



## 迷ったら心肺蘇生を開始！

目の前で、突然人が倒れたら、あなたはどうしますか？ 原因は心臓？ 頭？ とっさに正しい判断をすることは、医療従事者であっても簡単ではなく、ましてや一般市民にとっては極めて難しいことです。どうすればよいか分からないときにどうするか？ 心臓マッサージ（胸骨圧迫）を開始しましょう！

### 心肺蘇生ガイドライン

心肺蘇生の基本的な手技や、なぜそのようにするかという根拠などを示したガイドラインが、5年ごとに改訂されています。国際組織が定めたものに基づき、2015年10月15日に日本版「蘇生ガイドライン2015」が発表されました。ここで強調されていることの中に、①「心停止かどうかの判断に自信が持てない場合も、心停止でなかった場合の危害を恐れずに、直ちに胸骨圧迫を開始する」②「市民救助者は、傷病者が心停止でなかった場合のCPR（心肺蘇生法）による危害を恐れることなく、心停止を疑った場合にはCPRを開始することを推奨する」この2つがあります。

### 心肺蘇生を開始するのは一般市民

病院のすぐ前で倒れたり、倒れたときに近くに医療従事者がいたりする運のいい人は、そう滅多にいません。病院以外

の場所で心停止になると、ほとんどの場合、医療従事者ではない一般市民が心肺蘇生を開始する役割を担うことになります。心停止の人に心肺蘇生をせずにいると、救命率は1分ごとに7～10%ずつ低下していきます。つまり、10分間何もせずに放っておくと、その人の命が助かる見込みはほとんどゼロになってしまいます。現在、119番通報してから救急車が現場に到着するまで平均6、7分かかりますので、場所によっては10分以上かかることになり、救急車が来るまで待っていると、助かるはずの命も助からなくなります。ですから、その場にいる人が、できるだけ早く心肺蘇生を開始することが、命を救うために極めて重要なのです。とは言っても、一般市民にとって、心停止の判定は難しく、心肺蘇生の開始は勇気がいることです。

停止でなかった場合の危害を恐れずに、直ちに胸骨圧迫を開始する」ことが強調されました。万が一、心臓が動いているのに胸骨圧迫をしても、悪いことは一つもありません！ 意識・反応がない、正常な息をしていない、この2つがそろったら、ためらわずに胸骨圧迫を始めてください。「胸骨圧迫をして骨を折ってしまったらどうしよう」などと心配する人がいますが、善意により心肺蘇生を施した場合は、過失を問われることは決してありません。ガイドライン2015にも「市民救助者は、傷病者が心停止でなかった場合のCPRによる危害を恐れることなく、心停止を疑った場合にはCPRを開始することを推奨する」と明記されました。

命を助けるために、意識・反応がない、正常な息をしていない人がいたら、迷わず胸骨圧迫を始めてください。迷ったら、胸骨圧迫を始めてください。

### 迷ったら心肺蘇生を開始！

ガイドライン2015では、「心停止かどうかの判断に自信が持てない場合も、心

(保健管理センター・センター長・羽賀 将衛)

