

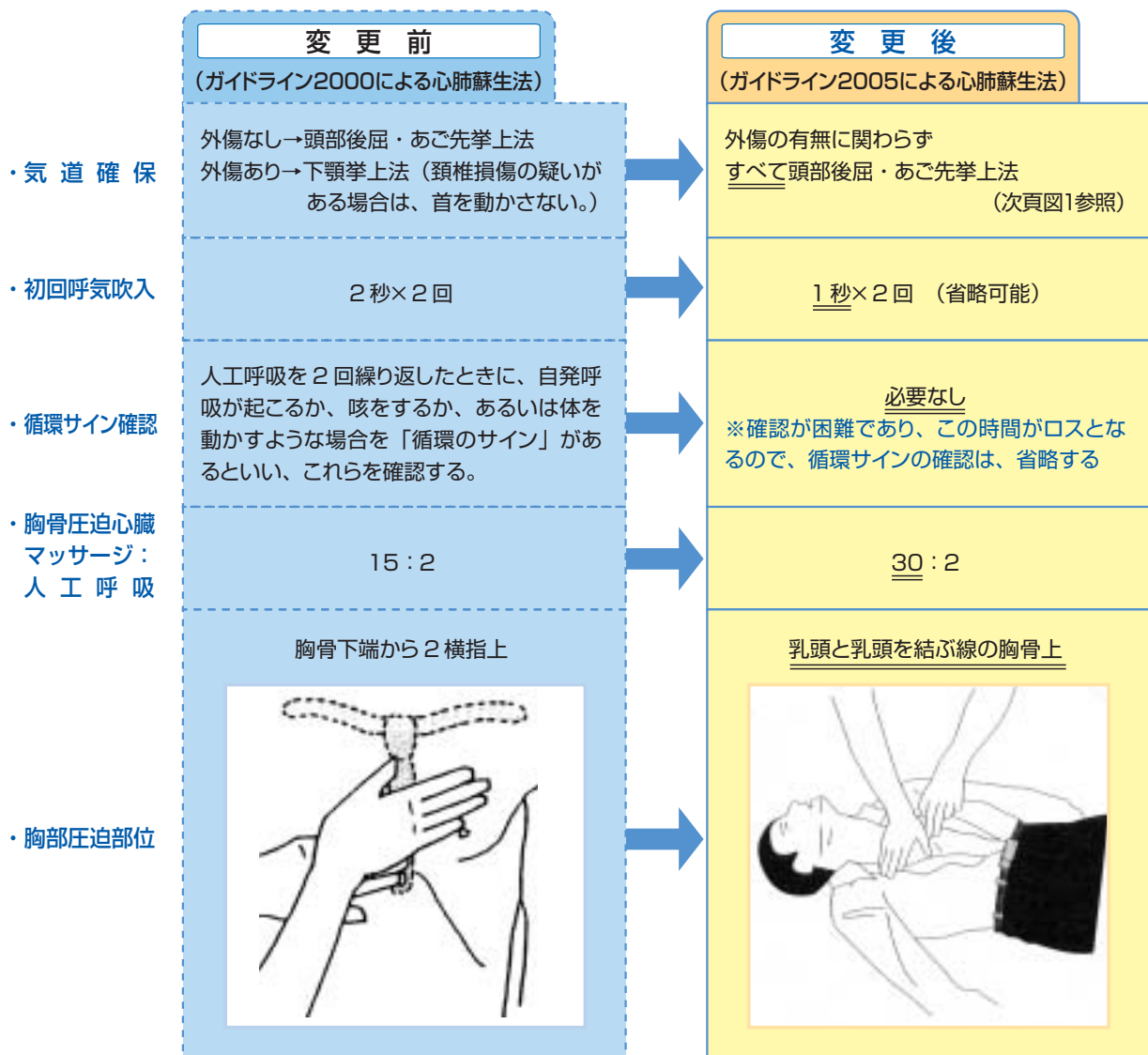
心肺蘇生法が変わりました！

児童生徒等が活発に日常生活を過ごす中、事故・災害は多種多様に起こることがあります。その中には生命の危険を伴うものも潜在しています。学校現場においても、様々な事故・災害に対し、それぞれの状況に応じた確かな判断や処置を行うことが大切です。

様々な救急法の中でも心肺蘇生法は、瞬時の判断による適切な処置が生命の維持を左右する最も重要な救急法のひとつです。不慮の事故・災害から、児童生徒等の尊い命を救うためにも、一人でも多くの方が正しい心肺蘇生法を習得し、とっさの事態に的確に対応できる体制を整えておくことが重要です。

これまで心肺蘇生法はガイドライン2000に基づいた方法で行われておりましたが、より効果的な心肺蘇生には、できるだけ早く、十分な強さと十分な回数の胸骨圧迫が断続的に行われることが重要とされ、それらを強調した新しいガイドライン2005に移行しております。それに伴い、心肺蘇生法の手順・比率・回数などが変更されましたのでご紹介します。

心肺蘇生法の主な変更点



AEDを含む心肺蘇生法の内容

気道確保

意識がないと舌が落ち込み、空気の通り道が塞がれてしまう。この状態では呼吸があっても肺にまで空気が届かず、時間がたつにつれ窒息で酸素不足となり、呼吸停止、心停止となる。呼吸があるが気道が詰まっているときは、気道を確保するだけで肺に空気が入り救助できる。気道確保は頭部後屈・あご先挙上法で行う。

人工呼吸

右手で鼻翼をつまみ、頭部後屈・あご先挙上法により気道を開いて、呼気吹き込みを2回（1回につき1秒）行う。呼気の吹き込みと吐き出しを確認する。

口腔底を圧迫しないように注意



図 1

ポイント

- 口の中に異物や傷がある場合で、感染症の恐れのある場合は、無理に人工呼吸はしない。
- 人工呼吸の前に深呼吸をしない（通常より多く吹き込むと胸が膨らみすぎ、末梢から戻ってくる血液の流れを妨げ、胸骨圧迫による心臓からの血液が減ってしまうため）。

胸骨圧迫心臓マッサージ

人工呼吸2回と胸骨圧迫30回の組み合わせで繰り返し、1分間に100回の速さで行う。

- ・ 小児………乳頭と乳頭を結ぶ線の胸骨上を、両手または片手で、胸の厚みの3分の1までしっかり圧迫する。
- ・ 成人………乳頭と乳頭を結ぶ線の胸骨上を、一方の掌の付根に他の手を添えるようにして、胸骨が4～5センチ沈むまで、しっかり圧迫する。

ポイント

- 胸骨圧迫は、「強く」「速く」確実に行うことが最も大切である。
- 一人で圧迫を続けていると力が弱まってくるため一般市民の場合には、5サイクル（2分間）終えたら交代する。援助者が交代するときの、圧迫の中断は、最小限にする。

AED

心肺停止の状態では、1) まったく心拍がない、2) 心室細動、3) その他の異常な心電図で心臓が収縮していない、の3通りのいずれかが発生している。これらは心電図でしか鑑別診断ができないが、AEDは内蔵されている心電計で心室細動波形を診断し、直ちに電気ショック（除細動）が実施できる器機である。

AEDは音声による指示に従って操作する。

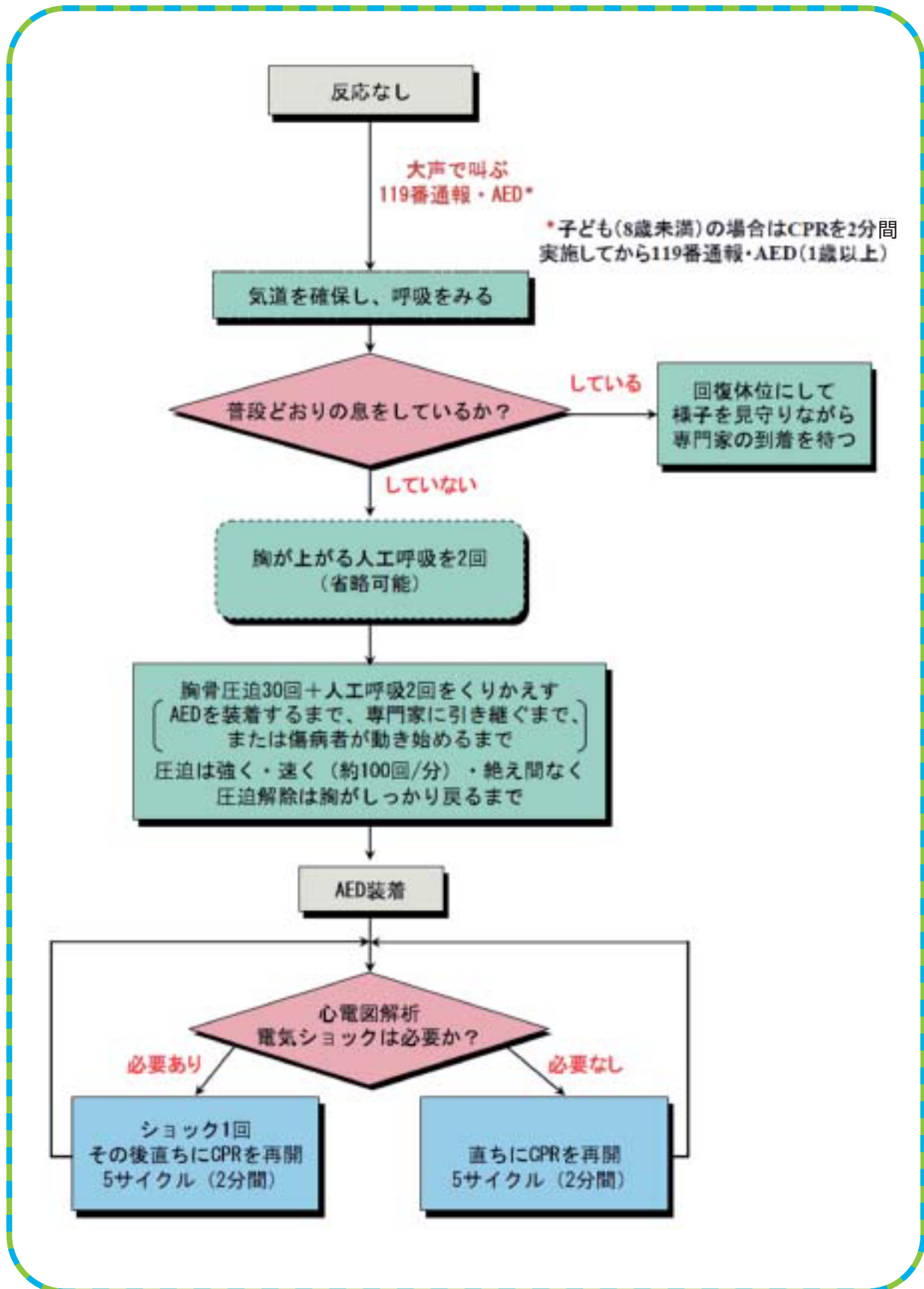


国立競技場に設置されているAED▶

ポイント

- AEDの使用の際には水気のない固い床などの場所へ移動させ、体の水気を拭き取る。
- AEDのパッドを密着させるため、体毛があれば剃り、湿布などは剥がす。
- AEDの設置箇所、バッテリー量等を常に確認しておく。

AEDを用いた心肺蘇生法の流れ



※財団法人日本救急医療財団「主に市民が行うためのBLS」アルゴリズム引用
※CPR…心肺蘇生法のこと(Cardio-Pulmonary-Resuscitationの略語)

その他のポイント

- ・ 学校の管理下での災害発生における教職員の役割を決めておき、即座に対応できる体制を整えておく。
- ・ 負傷者を目撃したら状況を把握し、それぞれの状態に応じて対応する。

例 熱射病の場合は水をかけて気化熱で体を冷やすこと。

- ・ その場に居合わせた人には、具体的に役割を指示したほうが効果的である。

例 「Aさん、119番してください。」「Bさん、AEDを持ってきてください。」

救急救命士からの提言「勇気をもって！」

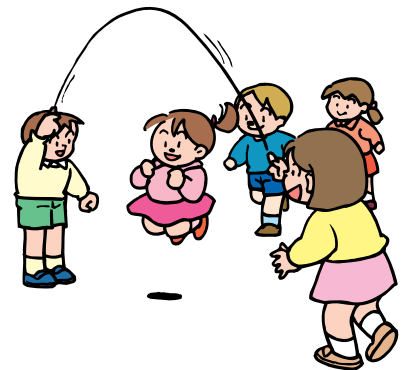
心肺停止状態になる状況は様々で、既往症の発症や外傷によっても起こり得ます。その状況に応じた的確で迅速な対応が必要とされます。心肺蘇生法は「**時間との勝負**」です。時間の経過とともに蘇生率は急激に下がります。心肺停止の傷病者を目の前にして、何をしたいのかわからない、救命を躊躇してしまう、などの状況では、助かる命も助けられません。**救急隊が来るまでに適切な処置がなされていれば一命を取り留められる可能性はとて高くなります。**一人でも多くの方が心肺蘇生法の知識を持ち、万が一の時には有識者がリーダーシップをとり、周りの人に役割を指示することも、時間短縮のポイントです。そして何より、目前にある尊い命を救うために、**できることをやること、ためらわずにやること、勇気をもって救命処置を行うこと**が最も重要です。そういう体制が整うこと、つまり一人でも多くの方が心肺蘇生法を習得し、万が一の場合も自信を持って正しい救命ができるよう、実技講習会等への自主的・積極的な参加を推奨しております。

(千葉県船橋市消防局救急課長)

東京支所から

独立行政法人日本スポーツ振興センターでは教職員等を対象に、心肺蘇生法の技能を取得することを目的とし、都県教育委員会と共催で「心肺蘇生法実技講習会」を開催しています。

児童生徒等の尊い命を守るため、万が一の事故・災害に備えて、一人でも多くの方に積極的に参加いただき、学校安全の充実、死亡事故の防止等にお役立ていただければと思います。



※ 取材協力・・・千葉県船橋市消防局

※ 資料参考・・・学校における水泳事故防止必携（新訂版）

学校における水泳事故防止必携（新訂二版）