

“ハンズオンリーCPR”を知っていますか？

目の前で突然、人が倒れたり、倒れている人を見つけたりした時、みなさんはどうしますか？「**まず救急車を呼ぶ。**」正解です。一刻も早く病院に連れて行くためには、救急車を呼ぶのが一番良い方法です。では、それからどうしますか？救急車が来るまでの間、何もしていないでいると、1分たつ毎に救命率が約10%ずつ下がって行くと言われていています。意識も反応もなく呼吸をしていないことが確認されたら、**その場にいる人がすぐに心肺蘇生を開始**することが、その人の命を救うために一番必要なのです。

とは言っても、「心肺蘇生なんて難しいことはとてもできない。」と思っている人がきつといるでしょう。では、何が一番難しいのでしょうか？実は、一般の人々が緊急事態に出くわした時、心肺蘇生の開始をためらう一番の理由は「人工呼吸ができないから。」だと言われていています。確かに、人工呼吸をすることは決して簡単ではなく、また、見ず知らずの人の口に自分の口を着けることには抵抗を感じる人が多いと思われます。しかし、**心肺蘇生を行なうのに人工呼吸は必ずしも必要ではありません。**

心肺蘇生に関する多くの研究から、**医療従事者ではない一般市民が心肺蘇生を行なう場合、心臓マッサージ(胸骨圧迫)と人工呼吸とを組み合わせ**た従来の方法と、人工呼吸をせずに心臓マッサージのみを行なう方法とを比較したところ、救命率に差がない、あるいは、むしろ**心臓マッサージのみを行なうほうが救命率が良い**ことが分かりました。心肺蘇生においては心臓マッサージが最も重要視されていますが、トレーニングを受けていない人が人工呼吸を行なうと、心臓マッサージの中断時間が長くなってしまい、かえって救命のチャンスを逃してしまうことがあるのです。

こうした理由により、数年前から、医療従事者ではない一般市民には、人工呼吸をせずに心臓マッサージのみを行なう心肺蘇生法が推奨されており、これを“**ハンズオンリーCPR**”と呼んでいます。

意識も反応もなく呼吸をしていないことが確認され、「これは大変だ！」と思ったら、(1)まず大声で誰かを呼び、その人に119番通報とAEDを持って来ることを頼みます、(2)すぐに心臓マッサージ(胸骨圧迫)を開始します。写真のように、胸の真ん中(左右にずれないように、絶対に真ん中!)の両乳首を結んだ線の高さに手のひらのつけ根を当て、肘を真っ直ぐに伸ばして、強く(成人なら5cm以上の深さまで)垂直に押し下下さい。これを1分間に100回以上のペースで、救急車が到着するまでひたすら続けます。

あなたがすることは「**押すだけ**」です。どうです、これなら何とかできそうですね？実際に、小学生の男の子が心筋梗塞を起こして倒れたお父さんに、救急車が来るまで心臓マッサージを続けたおかげで、お父さんの命が助かった例があります。

心肺蘇生法の講習は、ふだんから消防や赤十字などで開催されています

が、北海道教育大学では、保健管理センターが中心となって、各キャンパスで学生および教・職員を対象にして開催しています。ハンズオンリーCPRだけでなく、人工呼吸をマスターしたい人にもしっかり指導しますので、みなさん是非、積極的に参加して下さい。そして、目の前で突然、人が倒れたり、倒れている人を見つけたりした時には、ためらうことなく心臓マッサージ(胸骨圧迫)を開始して下さい。それだけで、人の命を救うことができるかもしれないのです。

