

JOMF 派遣医師便り (2014. 2)

◆マニラ◆

心肺蘇生セミナー（第 20 回）を 2014 年 1 月 11 日に開催しました

マニラ日本人会診療所

菊地宏久

もし、みなさんの目の前で人が倒れたら、あなたはその人に何ができますか？
日本では年間 5 万人もの方が心臓突然死で亡くなっておられます。
みなさんの手で救える命があります。
さあ、いっしょに学んでいきましょう。

「日本救急医学会ホームページ“市民のための心肺蘇生”」より抜粋

心肺蘇生セミナー（第 20 回）を 2014 年 1 月 11 日に開催しました。優秀な参加者には「受講証明証」をお渡ししました。2012 年 4 月に第 1 回心肺蘇生セミナーを開始して以来、2014 年 1 月 11 日までに 20 回のセミナーを開催いたしました。大使館医務官の小杉隆先生、そして現在は横山章先生と共に開催しています。これまで多くの皆さんに参加していただきました。今後も継続していく予定ですので、みなさんも是非ご参加ください。

次回のセミナーは 2 月 22 日（土曜）です（執筆時現在）。

もし、みなさんの目の前で御家族が倒れたら、あなたはその方に何ができますか？
何をしてあげられますか？

セミナーに参加された皆さんは 2 時間という短い時間の間に以下のような講習内容を実習訓練を通して学びました。読者の皆さんはいくつ答えられますか？

「心臓が停止するとはどういう状態か？」

「呼吸停止とは何か？」

「心肺停止とは何か？」

「心臓は普段何をしている臓器なのか？」

「心臓は体のどこにあるのか？」

「心肺停止をどのようにして判断するのか？」

「心肺停止と判断したら何をすべきか？」

「心肺蘇生法とは何か？」

「子供がプールで溺れて心肺停止になった時と大人が心筋梗塞で心肺停止になった時で我々の対応が異なるのか？」

- 「胸骨圧迫（心臓マッサージ）は何のためにおこなうのか？」
- 「胸骨圧迫はどのように行うのか？」
- 「胸骨圧迫の速さは？ どのくらいの深さまで押すのか？」
- 「心停止でない人に胸骨圧迫をしてしまっても大丈夫なのか？」
- 「胸骨圧迫で胸の骨が折れることはないのか？」
- 「人工呼吸とは？」
- 「肺は何をする臓器なのか？」
- 「人工呼吸はどのように行うのか？」
- 「AED（体外式徐細動器）とは何か？」
- 「AEDの使い方は？」
- 「患者さんの衣服やネックレスはどうするのか？」
- 「AEDで周りの人が感電することはないのか？」
- 「心肺蘇生によって患者さんが回復したら何をすべきか？」
- 「赤ちゃんに対しても同じ対応でよいのか？」

2 時間の実習訓練後には多くの皆さんがこれらの講習内容を十分に学んで身につけました。

講習会に参加された皆さんは、万が一の場合にでも、目の前の御家族を、お友達を救命できます。御家族のために、あなたこそ、誰よりも先に心肺蘇生行動を起こさなければならない人なのですから！