



September, 2015

## 今月の健康ニュースレター (Monthly)



救命措置・心肺蘇生法 (CPR)



事故・怪我や病気の中でも最も重篤な緊急事態は呼吸や心臓の停止（心肺停止）状態です。

脳卒中などの脳の病気や心筋梗塞などの心臓の病気、水の事故や物をのどに詰まらせたりなど、私たちは、いつ、どこで、誰がその様な状況に襲われるか分かりません。またそのような状況に居合わせてしまったら、どうしたらよいでしょうか。今回は救命措置の知識や経験がない場合でも出来るようなことをお話したいと思います。

私たちの脳は心臓が止まるとただち（数秒～15秒以内）に意識を失い、そのまま停止状態が続けば続く程、もし蘇生しても後遺症が残ったり救命自体が困難になってきます。以前は病院や救急隊しか使用できなかった電気ショックを与えることで心臓の蘇生を計る機器（AED）が現在では一般の人でも使えるようになり、最近ではショッピングモール・駅・空港など人の集まる所などで見かけることが出来るほど普及してきました。

心肺停止時に救命の可能性を上げるためには、心肺停止の早期認識と911番への通報（日本の場合119番）とAEDの手配、そして心肺蘇生法（CPR）を救急隊やAEDの到着まで行うことが非常に大切です。

### 【心肺蘇生法の実施まで】



### ①意識・反応の確認、②心肺停止（呼吸・脈拍の有無）確認・通報とAEDの手配

①倒れて動かなくなったりすでに動かない人がいた場合は、意識・反応の確認をします。

例）聞こえるように大きな声で「もしもし？大丈夫ですか？どうしました？」

②もし応答が無ければ呼吸・脈拍の有無を胸の上下動や脈拍を確認し、無ければもしくはあっても異常な（例・しゃくりあげるような）呼吸をしている時は、心肺停止或いはその状態に近いことを疑い911通報とAEDの手配を急ぎます。もし周囲に人がいるようならば、『911通報をお願いします！』『AEDを持って来てください！』と助けを求め、周囲に誰もいない独りの場合でも携帯電話などで通報が出来る場合は911通報を急ぎます。この時点では決して現場を離れることがないようにし他の助けが現れるまでAEDの手配を後回しにしても構わないので次のステップ、心肺蘇生法を速やかに開始します。



「裏面に続く」



### 米国内の日本クリニック

#### CHICAGO

(847) 952-8910

#### SAN DIEGO

(858) 560-8910

### Nihon Clinic

2010 S. Arlington Heights Rd.  
Suite 101  
Arlington Heights, IL 60005

予約:(847) 952-8910

内科:(847) 758-8080

小児科:(847) 640-5437

カイロ科:(847) 956-3250

ウェブサイトもご利用下さい。

Website: [www.nihonclinic.com](http://www.nihonclinic.com)

E-mail: [chicago@nihonclinic.com](mailto:chicago@nihonclinic.com)





# Nihon Clinic

## 日本クリニック

September, 2015



### 今月の健康ニュースレター (Monthly)



救命措置・心配蘇生法 (CPR)



心肺蘇生法は①心臓マッサージ(胸骨圧迫)②気道確保と人工呼吸です。

#### ①心臓マッサージ(胸骨圧迫)

左右の肺の間の骨(胸骨)を「強く・速く・絶え間なく」が基本です。強さ/深さは、大人や大人並に大きな子供は5cm以上の深さを両手を重ねて。

1歳以上思春期・中学生位までの子供の場合は大人と同じ深さを片手で。

1歳未満の乳児は指2本で身体の厚みの1/3の深さ、速さは毎分100回以上のリズムで。

相手の身体が自分と同程度かそれ以上に大きい時は、自分の胸骨もしくは両肩がマッサージする箇所(胸骨)の真上に来るように覆いかぶさり両肘を伸ばしてしっかりと固定し、自分の体重を利用するようにして圧迫しないと不十分でしょう。その際相手の胸骨やあばら骨の骨折を心される方もいますが折れても構いません。(心配のあまり不十分な深さで効果がないマッサージよりも、骨折してでも心肺蘇生するほうが優先されるからです。)



#### ②気道確保と人工呼吸



のどが気道を塞がないように、あごを上げ後頭部をそらし気道確保をし人工呼吸をします。人工呼吸は30回の心臓マッサージにつき2回、吹き込みすぎないよう1回あたり1秒間の呼吸を2回。そうしたらまた最初の心臓マッサージ(分速100のリズムで30回)と、人工呼吸(2回)を繰り返す。またそれぞれの処置は絶え間なく行いながら、救急隊もしくはAEDの到着を待ちます。



以上が心肺蘇生法なのですが、過去に講習会などを通じての実技の経験がない場合や受講したが昔すぎてよく覚えていないなどの理由から、「自信がない」「よく分からない」場合は、②の気道確保と人工呼吸はやらず①の心臓マッサージのみで結構です。

気道確保と人工呼吸は、正確に行わないと効果が出にくい、①と比較しチェックポイントが多くて複雑など、やや難易度が上がるためです。

従来教えられていた救命法の順序【ABC】(A: 気道確保 B: 人工呼吸 C: 心臓マッサージ)が、近年【CAB】に改定されたのもそのような理由からなのです。

心臓マッサージだけでも結構です。一刻も早い119・AED・救命措置が命を救います。

今日・明日でも起こりうる緊急事態にお役立て下さい。



米国内の日本クリニック

CHICAGO

(847) 952-8910

SAN DIEGO

(858) 560-8910

### Nihon Clinic

2010 S. Arlington Heights Rd.  
Suite 101  
Arlington Heights, IL 60005

予約:(847) 952-8910

内科:(847) 758-8080

小児科:(847) 640-5437

カイロ科:(847) 956-3250

ウェブサイトもご利用下さい。

Website: [www.nihonclinic.com](http://www.nihonclinic.com)

E-mail: [chicago@nihonclinic.com](mailto:chicago@nihonclinic.com)

