



## ウィズコロナの心肺蘇生

新型コロナウイルス感染症(コロナ)の流行は今年で4年目になりました。これまでの経験の積み重ねから、やって良いことと悪いこと、やる時にはどのようにすれば安全かなど、いろいろなことが分かってきました。緊急時の心肺蘇生法もその一つです。

### コロナの流行に関係なく緊急事態は起こります

突然の心停止の多くは、心室細動(心臓がヒクヒクと痙攣するような動きになり、心臓から血液が送り出されなくなる)という不整脈によるものです。心筋梗塞を発症した時や、胸に強い打撃を瞬間的に受けた時に起こることもありますが、大半は特に何の前触れもなく起こります。病院外で一般市民が目撃した心停止例の報告は、コロナ流行前の2019年に25,560件、流行が始まった2020年は25,790件で、コロナ禍によって行動が制限されたからといって減ってはいません。つまり、心肺蘇生を必要とする緊急事態はコロナなど特定の病気の流行に関係なく起こることです。

### 人工呼吸はしなくてもOK

基本的な心肺蘇生法は、心臓マッサージ(胸骨圧迫)30回と人工呼吸

2回を交互に繰り返す方法ですが、口対口人工呼吸をすると、もし倒れている人がコロナに感染していた場合、自分も感染してしまう恐れがあります(反対に、自分が感染していれば、それをうつしてしまいます)。そのため、コロナの流行が始まってから、病院外では人工呼吸はほぼ行われなくなっています(例外として、家庭内で家族どうしの人工呼吸がありますが、ここでは省きます)が、実は、コロナが流行する前から、医療従事者ではない一般市民による心肺蘇生では、人工呼吸を行わず胸骨圧迫のみを続ける方法が勧められています。ふだんからトレーニングをしていない一般市民は、人工呼吸を手際よく行うことが難しく、むしろ人工呼吸を行わずひたすら胸骨圧迫を続けたほうが救命率が高いという研究結果が出ています。また、倒れてすぐの人は、まだ血液中に酸素がしっかり残っていますので、その血液を脳など重要な臓器に送り出すことが大事で、急いで人工呼吸をする必要はありません。

### 早く胸骨圧迫を開始し、早くAEDを使う

とういわけで、目の前で突然人が倒れたり、倒れている人を発見したりした時、コロナの流行中だからといって、皆さんがするべきことは変わっていません。「大変だ!」と思ったら、先ず、自分の他に誰かいないか人を呼び、急いで救急車を呼び、早く胸骨圧迫を開始し、AEDがあれば早くAEDを使うことです。

胸骨圧迫の最中には、飛沫がかかるのを防ぐために、倒れている人の鼻と口にタオルやハンカチをかぶせることが推奨されています。

北海道教育大学では、コロナ禍においても、感染防止対策を講じながら、学生や教職員の心肺蘇生授業、心肺蘇生講習を実施しています。安全を図りながら、やるべきことを継続し、万が一に備えておくことが大事です。

(保健管理センター・センター長・羽賀 純尚)

