



「千葉を日本のシアトルに！」 救命の輪を広げていこう!!

千葉県医師会救急・災害医療対策委員
中村 真人 医師



(千葉市医師会救急担当理事・千葉市を日本のシアトルに実行委員会委員長)

心停止からの救命率¹*は、ほとんどの大都市では10%以下ですが、アメリカのシアトルでは何と40%前後という驚異的な高さだということを、みなさんはご存じでしょうか？

「心停止した場所が、生死を分ける運命の分かれ道でいいのか…」これが私の活動の原点でした。シアトルで助かる人が千葉では助からないとしたら、それは非常に残念なことです。その思いを胸に2010年より、「千葉市を日本のシアトルに！」を提唱し、さらに「心停止を起

こすなら、千葉市で！」と千葉市では絶対に助けますよという思いを込めて、救命率向上の取り組みを開始しました。

■ シアトルに学ぶ

シアトルの高い救命率をひも解くと、まず文化の違いがわかりました。日本では、倒れていた人を見つけた場合、「救急車を呼ぶ」という人が圧倒的に多いのではないかと思います。これは、自分は医療従事者ではないため「私には処置ができない、怖い」と思っているからです。しかし、シアトルではバイスタンダーCPR²*（そばに居合わせた人による救急蘇生）³が、人間としてやるべき当然のことという文化があり、一次救命処置³*と救命の連鎖⁴*の重要性をみんなが知っているのです。シアトル市民の「倒れている人を助けよう」という意識の高さ⁵と市民の半数以上が救命講習受講者であることが救命率の高い理由なのです。

余談ですが、シアトルでは公園で昼寝ができないといえます。その理由は、公園で昼寝をして呼びかけに反応しないと救急蘇生されてしまうため、ということなのです。助けようとする意識の高さがみとれるエピソードです。

■ 一次救命処置の重要性

心停止から10分経つと、ほとんどの人の命は助かりません。日本では救急車の平均到着時間は約8分ですから、バイスタンダー（その場に居合わせた人）が何もしなければ、助かるべき命も助からないのです。従って、救急車を手配した後、到着するまでの一次救命処置がとても重要となるのです。

■ 救命の連鎖を実現させる取り組み

まずは「倒れている人がいたら自分が助ける」という意識文化の改革から取り組みました。千葉市・千葉市医師会・教育委員会が協力し「いのちを守る教育推進プラン」というモデル事業を開始しました。子どもたちに命の大切さを教え、小学5年生、中学2年生、高校2年生を対象として、小学校から高校までに3回の救命講習を受ける環境を整えました。1回では不十分ですが、3回受けると自信が付きます。これにより毎年約2万人の子どもたちがバイスタンダーCPR（その場に居合わせた人による救急蘇生）の一員になるわけです。

このモデル事業の結果、AED（自動対外式除細動器）設置場所の理解が50%から100%に向上し、「救命Ⅱ大人がやること」が「自分たちにもできる」に変わりました。また、「人が倒れていたら助ける」の回答が25%から約90%になりました。

この他にも、消防局と協力して指導用DVD教材の制作及び指導者の育成、救急タマゴホルダー（心肺蘇生音声誘導器／救急蘇生の復習ができるグッズ）の紹介、歯科医師会・薬剤師会・救急救命士学校・防災公社・日本赤十字との連携を広げるなど、積極的に取り組んでいます。さらに、医師会会員には学校医・産業医だけでなく地域のリーダーとして活動するために医療者用救急蘇生講



習会・救急対応力向上研修会を開催し、インターネット上では市民啓発用の「シアトル構想」バナーも作成しました。

■「千葉を日本のシアトルに！」計画にご賛同を！

この活動は、5年の月日を経て千葉市全域へと広がり大きな成果が見え始めました。私の願いは、「倒れている人がいたら、必ず助ける。そして、一次救命処置は自分にもできる！」という意識が多くの県民に広がっていくこと、そして日本中にこの意識が根付くことです。ミレニアム読者のみなさん、私たちが住む千葉をお互いに支え合いながら良くしていきましょ。

*1 救命率

心臓疾患が原因で心肺停止となった人を一般市民が目撃してから1か月以上生存した症例の率。

*2 CPR (Cardiopulmonary resuscitation)

心肺蘇生

*3 一次救命処置 (BLS: Basic Life Support)

倒れていた人に対して、居合わせた人が、救急隊や医師に引き継ぐまでの間に行う応急手当のこと

*4 救命の連鎖

「心停止の予防・早い119番通報・AEDを含めた早い心肺蘇生・迅速な二次救命処置」

～今日から私たちができること、三つの勇気～

あかいし脳神経外科クリニック 赤石江太郎医師作

倒れている人がいたら…

- ① 「どうしましたか？」と声をかける勇気を持ってください。
- ② 「誰か来てください！」と助けを呼ぶ勇気を持ってください。
- ③ AED がきたら、ボタンを押す勇気をもってください。



以上三つの勇気とともに、「救命救急の講習会に参加する意識」を持ってください。

心停止が一番多いのは、自宅です。だから、家族を助けるのはあなたしかいません。最愛の家族を助けるためにも、ぜひ講習会に参加してみてください。また、3か月経つと記憶がおぼろげになりますので、定期的を受講してください。

【受講について】

救命救急の講習会は、各地域の消防局・日本赤十字社千葉県支部等でも行われています。また、千葉市消防局では「応急手当 WEB 講習」を開設しています。ぜひお立ち寄りください。(http://kyukyu-chiba.jp/e-learning/)