救急蘇生

救急車がどのぐらいで到着するかご存知ですか。平均で6分程度です。心停止から3分、呼吸停止から10分で、約半数の人が死亡します。心停止では救急車が到着する前に、ほとんどの人が死亡することになります。また、脳への酸素の供給が低下し、障害が残る可能性もあります。救急蘇生は、命を助けることだけでなく、後遺症を減らすことが可能になるのです。救急蘇生ガイドラインに沿って年少児（8歳未満）について説明します。

①意識の確認

まず、意識の確認が必要で、刺激しても反応がない、動かないなどが基準になります。意識がない場合、大声で助けを呼びましょう。協力者が見つかれば、119番通報とAEDの確保をお願いします。当事者は、下記に沿って心肺蘇生を行ないます。運悪く誰もいない場合は2分間の心肺蘇生を行ない、その後119番通報をして下さい。

②気道確保

子どもでは呼吸停止が原因で心臓が止まることが多いので、気道確保はとても重要です。意識障害や心肺停止では、舌が喉の奥に落ち込み気道を塞ぐので、救急蘇生に先立ち気道を確保します。方法は頭部後屈顎先挙上と呼ばれ、頭を後ろに反らし、あごの先を持ち上げて下さい。

③呼吸と循環の確認

次は、呼吸の確認です。胸の動きや鼻や口に耳を近づけて確認します。脈拍の確認は上腕動脈または頚動脈で行ないます。呼吸と循環がないことを確認（5～10秒程度）したら蘇生を始めます。

④人工呼吸

気道の確保をしても呼吸がない時は、人工呼吸が必要です。大きい子の場合は鼻をつまんで口から、小さい子の場合は鼻と口から息を吹き込みます（口で鼻と口を覆って）。1回1秒で息を吹き込み、2回繰り返します。胸の上がりを見ながら吹き込むことが大切で、吹き込む強さは普通に呼吸する強さで胸が上がるくらいでいいでしょう。人工呼吸で反応が無ければ、次に進みます。

⑤心臓マッサージ

1才以上では乳頭と乳頭を結ぶ線の胸骨上を片腕または両腕で、乳児（1才未満）では乳頭間線のすぐ下の胸骨を指2本で圧迫します。救助者が二人の場合には、乳児では胸郭包み込み両母指圧迫法（両手で胸を包み込んで親指で圧迫）を行ないます。早さは1分間に100回程度で、強さは胸の厚さの1／3～1／2程度沈む程度です。

⑥心肺蘇生の継続

人工呼吸1回と心臓マッサージと人工呼吸を交互に繰り返しますが、救助者が一人の場合は30：2，二人の場合は15：2とします。情況が変わらない場合は、救急車が来るまで心肺蘇生を続けます。

⑦AED（自動体外式除細動装置）

1才以上の場合、心肺蘇生を2分間行なった後、回復しない場合はAEDを使用します。1才未満には原則的として使用できません。小児用システム及び小児用パッドを使用します。

記事を読んだだけで救急蘇生ができる訳ではありませんが、何もしないよりは何かするという意識が重要です。より確実にするためには体験が必要で、消防署では救命講習を行なっています。機会があれば参加することをお勧めします。最近AEDは様々な場所に設置されているので、どこにあるか知っておくことも必要です。万が一の時に役立つ救急蘇生法、皆が身に付けるようにしたいものです。

Profile

川村和久

小児科専門医

［かわむら・かずひさ］仙台市在住
医療法人社団かわむらこどもクリニック院長。日本一の小児科サイトを運営する、言わずと知れた小児科専門医。「お母さん達の心配・不安の解消」を理念に、日々の診察にあたっている。宮城県小児科医会理事。2001年には医師として大変名誉のある日本小児科学会パネリストとして選ばれる。
【川村先生の取り組みをNHKテレビが放映】
*3/10 NHK教育「ETVワイド ともに生きる」
医師と患者のコミュニケーション ～心通う医療のために～
*4/17 NHK総合「生活ほっとモーニング」
http://www.kodomo-clinic.or.jp/

★「やさしそうなおばけだったらおかしをあげて一緒に遊ぶ」　優太くん（5歳）