

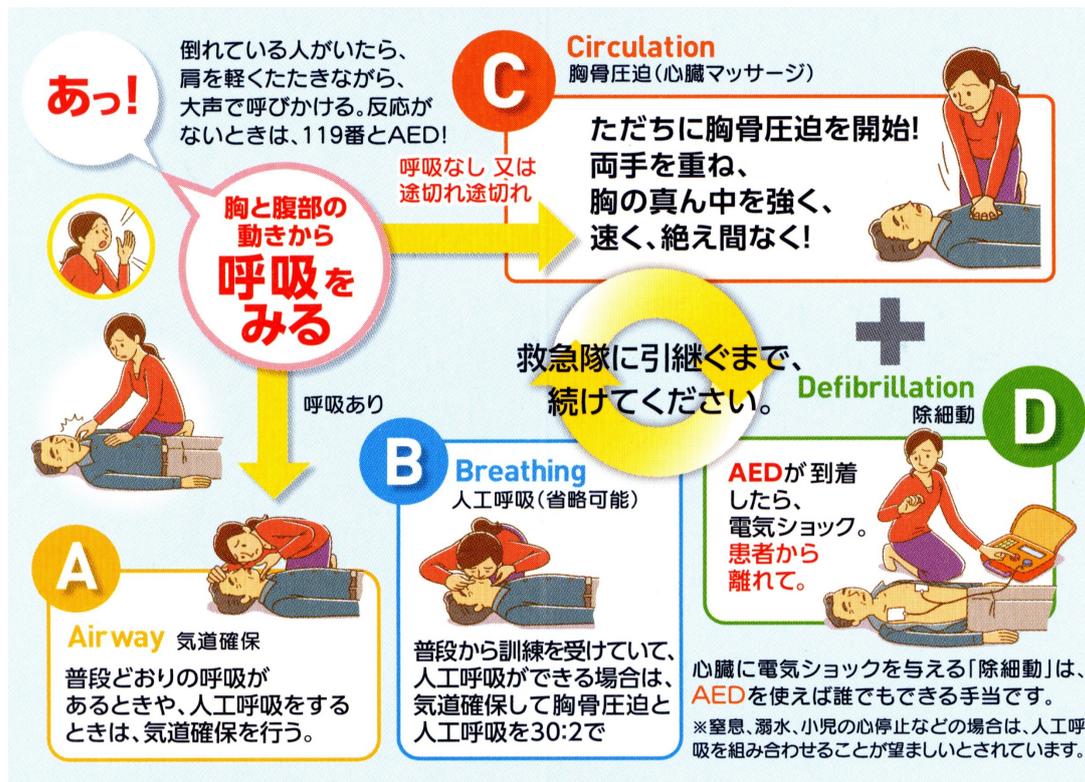
最近の一次救命処置について

～「JRC 蘇生ガイドライン 2015」から～

一次救命処置とは、呼吸が止まり、心臓も動いていないと見られる人への心肺蘇生（しんぱいそせい）やAEDを使ったりする緊急の処置のことです。また、食べ物などが喉（のど）に詰まって呼吸できなくなった場合にそのまま放置すれば心臓も止まってしまいます。そうならない処置も含まれます。

JRCとは？

一般社団法人 日本蘇生協議会（Japan Resuscitation Council：JRC）です。心肺蘇生法に関する世界的なガイドライン作成における日本の窓口として2000年から国際蘇生連絡委員会（International Liaison Committee on Resuscitation, ILCOR）に参画し、アジア地域をまとめて国際コンセンサス（International Consensus on cardiopulmonary resuscitation and emergency cardiovascular care Science with Treatment Recommendations、CoSTR：心肺蘇生法の各国ガイドラインの基になるエビデンスを集約したもの）の作成に参画し、JRC蘇生ガイドラインを世界共通のレベルで、策定、公表することが使命となっています。



今回の改訂では、すべての心停止傷病者に質の高い胸骨圧迫が行われることがもっとも重視されています。そのために、普段どおりの呼吸かどうかかわからず、心停止の判断に迷うときには心肺蘇生を開始することを強調されています。

訓練を受けていない救助者は、119番に通報して通信指令員の指示を仰ぎ、通信指令員は救助者に対し電話を通じて心停止を確認し、胸骨圧迫のみの心肺蘇生を指導する、とされています。

講習を受けて人工呼吸の技術を身につけていて、人工呼吸を行う意思がある場合には、胸骨圧迫と人工呼吸を30:2の比で行います。

胸骨圧迫＝心臓マッサージが一番大事

「呼吸がない」という判断に迷ったら胸骨圧迫（＝心臓マッサージ）を開始すること！ また、質の高い胸骨圧迫を行うことが重要とされています。

「強く」

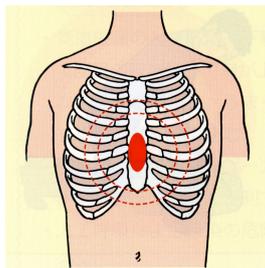
（約 5 cmの深さで圧迫するが 6 cmを超えない。）

「速く」

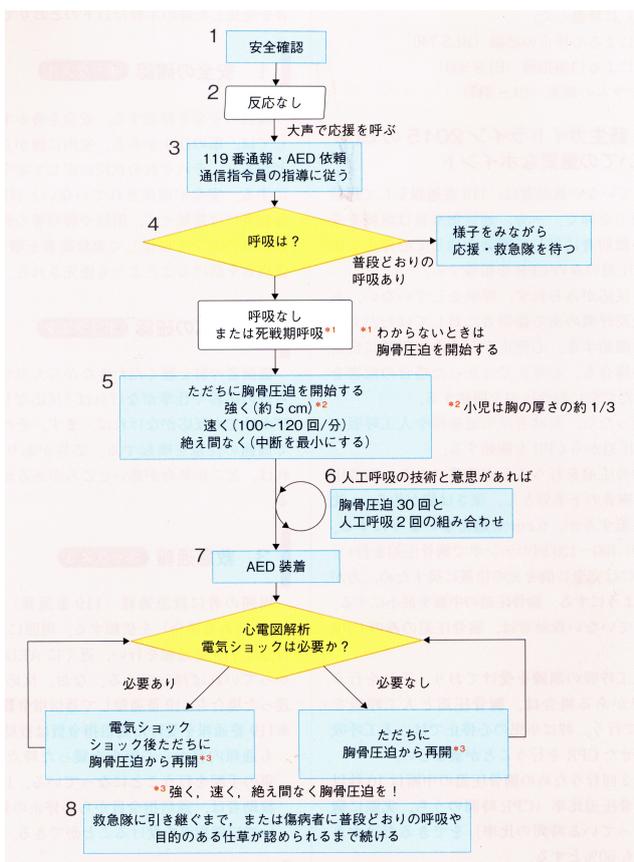
（100～120回/分のテンポで）

「絶え間なく」

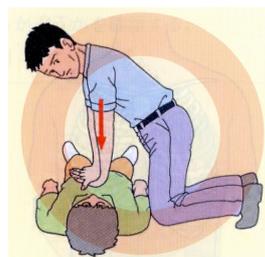
（中断を最小にします）



両手の組み方と力を加える部位



市民用<一次救命処置>アルゴリズム (図上)



ポイントは、胸骨圧迫を極力早く行うことと、その中断を最小にすることです。

脈の確認は不要です。

・胸骨圧迫最優先。とにかく早く始めて極力中断しない。

・胸骨圧迫の位置は「胸の真ん中」(図上)。衣服の上からが良い。

* 垂直に圧迫し、斜めに圧迫したり、肘を曲げて圧迫しない。(図上)

・胸骨圧迫の深さは、「少なくとも5cm以上」

・胸骨圧迫のテンポは、「少なくとも100回 / 分以上」。

・人工呼吸はやらなくても良い。訓練を受けた救助者の場合でも人工呼吸の為に胸骨圧迫の中断は最短時間にすべきとされています。

ただし、小児や乳児では窒息の場合が多く、溺水の場合と合わせて人工呼吸を優先します。

「JRC ガイドライン 2010」からの変更点として、最初の人工呼吸がなくなり、胸骨圧迫から心肺蘇生を開始する事になっています。

その理由は？

人工呼吸は手技の習得・維持が比較的難しいと考えられ、人工呼吸をうまく行う自信がないために心肺蘇生の開始をためらい、それにより心肺蘇生の開始が遅れたり、心肺蘇生を開始しないということのを避けるためです。また、突然の心停止では体内に酸素はまだ十分あると考えられ、最初に人工呼吸をしなくても 30 回の胸骨圧迫で脳や心臓へ酸素を供給することができることも理由としてあげられます。(乳児は呼吸が原因で心停止になる事が多いので、準備ができ次第、人工呼吸を行います。)

図は、「心肺蘇生」(日本医師会)2016<大日本住友製薬>、「JRC 蘇生ガイドライン 2015」一般社団法人 日本蘇生協議会(監修)<医学書院>、「いざというときのための 応急手当 ミニハンドブック」日本赤十字社医療センター 加藤啓一(監修)<少年写真新聞社>、「応急手当指導者標準的テキスト ガイドライン2010対応」応急手当指導者標準的テキスト改訂委員会(編)<東京法令出版>から引用しました。

この「診療所だより」や診療についての御意見・御要望などをお気軽にお寄せ下さい。これからの参考にさせていただきます。

編集・発行： 勝山諄亮

勝山診療所

〒639-2216 奈良県御所市343番地の4 (御国通り2丁目)
電話：0745-65-2631