

特集 9月9日は救急の日

わずか**1分**の差が、 残酷にも、命の行方を左右します

9月9日は、「救急の日」です。人間は心肺停止してから3〜4分以上そのままの状態が続くと、回復することが困難になります。その後もわずか1分間に命が助かる可能性は急激に減っていきます。助かる命を助けるためにあなたにできることを知っておきましょう。



突然の心停止の危険

日本における心停止発生者数は、年間2〜3万人と知られています。

心停止が発生する主な要因は、子どもの場合、溺水や窒息などの不慮の事故、大人の場合、急性心筋梗塞や脳卒中です。

救命措置の必要性

心臓や呼吸が停止した人の命が助かる可能性は、心肺停止を起こしてから約10分間に急激に少なくなっていくます。(図1)

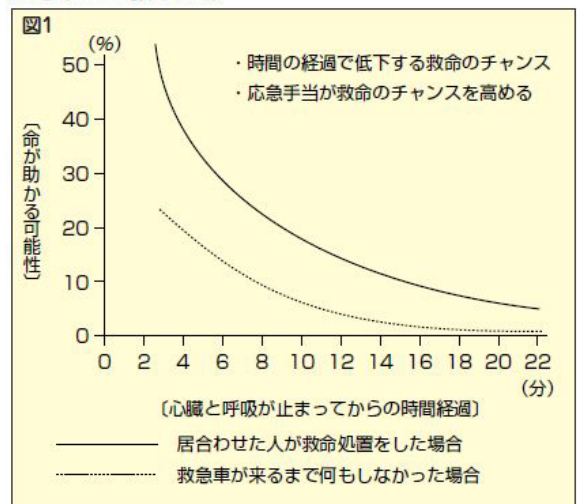
心肺停止を起こした際、まず必要なことは、すぐに119番通報をすることです。しかし、通報してから現場に救急車が到着するまでに、全国平均で約8分かかります。救急車が来るまでただ待っているのは、助かる命も助けることができません。

「救命のリレー」

助かる命を助けるために、一人一人が救命措置を行える



図1 応急手当と救命曲線



Holmberg M et al. Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden. Resuscitation 47:59-70, 2000. より、一部改変して引用

心肺蘇生法とAED

心肺蘇生法とは、胸を強く圧迫する「胸骨圧迫」(心臓マッサージ)と、口から息を吹き込む「人工呼吸」によって、止まってしまった心臓と呼吸

よう、心肺蘇生法やAEDの使用方法を身につけておくことが大切です。その場に居合わせた「あなた」から「救急隊」へ、「救急隊」から「医師」へ、命のバトンを引き継ぐ「救命のリレー」の第1走者となってください。

の動きを助ける方法です。

AED(=自動体外式除細動器)とは、突然の心臓停止の原因の一つである「心室細動」を取り除くために、電気ショックを行う機器です。

なお、心肺蘇生法やAEDの使用方法は、2010年に一部改訂されています。より良い方法として推奨しているもので、以前の方法が誤りというわけではありませんが、以前学んだ方も、改めて内容を確認し、可能であれば定期的に救命救急講習を受講しましょう。