



名寄市立大学の窓から知への誘い

「いざというとき…あなたは何ができますか？」

心肺蘇生法を学ぼう

保健福祉学部 栄養学科 教授
市立大学保健福祉センター センター長 大見 広規

vol.27

あなたの目の前で誰かが突然倒れて、息をしていなく、心臓も動いていないように見えたととき、あなたは何ができますか？

わが国では、毎年約7万人が突然死亡していますが、そのうち約70パーセントにあたる約5万人は心臓の原因がある「心臓突然死」であるといわれています。そのまま放っておくと、約3分で半数の人、約5分ではほとんどの人の命が失われます。では、救急車を呼べばよいかというと、救急隊が現場に到着するまでには10分近くの時間がかかります。すなわち、倒れた人をただ黙って放置すれば、確実にその人の命は失われるのです。命を救うためには、その場に居合わせた市民による心肺蘇生が必要なのです。

心肺蘇生といえは胸骨圧迫（心臓マッサージ）＋口対口の人工呼吸を考えていませんか？

最近では、人工呼吸のない胸骨圧迫のみの心肺蘇生でも十分な効果（生存率、社会復帰率）が得られるとの研究成果が認められてきました。アメリカ心臓協会も「押すだけの心肺蘇生」を進めることになり、心肺蘇生法ガイドライン2010年版からは、胸骨圧迫から始めることとされました。大阪ライフサポート協会ではプッシュプロジェクトキャンペーンで、プッシュ（119ボタンを押す）↓プッシュ（胸を押し）↓プッシュ（AEDのボタンを押す）を普及する活動を始めました。このためのトレーニングキット（あつぱくん）の販売もしています。



さて、このプッシュプロジェクトの最後のプッシュ（AEDのボタンを押す）ですが、心臓突然死で心臓が止まるときには、ストンと止まるのではなく、最初に心室細動などの重症不整脈が起こります。そこで完全に止まってしまつまでの心室細動の間に1200～2000ボルトの直流電流を流して、重症不整脈を止めて本来の心臓のリズムを取り戻すという装置がAED（自動体外除細動器）です。最近では多くの公共施設に設置されるようになり、市内でもすでに40カ所以上、60台近くのAEDが設置されています。しかし、使い方の講習を受けたいところがある人はまだ少ないようです。

大学保健福祉センターでは、「あつぱくん」を用い「押すだけの心肺蘇生」とAEDの使い方の講習を、市民の皆さまのご要望に応じて開催しています。

（所要時間1時間程度、無料）これまで延べ524人の方に受講していただきました。AEDを含む心肺蘇生をしなければ、心停止の場合は決して助かりません。市内でもAEDを含む心肺蘇生を受けた人が社会復帰できています。今後、このように助かる方が一人でも増えればと考えています。

これまで、心肺蘇生法を普及させれば、心臓突然死を地域で減少させることができるというデータは今のところありません。ですが人口3万人のうちで10人に1人心肺蘇生ができたとしたら、助かる人が地域レベルで増加するという成果が得られる可能性があります。それは、人口の多い大都市では不可能なことです。ぜひ、多くの方に受講していただきたいと思います。

押すだけの心肺蘇生とAEDの使い方講習申し込み

- 市立大学保健福祉センター
- 01654②4194
- 企画課広報推進係
- （名寄庁舎3階）
- 01654③2111

（内線3307）

図書館的話題・雑誌のゆくえ

大学図書館では約200誌の雑誌を購入しています。ほとんどが学科に関連する専門的な雑誌・学術論文誌なので、古くなったから古紙回収に、とはできません。バックナンバーも数年分を開架、それ以後は書庫に収めますが、雑誌は薄いものが多いので形状を維持し、散逸を防ぐために数冊合わせて製本する場合があります。近年では電子ジャーナル化が進み、保存の必要ないものも増えてきましたが、分野によっては現物に頼るしかないものもまだまだあります。保存も図書館の大切な仕事です。

大学図書館にはこんな本があります

～～救急救命や心肺蘇生法に関する図書～～

『職場・学校・家庭・地域での応急手当マニュアル 一小さなケガから救急救命処置まで』
郷木義子 ふくろう出版

『これ』だけは知っておきたい
高齢者ケアにおける命を守る知識と技術』
高野真一郎 メディカルパブリッシャー

- 市立大学図書館 休館のお知らせ
3月3日(火)～6日(金)・12日(木)・13日(金)
- 問い合わせ 名寄市立大学図書館 ☎01654②4199
本館：内線3114 分館：内線2200