出すことすらできません。

まず『119番』

けがや急病のとき、救急車を呼ぶには『119番』。こんな当たり前のことが、なかなかできないのです。

突然の心停止で病院に救急車で運ばれた方の調査では、約3割のケースで、すぐに119番がされています。気が動転して、息子さんに電話をかけてみたり、中には様子がおかしいと電話をもらった家族の方が来て見て初めて119番された方もいます。

呼びかけたり、体を揺り動かしても、ぐったりして反応がないときは、すぐに119番をしましょう。救命のリレーは、そこから始まるのです。

手だけで行う救急蘇生 (Hands-only CPR) : 胸の真ん中を押すだけの救急蘇生

突然の心停止では、蘇生のチャンスは1分間に10%程下がって行きます。別府では、119通報から救急車が現場に到着するまでの時間は、平均5分弱です。たった5分ですが、心停止の患者さんから見れば、とてつもなく長い時間です。この間に救命のチャンスは半分に減ってしまいます。たとえば、心臓が再び動き出したにしても、脳には重大な損傷が生じ、意識が戻ることは期待できなくなってしまいます。

突然、心臓が止まってしまう心原性心停止の場合、直前まで呼吸をしているので、血液の中には十分な酸素があります。従って、このような場合、理屈の上では、始めの数分間に限れば心臓マッサージさえできれば、脳や重要臓器に酸素を送り届けることができることになります。むしろ人工呼吸をするために心臓マッサージを中断することの方が、蘇生にとってよくないと言えます。

昨年、これを裏付けるような衝撃的な研究成果が日本の研究者によって発表されました。これによると、救急隊員が心停止の現場に到着したとき、心臓マッサージだけを受けていた患者さんと、心臓マッサージと人工呼吸による従来の救急蘇生を受けていた患者さんの転帰を比較したところ、心臓マッサージだけを受けていた患者さんの救命率は、従来の救急蘇生を受けていた患者さんと同等以上の結果であったと言うものです。

人工呼吸は必要ない。昔前では考えられなかったことです。手で胸の中央にある胸骨と言う骨を圧迫するだけの救急蘇生が行われるようになったのです。

一般市民にとっての救急蘇生は、このことにより極めて簡素化されました。「ただ、胸を押すだけの救急蘇生」、これなら誰にでもできますね。ポイントは、以下の4つです。

1. 押す場所：左右の乳首を結ぶ線の中央 (胸骨の下半分)
2. 押す強さ：胸が5cmほど凹むくらい強く押す
3. 押す速さ：1分間に100回が、最も効果的
4. 一旦押したら、完全に胸が元の高さに戻るよう心がける。

早期除細動・AEDを活用しよう

一般市民の方ができる救急蘇生法の中で、最近注目されているものにAED (全自動式体外式除細動器) があります。

突然の心停止では、心臓が小刻みに痙攣を起こしたようになる心室細動という状態になることがあります。この時、電気ショックをかけると心臓は元のように規則正しく動くことができるようになります。AEDは、そうした心室細動を自動的に見つけ出し、電気ショックをかけるための器械です。

この器械は、最近では、いろいろな場所に備え付けられていますが、残念なことに一般市民がこれを使って救急蘇生を行った例は、殆どありません。もったいないことです。

AEDは、蓋をあけると勝手に喋り始めます。音声で、操作方法を説明してくれますから、その通りに操作するだけでよいのです。決して難しいことはありません。



学ぼう! 救急蘇生

突然の心停止では、すぐ119番をして、心臓マッサージを始め、これを絶え間なく続けること。そして、早期にAEDを使用することで、皆さんが考えているよりはるかに大勢の方の命が助かるだけではなく、完全にもとのように社会復帰をとげることができるのです。

救急蘇生は、決して難しいものではありません。誰にでもできる簡単なことです。必要なのは、ほんの少しの勇気と練習です。一度も練習したことのないことを、上手にやろうと思っても、なかなか思うようにはできません。救急蘇生も同じことです。消防署では、定期的に簡単な講習会を開催しています。当センターでも、一般の方を対象とした救急蘇生法の講習会を開催していく予定です。どうか、気軽な気持ちで参加してみてください。きっと、自信がつくと思います。