

## スポーツ中の突然死を防ぐために - 最新の心肺蘇生法について -

岸本 正文 (きしもと まさふみ)

大阪府立中河内救命救急センター

我が国では年間約 60,000 件の突然死が報告されており、スポーツ中の発生もまれではない。原因は心筋梗塞などの心疾患のことが多いが、ボールによる胸部打撲が原因の心臓振盪例もみられる。突然死を防止するためには、発生現場での対処が最も重要である。良質な心肺蘇生法の開始と、自動体外式除細動器 (AED) による迅速な電気ショックが救命の鍵となっている。2004 年 7 月に一般市民による AED の使用が認められるようになってから公共の場所への AED の設置が進められ、AED による救命例も報告されるようになったが、まだまだ適切に使用されているとは言い難い状況である。その理由として、AED の使用方法を含めた心肺蘇生法が十分に普及していないこと、不適切な AED の設置場所と管理方法などがあげられる。心肺蘇生法のガイドラインは 5 年毎に改定されており、最新のガイドラインは 2010 年に発表された。胸骨圧迫の重要性が強調された内容になっており、最新の方法を理解しかつ実践できるようにトレーニングを積むべきである。スポーツ中の事故での最悪の結果は心停止である。頻度が少ないからと言って軽視してはいけない事項で、スポーツに携わる者は常日頃から突然に発生する心停止に対する準備が必要である。スポーツ活動中に心停止が発生した際、最も近くにいるのは他の選手である。指導者やトレーナーだけが心肺蘇生法を行うのではなく、他の選手も率先して正確な手技を開始しなければならない。