

ふれあい曾山医院

志筑1391-9
Tel:62-5566

2013年1月号
(第82号)

発行人
曾山 信彦



編集委員会



藤島 敦子
棟近 成氏
西岡 博子
赤松 陽子
福井 真巳
谷岡 尚子

心肺蘇生ガイドラインについて

人が倒れていたら行う心肺蘇生法にはガイドラインがあつて時々見直されています。

今までアメリカなどを参考に、日本独自で作っていました。国際蘇生連絡委員会に加盟することで、世界に共通するガイドラインが二〇一〇年秋作成されました。今までと比

べ大きな変更点が二つあります。一つは最初に行つていた二回の人工呼吸がいらなくなった点です。これは心臓が止まっている状態での心臓マッサージの重要性、

すなわち救命率の上昇が認知され、最初の人工呼吸に時間がかかったり、口対口の人工呼吸に伴う病気感染が敬遠された形です。

もう一つは、心臓マッサージのやり方がより強くより速くが強調され「少なくとも5cmの深さで「少なくとも一回以上とされまし

た。文字にすると「ふん」と流されてしまいがちですが、ちよつと想像してみてもいい。5cm沈める心臓マ

ッサージに加える力は、だいたい30〜40kg。体重の軽い方なら全体重を乗せる感じ

で、上から押さえつけるわけです。それも一瞬間に二回弱。これを

救急車が来るまで絶え間なく続けなくてはなりません。(平均到着時間は約八・一分です)。かなり大変なこととお分かり頂けましたでしょうか。

それから、マッサージの手を置く場所は“胸の真ん中”とかなりアウトな表現に変更されました。

人が倒れるというパニック状態の中、救急車の電話番号も思い浮かばなくなる場面、手順がより簡素化され

ることは、良いことかもしれません。

以上の変更点を踏まえ、心肺蘇生法をおさらいしておきましょう。

心肺蘇生法

1. 倒れている人を発見したら大声で119番。あればAED(心臓に電気ショックを与える除細動)を手配しましょう。
2. 普段通りの呼吸がなければただちに心臓マッサージ(胸の真ん中、1分間100回以上、5cm以上の深さで)
3. AEDが到着したら、電源を入れ音声ガイドに従って電気ショック。
4. ただちに心臓マッサージを再開。



※もし人工呼吸ができる場合は気道を確認して、心臓マッサージ三十回に人工呼吸二回の割合で行つて下さい。
(看護師 岡崎 博子)



謹賀新年



輝かしい新年を迎え
益々のご繁栄をお祈り申し上げます
昨年中のご厚情に深く御礼申し上げますとともに
本年も変わらぬご好誼のほどお願い申し上げます

平成二十五年 元旦