



心臓マッサージのお話

みなさんこんにちは。

今回は、みなさんのご家族の命にも関わる心臓マッサージについて話したいと思います。自分には関係ないと思っているそこのあなた、ご家族がいつ心臓発作を起こして倒れるかわかりませんよ。

北通りでは一般的に、意識がなく倒れている人を見つけて救急車を呼び、救急隊が到着するまでは数分から20分程度かかります。その間、ただ指をくわえてみていればいいというわけではありません。人は心臓が止まってから1分経つごとに助かる確率が10%ずつ低下していくと言われています。5分経過するだけで命の助かる確率は50%、10分なにもしなければ100%助からないという計算です。そんな中、心臓が止まった人の命をつなぐ数少ない方法の一つが心臓マッサージです。正確には胸骨圧迫と言います。北通りの心肺停止の患者さんについては、目撃した人が胸骨圧迫の正しい方法を知らないために、とりあえずやってみただけ救急隊から見ると有効な胸骨圧迫ではないケースが非常に多いのが現実です。この機会に心臓マッサージについて興味を持ってもらえると幸いです。

まずどのような人に行うべきなのか。確認することは3つです。

①意識がないこと

呼びかけや痛み刺激（皮膚を思いっきりつねる、胸骨（胸の真ん中の骨）を拳でぐりぐりする、爪の付け根を硬いもので圧迫する）に全く反応しないこと。

②呼吸がないこと

胸が膨らんだりしぼんだりを繰り返さない。口に耳を近づけても呼吸の音がしないこと。

③脈がないこと

首や太ももの付け根の太い血管が全くどくどく触れない（今自分のどこで脈が確認できるか触ってみましょう）。

以上の3つがないことを確認したら、119番に電話をして、できるだけ早く胸骨圧迫を始めましょう。

胸骨圧迫の方法は、まず、倒れている人の胸の横に立ち膝の姿勢になり、乳首と乳首を結んだ線の真ん中（図1の●）に手の付け根を当てます。その上にもう片方の手を添えて真上から胸の真ん中を押します（図2）。スピードは1分間に約100~120回くらいが良いとされており、「地上の星（中島みゆき）」や「TOMORROW（岡本真夜）」、「アンパンマンのマーチ（ドリーミング）」のテンポがこれくらいです（自分の好きなアーティストの曲を探してみましよう）。昔は胸骨圧迫30回のあと人工呼吸2回とされていましたが、現在は、難しければ人工呼吸は省いて良いとされています。また、有効な胸骨圧迫のために重要なのが押し込む深さです。有効な胸骨圧迫の深さは5cmです。思ったよりも深いでしょうか？ 実際にお年寄りの方に対して、5cm押し込むと肋骨が折れることがほとんどです。皆さんはきっと胸骨圧迫で肋骨が折れる感触がするとびっくりすることでしょう。しかし、命を救うためには肋骨の犠牲はつきものです。恐れずに圧迫を繰り返しましょう。救急隊が到着するまで胸骨圧迫を繰り返します。近くにAEDがあれば、それも装着するのが理想です。

いかがでしょうか。すべてをここで語れたわけではありませんが、ここに書いたことを実践することが最初の一步になります。いつ目の前で人が倒れるかわかりません。意識、呼吸、脈拍がないのを確認したらすぐに胸骨圧迫を始められるようにイメージトレーニングしてみたいはいかがでしょうか。

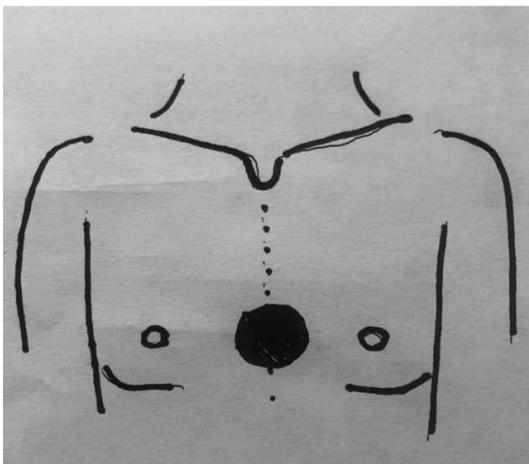


図1

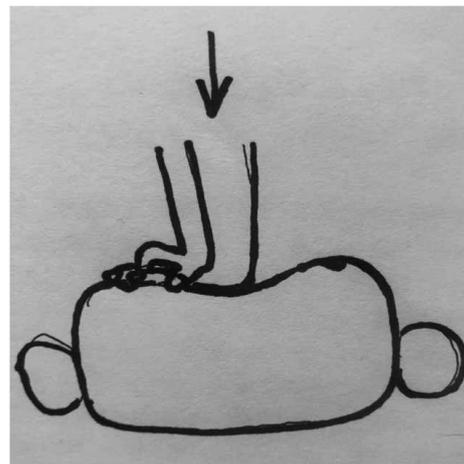


図2