

<センター長のコラム>

京都大学保健管理センター長 川村 孝

私が医学生や研修医の頃は、心臓の拍動を取り戻す電気ショックは医師が病院内で行うものと決まっていた。ところが今や簡便な除細動器AEDが、駅にも体育館にも、なんと自販機にまで備えられ、誰でも扱えるものになりました。また従来からの心肺蘇生術である「胸骨圧迫(心臓マッサージ)」と「人工呼吸」のうち、前者だけでも十分に救命できることを、保健管理センターの石見拓医師らが証明しています。知の殿堂たる京大における当たり前の素養として、「AED」+「胸骨圧迫」の技術をぜひ身につけてほしいと思います。

<健康トピックス!>

京都大学保健管理センター 内科医師 石見 拓

AED ~ PART 2 ~

AEDの使い方 / 心肺蘇生法を学びましょう!

第2号で触れたとおり、突然の心停止から救命するためには、すばやく心肺蘇生を開始し、AED(自動体外式除細動器)を用いて、電気ショックを行う必要があります。わが国では、昨今世界的に見てもまれな勢いでAEDの設置が進められています。テレビ、新聞などで、AEDの普及に伴う救命例の報告も散見されるようになって来ました。一方で、設置されていたAEDが適切に使用されず残念な結果に終わってしまったとの報告もあります。突然、目の前で人が倒れたときに、AEDを用いて適切な対応が取れるよう、日ごろから心肺蘇生法を学んでおきましょう!



1. AED(自動体外式除細動器)とは?

心室細動と呼ばれる不整脈が原因で心臓が止まった時に、再び心臓を動かすために電気ショックを与える器械です。意識も呼吸もない方に、AEDを装着すると、自動的に電気ショックが必要か判断を行い、指示を出してくれます。AEDの使用に免許などは不要であり、簡単なトレーニングを受ければどなたでも安全に使用することができます。

2. 市民による心肺蘇生 / AEDを用いた電気ショックの効果

心停止となった方を救命するためには、119番通報、心肺蘇生(胸骨圧迫)、電気ショック、病院での救命処置が、すばやく行われることが重要です。中でも、主に市民の方に担っていただくことになる最初の3つの部分がすばやく行われると、**3~4倍救命率を改善**するといわれ、病院到着後の処置よりはるかに重要であるとされています。

3. 簡単になった新しい心肺蘇生法

心肺蘇生法は世界共通の手技で、5、6年に一度改訂され、国際的に標準化された方法が示されます。2005年にこの改訂がなされ、心肺蘇生法が新しくなりました。キーワードは、「単純化」と「絶え間のない胸骨圧迫」です。

単純化: 非医療従事者にとって、突然訪れる救急現場で心肺蘇生を実施するのはとても難しいことです。従来は心肺蘇生法は、救急現場で実行するには難しすぎるとの反省に立ち、「呼びかけに反応がなく、いつもどおりの呼吸をしていなければすぐに心停止と判断する」「胸骨圧迫の位置は胸の真ん中」など手技が大幅に単純化されました。

絶え間のない胸骨圧迫: 胸骨圧迫を行うことで、止まっている心臓の代わりに血液を脳や心臓などに送り出すことができます。最近の研究で、心肺蘇生法の中でも、特に胸骨圧迫を強く・絶え間なく行うことが重要であることがわかってきました。そのため、新しい心肺蘇生法では、従来15:2で行っていた胸骨圧迫と人工呼吸の比を30:2と変更するなど、胸骨圧迫の重要性が強調されています。また、人工呼吸は手技的に難しい上、抵抗感もあるため、省略して胸骨圧迫だけでもよいとされるようになりました。

トピック : 心臓しんとう

心臓しんとうと呼ばれる突然死をご存知ですか? 野球のボールなどが胸に当たった際、強い衝撃を受けた心臓が心室細動をおこして亡くなってしまいます。つい先日も、高校野球のピッチャーが胸に打球を受け、心臓しんとうとなりましたが、学校に設置されていたAEDを用いて、観客の一人だった救命士が心肺蘇生と電気ショックを行い、一命を取り留めました。心臓しんとうをはじめとしたスポーツ中の突然死は、普段元気な人にも、子供にも起こりうるもので、決して少なくありません。スポーツを安全に楽しむためにも、心肺蘇生法は必要な知識です。

* AEDを用いた心肺蘇生法について解説します

人が急に目の前で倒れたり、倒れた人を発見した場合、反応がなければ応援を求め、**119番通報**するとともに**AED**があれば持ってきてもらいます。

普段通りの息をしていなければ

「心停止」と判断し、

心肺蘇生(右上図)を開始します。

- ・ 可能であれば人工呼吸を2回行なってください。
 - ・ ただちに胸骨圧迫(心マッサージ)を開始します。
 - ・ 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返します。
- *人工呼吸ができなければ胸骨圧迫のみでかまいません。

AEDが到着したら、**電源を入れ、AEDの指示に従います。**

服を脱がせ、電極パッドを図示されているとおりに貼り付けます(右図)。

AEDが「電気ショックが必要」と指示した場合は、**安全を確認し**

電気ショックを実行します。

- * 電極パッドを装着している間も、AEDが離れるように指示するまで胸骨圧迫は続きます。
- * 電気ショックのボタンを押す際は安全確認を忘れずに! 「自分・あなた・まわりのみんな」
- * AEDが「電気ショックは必要ありません」と指示した場合、必ずしも心臓が動き出したとは限りません。動き出すなどの反応がなければ、「心停止」と判断し、AEDの指示に従って心肺蘇生を再開してください。「心停止」かどうか迷ったら、**即刻、心肺蘇生を開始してください。**
- * AEDは一旦装着したら、救急隊に引き継ぐまで作動させたままにしておきます。

* AED搭載の自動販売機が 工学部3号館、総合体育館 に設置されました。(写真は次のページにあります)

【保健管理センター・保健診療所からのお知らせ】

職員定期健康診断 平成19年度日程のご案内

本部地区: 9月13日(木)~9月20日(木)、病院地区: 9月25日(火)~10月2日(火)

宇治地区: 10月16日(火)~10月17日(水)、桂地区: 10月18日(木)~10月19日(金)

* 病院地区のみ午後、その他の地区は午前です。何れも土日を除きます。

* 健康診断に伴い保健診療所(本部・宇治・桂)は**休診**になります。

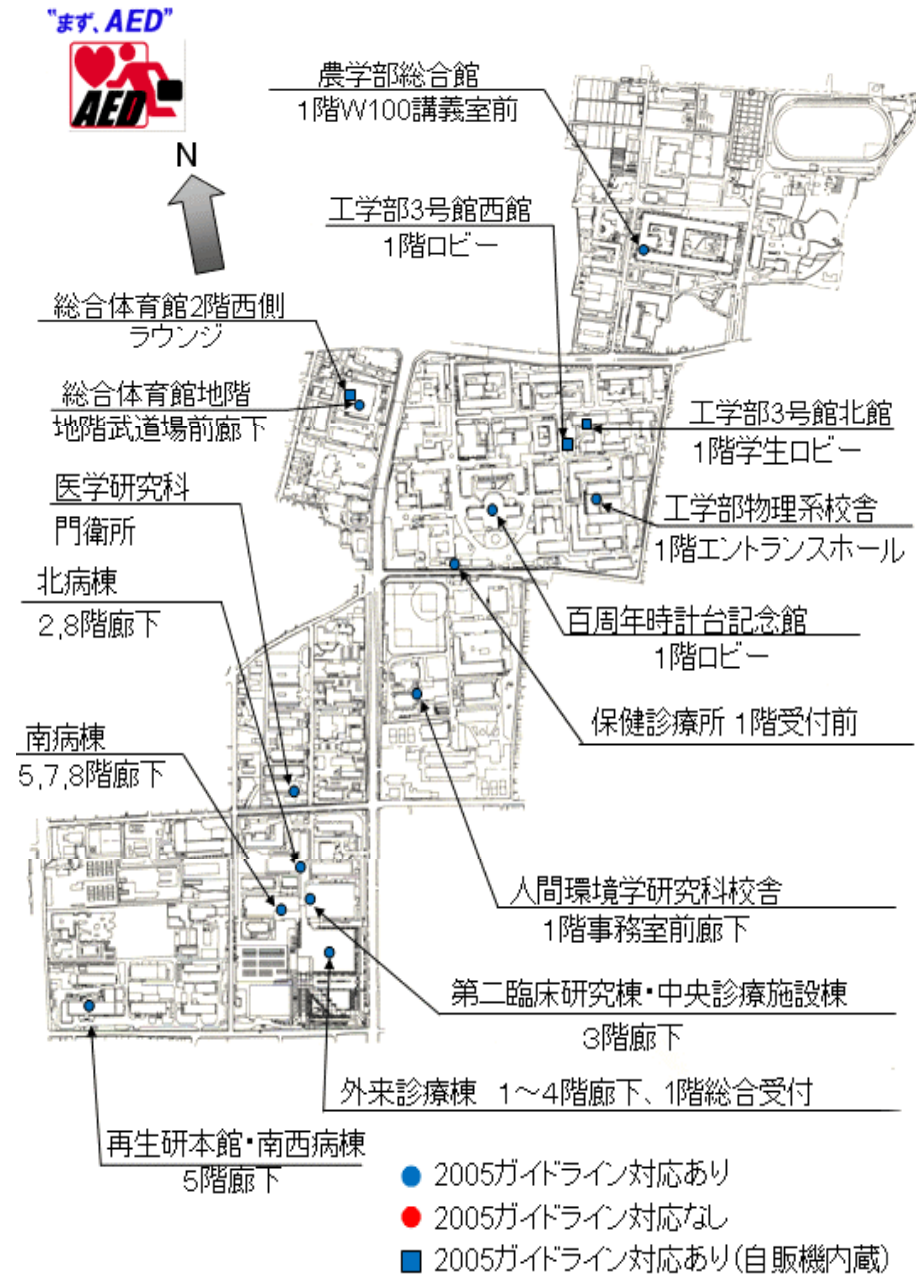
詳細は保健管理センターホームページをご覧ください。 <http://www.kyoto-u.ac.jp/health/kuhc-home.html>

京都大学構内AED設置場所

京都大学ホームページより抜粋

● 吉田キャンパス AED 設置場所

2007年7月13日現在



工学部3号館

総合体育館



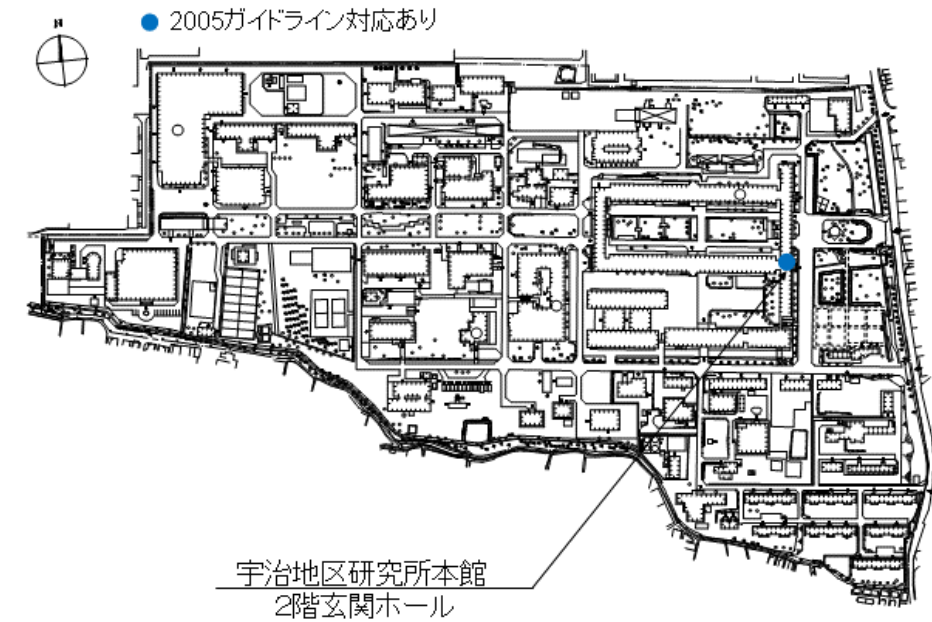
AED搭載の自動販売機が

京都大学構内に
設置されています



● 宇治キャンパス AED 設置場所

2007年7月13日現在



● 桂キャンパス AED 設置場所

2007年7月13日現在

