

## 救急蘇生2002

## 院長

先日、お母さんクラブで「あなたは大丈夫?! 救急蘇生4」を、開催しました。例年と同様、消防署のご協力をいただき、講師は患者さんのお父さんの鎌田さんをお願いしました。救急蘇生については、NEWS(74号)にも掲載しましたが、今回は具体的な内容を伝えたいと思います。

救急車を要請すると、どのくらいで到着するかご存知ですか。平均で6分程度です。もちろん、様々な条件が加わるので到着までの時間は様々です。さて、心臓や呼吸が止ってから、死亡するまでの時間はどのくらいなのでしょう。心臓は止って3分、呼吸は止って10分で、約50%の死亡率です。心停止では救急車が到着する前に、ほとんどの人が死亡してしまいます。心肺停止状態は脳に酸素の供給がなくなり、助かっても脳に障害が起こります。この程度も、時間に比例するのです。

救急蘇生を実行できれば、命を助けることが出来るだけでなく、後遺症を減らすことが出来るのです。大人と多少違うところがありますが、講習で得た年少児(8歳未満)の蘇生について、箇条書きで説明します。

### 1.意識の確認

まず、意識が必要です。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。助けが見つければ、119番通報してもらってください。自分は、心肺蘇生を始めます。運悪く誰もいない場合は、年少児ではまず1分間の心肺蘇生を行います。

### 2.気道確保

子どもでは大人と違い、呼吸停止が原因で心臓が止まることが多いので、気道確保はとても大事です。意識障害や呼吸、心停止になると舌が喉の奥の方に落ち込み、息の通り道(気道)を塞ぎます。救急蘇生に先立ち、気道を確保することが大なことなのです。方法は、頭を後ろに反らし、あごの先を持ち上げて下さい。

### 10月のお知らせ

・栄養育児相談

水曜 14:30~ 栄養士担当

・雑誌に掲載されます

日経ヘルス 11月号

名医が答える(?) 誌上診察室(p99)

花粉症とかぜの相談です



### 3.呼吸の確認

次は、呼吸の確認です。胸の動きを見たり、鼻や口に耳を近づけて聞いて下さい。呼吸がないことを確認して、蘇生が始まるのです。明らかに口の中に異物があるときは、取り除く必要があります。少量の場合や確認ができないときは、少しでも時間ロスしないように人工呼吸を始めても構いません。また循環を確認することも必要ですが、難しいので省略して先に進んでも構いません。



### 4.人工呼吸

気道を確保しても呼吸がないときは、口や鼻から息を吹き込みます。大きい子ども場合は鼻をつまんで、口から吹き込んで下さい。小さい子ども場合は、鼻と口から息を吹き込みます(自分の口で鼻と口を覆って)。一回1~1.5秒で息を吹き込み、2回繰り返してください。胸の上がりを見ながら吹き込むことが大切です。吹き込む強さは、あまり考えなくても構いません。胸が上がるくらいの強さでいいでしょう。吹き込んで、反応がなければ、次に進みます。

### 5.心臓マッサージ

年少児では片手の掌で、胸の中央のみぞおちより上を圧迫します。年少児では、胸の中央骨の下端のやや上を指二本で圧迫します。まずは5回行い、早さは一秒間に2回程度で、強さは胸の厚さの3分の1程度沈む程度です。

### 6.救急蘇生の継続

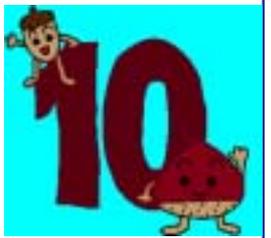
人工呼吸1回と心臓マッサージ5回を交互に繰り返します。誰もいない場合は、1分間繰り返した後に救急車を要請します。状況が変わらない場合は、救急車が来るまで心肺蘇生を続けてください。

もちろん、これを読んだからと言って救急蘇生が出来るものではありません。お母さんクラブの救急蘇生では、赤ちゃんの人形を使った蘇生の体験もしました。それでも十分とは言えませんが、体験はきっと役に立つことと思います。万が一のことがあった場合は、何もしないよりは何かする。そのためにこの記事が少しでも役立てばと思います。

消防署では普通救命講習(3時間)と呼ばれる蘇生法の講習行われ、受講者には修了証(認定)が発行されます。いつかはと思わず、機会があれば積極的に参加してみてください。身内の万が一の時の対応の救急蘇生、皆が身に付けることが出来るようになりたいものです。

## 読者の広場

先月もまた、30件のメールを戴きました。ありがとうございます。学会のため休診したときに来院してしまった宮城野区の藤代さんからのメールを紹介



介します。当院（院長??）に対する思い入れの気持ちが、よく伝わってきます。「こんにちは。学会の方、大変お疲れ様でした。そんなことも知らず、病院へ行ってしまった私……。なんて、ドジなんでしょう。（>\_<）先日、メールさせていただいた藤代あいみの母です。あいみは、もうすぐ6ヶ月です。そこで、あいみの発疹なのですが、木曜の夜には、お腹と背中・顔に発疹。そして、金曜には、頭の中や足の裏など体中に広がっていました。あいみは、熱もなく、（37.0度くらい）機嫌も良かったので、突発かな～!?とも思ったのですが、先生の本を読み返したところ、風邪の場合でもあるということ……。また、じんましんかも???とも思ったので、ちょっと、不安になり昨日の土曜日、朝イチバンでへ行ってきました。本当は、先生のところへ行きたかったのですが、やむなく行くような形でした。それが見事に的中。へは、受診したことがなかったのですが、医師が「う～ん、風邪かもしれないし、突発かもしれないね……」というなんとも曖昧な答えだったのです。そこで、すでにがっかりしてしまいました。いくら私が2児の母だとは言っても、やっぱり、まだ、5ヶ月の娘。「大丈夫です」の一言が欲しかったです。なんだか、悲しくて悲しくて、かわむら先生に会いたくなっていた私がいまいました。先生なら、こちらの母親側の気持ちをすべてを代弁してくれるし、不安をも取り除いてくれます。もう、いくらクリニックが休診だとしても、他の小児科へは足が運べそうにもありません……。主人にもその旨を話したところ、「かわむら先生がとっても優しい先生だから、他の先生には真似できないんだよ」と言われ、私も納得です。どうか、これからもこども・母親・父親・み～んなの先生でいてくださいね。（略）それでは、長々と失礼しました……。かわむら先生、大好きで～っす。」。ありがとうございます。この年になっても（2日で??歳です）、「大好きで～っす」というのは嬉しい言葉です（不謹慎!!）。差し支えのある箇所は、に置き換えました。川崎市に引っ越しをした高橋さんからはポリオと突発性発疹の間隔について、青葉区の高橋さんからは「瑞穂クリニック」と題した長いメールをいただきました。機会があれば紹介したいと思います。他にもたくさんの方のメール、ありがとうございました。

**お母さんクラブの御案内** 10月24日（木）に「悪徳商法に気をつけよう!」を開催。講師は、NPO法務グループ恒河沙の砂金久仁子さんです。手口や被害の具体的な例、騙された場合の対処法等。役に立つこと請け合いです。詳しくは受付まで。

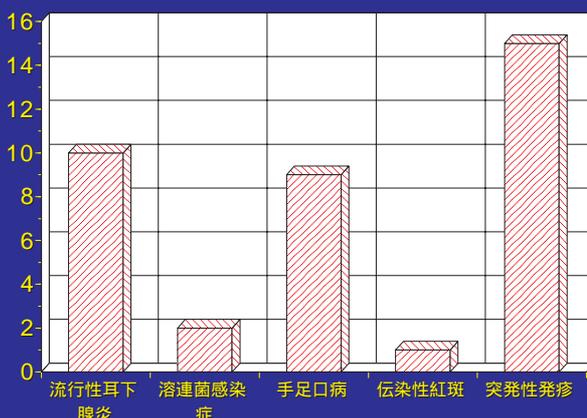
**ポリオ予防接種のお知らせ** 今月はポリオの接種があります。年に2回ですので、該当する方は忘れずに受けるようにして下さい。住所が表に無い方はスタッフまで。詳しい表をお渡ししています。対象者は次の通りです。

- 第1回 平成14年1月1日～6月30日生れの児
  - 第2回 平成14年4月に1回目の投与を受けた児
  - その他 投与を延期していた90ヶ月までの児
- 院長は、10月17日（木）青葉区保健福祉センターが、接種担当ですが、成人の担当です。お子さんと一緒の場合は受付で申し出てください。昭和50～52年のお母さん方には、再度接種することをお勧めします。

**予防接種のお知らせ** インフルエンザの予防接種の予約受け付けます。接種は10月中旬以降の予定です。13歳以上は1回または2回の接種。昨年接種した方は原則として1回でかまいません。また13歳未満では、1～4週間の間隔で2回接種します。接種年齢は生後6ヶ月以降としています。接種料金（1回） 3000円+消費税

地区名	実施月日	曜日	実施区域	会場
青葉区	10月11日	金	台原、旭ヶ丘	区役所4階会議室
	17日	木	北六、小松島、中江	区役所保健福祉センター
	18日	金	北仙台、東六、上杉	区役所保健福祉センター
	24日	水	立町、東二	区役所保健福祉センター
宮城野区	10月1日	火	新田、幸町南	区役所6階ホール
	3日	木	鶴ヶ谷、鶴ヶ谷東	鶴ヶ谷市民センター
	9日	水	原町、西山	区役所6階ホール
	10日	木	栢江、幸町	区役所6階ホール
	17日	木	岩切	岩切保健センター
	23日	水	蒸沢、東仙台	区役所6階ホール
泉区	10月1日	火	南光台、南光台東・南	区役所東庁舎5階
	2日	水	黒松、旭丘堤、真美沢	区役所東庁舎5階
	9日	水	加茂、七北田	区役所東庁舎5階
	10日	木	八乙女、鶴ヶ丘	区役所東庁舎5階

## 9月の感染症の集計



9月も比較的患者さんが少ない月でした。水痘が2ヶ月連続で0というのは、開業以来の珍事です。おたふく、減少傾向でしたが、また増えて来ました。毎年この時期に多くなる喘息も、今年は少ないようです。高熱、頭痛、嘔吐の力ゼが、大きいお子さんに少し目立ちました。

## 編集後記

先月も比較的暇な、余裕があると言ったほうがいいのでしょうか。しかし、診療で余裕があっても、どうも忙しさは変わりません。今回の日経ヘルスも、わざわざ取材に来ました。来月当り仙台の本（楽しみに）にも載りそうです。雑誌の締め切り、学会と、いつまでも暇にならないようです。

