

保健室だより

平成28年度第13号 千葉県立千葉南高校保健室

心臓突然死を起こさないために

平成23年9月29日、さいたま市の小学6年生、桐田明日香さんが、駅伝の課外練習中に心停止となり、翌30日に亡くなった。お元気でいたら、今高校2年生になっていたお嬢さんだった。

学校にはAEDが設置されていたにもかかわらず、使用されなかった。なぜだと思う？

まず一つの理由は、明日香さんが心停止の状態だとわからなかったんだ。彼女は倒れた直後けいれんし、「死戦期呼吸」をしていた。この呼吸の後、心臓が止まったんだ。この「死戦期呼吸」というのは、文章で説明するのはちょっと難しいので、心肺蘇生法の動画などを見てもらえるとよくわかる。けれど明らかに通常の呼吸のしかたとは違うんだ。

AEDが使われなかったもう一つの理由。それは、当時AEDが特別なものという認識が強く、使っているのかの判断に迷いがあったからなんだって。

この不幸な事故の後、さいたま市と学校、それに明日香さんのご両親が協力して、なぜ事故が起きてしまったのかを徹底的に検証した。そしてこのような事故が二度と起きないように、『ASUKAモデル』というマニュアルを作成した。学校でのAEDの使用も含めた心肺蘇生の学習と実習にも力を入れるようになった。

心停止の場面にであつたら…

○周囲の安全確認をしてから、倒れている人の意識を確認しよう。応答がなければ、周囲の人を名指しして、「あなたは救急車をよんでください」「あなたはAEDを持ってきてください」と頼もう。あなたのお手伝いをしてくれる人もいてもらうといいね。

○呼吸の確認

胸が上下しているか、鼻から息が出ているかななどを数秒で判断。呼吸がなければ、すぐ胸骨圧迫を開始！

○胸骨圧迫

以前は人工呼吸と心臓マッサージは必ずセットで行うように言われてた。だけど、人工呼吸は抵抗があったり、毒物を飲んでいたりすることもあるため、それなら胸骨圧迫だけでも効果があるから、心臓マッサージでもいいということになったんだ。

胸骨圧迫はAEDが到着するまで続けるよ。速いテンポで強く圧迫するから、かなり疲れるんだ。交替してもらえる人がいることはとても大事！

○判断に迷ったら、AEDを使ってみよう！

京都大学の先生から先日講義を受けた時に教えてもらったことなんだよ。AEDは除細動をする必要のない人には、電気ショックをしなさいとは言わないから、安心してね。あとは、AEDの指示に従いながら、胸骨圧迫と心電図解析を繰り返しながら、救急車の到着を待ちます。

キミも救助者に！

南高では1学期の期末試験の後の期間に、救急法講習会を開催しているよ。毎年40人くらいの生徒が参加してくれてる。この機会をぜひ活用してほしい。でも日程の都合がつかないという人に、実習ではないけど、心肺蘇生法を一通り学習できる動画があるんだ。それをご紹介するね。

「救急アニメ 救え！ボジョレー！！」

これはボジョレーくんというワンコが教えてくれるんだ。ボジョレーの声もかわいいし、しゃべり方がいい味出してるんだ。YouTubeにあるので、スマホでも見られるよ。ボジョレーの講習は何話にも分けているので、時間のない時にも、1話だけでも見られるのがいい。

「応急手当 WEB 講習」

千葉市、千葉市消防局、千葉市防災普及公社などで検索するWEB講習を学べる画面が出てくるよ。40分くらいで一通りの知識が身につけられるよ。

本格的に学びたい人へ

日本赤十字社が開催する救急法講習会では、基礎講習や救急員養成講習などいろいろな種類の講習会を開催してるんだ。日程や予約方法など、詳細はホームページを見てね！