



青森産業保健推進センター
産業医学担当相談員

斎藤外科内科院長
斎藤 重周

胸 骨 圧 迫

「きょうこつあっぱく」と読みます。耳慣れない言葉です。平成18年夏頃から使われ始めてきた用語です。心臓や呼吸が止まったときにすぐ行う処置を心肺蘇生と云いますが、この処置の中の従来の心臓マッサージに相当する用語として、この「胸骨圧迫」が用いられるようになりました。

胸骨とは文字どおり胸の骨であり、胸部の中央で左右の肋骨の始まる場所であり、みぞおちの柔らかい部分の上で丁度、ネクタイの陰になる部分と云えるでしょう。さらに、上下関係はワイシャツの第3ボタンの位置が中央部です。

新しく改訂された、心肺蘇生法のマニュアルで、この用語が採用され、さらにこの用語で世界中を統一しようというものです。心肺蘇生法のマニュアルは5年毎にその間のエビデンスや統計に基づき見直しが行われ、より効率的かつ確実な方法が採用されて今日に至っております。救急時の心肺蘇生法には「救急のABC」と云われる基本があり、Aはエアウェイ（気道確保）、Bはブレスリング（人工呼吸）、Cはサーキュレーション（循環）です。この内のサーキュレーションの部分で用語の変更がなされました。従来このサーキュレーション・循環を「心臓マッサージ」と呼んでおりました。これに見直しがかかったのです。その理由として、一般の方々は心臓は胸の左側にあり、心臓マッサージの時、圧迫するのは胸の左側を圧迫すればよいと勘違いすることが多く、正しい位置の胸の中央部を圧迫することが出来ないことが調査結果として挙げられたことによります。また、マッサージと云う語は、身体の痛い処などを優しく撫でる・擦るという感じが含まれ、今回の改訂のコンセプトである有効性の面からは離れたものと云え

るのです。なにせ今回の改訂のコンセプトは「強く・速く・絶え間なく」でありますから。これでお分り戴けたと思いますが、以上の理由で胸骨圧迫という用語になった訳です。

それでは「胸骨圧迫」の実際はいかがでしょうか。従来行われておりました心臓マッサージと根本的にはかわりませんが、従来は脈拍の観察などの詳細が決められており、その後に胸骨圧迫を開始する手順となっておりました。

改訂後の今は、積極的に初めから胸骨圧迫をすべきとなりました。たとえわずかに患者さんの心臓が動いていても、その動きが弱い場合には積極的に胸骨圧迫を開始すべきとなりました。そのために、動いている心臓を止めてしまうことは無いという経験側からの改訂であります。人工呼吸を行い、十分に酸素を肺に送り込むことは勿論必要です。しかし、日本人には人前でキスをする習慣がなく、マウストゥマウスの人工呼吸をすることをためらうことがありました。このため、胸骨圧迫すら施すことをしない・放棄することがみられ、この弊害を取りのぞくため、マウストゥマウスを含めた人工呼吸は第一選択ではなく、いやならこれを行わず胸骨圧迫のみでも良いとされました。勿論、気道確保は必須です。

そして、少しでも速く、誰か人を呼び、119番通報とAEDの手配を依頼し、約6分以内に到着するはずの救急車が来るまでの間、「強く・速く・絶え間なく」胸骨圧迫を続けて欲しいものです。我々救急医療に携わるものにとって、「救える命をより多く」が一番大事な言葉です。

胸骨圧迫の回数は1分間に100回の速さと定められております。これはかなり速い速度ですし、疲れてくると回数が減って来るものですので、この点には充分注意されたいものです。そのために、交替出来る人がいて欲しいものです。

以上簡単ですが、新しい心肺蘇生法のあらましをご紹介しました。少しでも職場・現場での救急に役立つことを願っております。

良い例



肘を曲げず真上から圧迫する

- 1分間に100回の速さで30回圧迫する。
- 人工呼吸は2回

悪い例



斜めに圧迫しない



肘を曲げて圧迫しない