

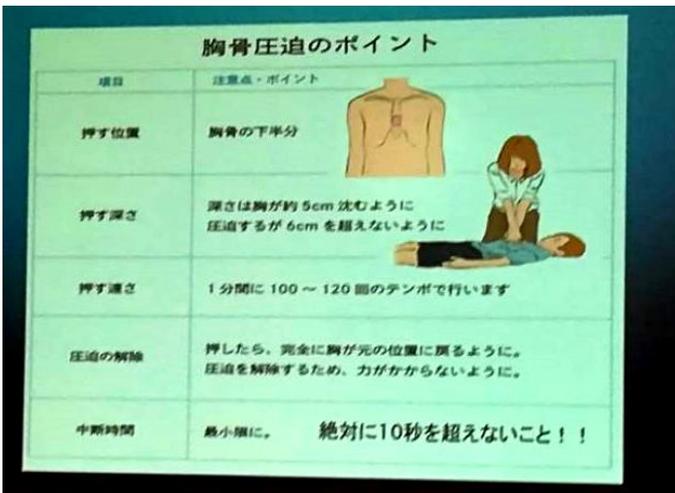
看護部生涯教育

日時：令和6年 9月3日（火）16：40～17：15

場所：新王子病院 4階 会議室A

テーマ：BLS研修 質の高いCPR（心肺蘇生法）

講師：看護師 大塚 秀一さん



心肺停止状態になると、蘇生処置をしない場合には1分遅れるごとに救命率が1～10%下がります。

救命率（社会復帰率）を上げるためには、①質の高い心肺蘇生方法（胸骨圧迫と人工呼吸）、②VT・VFに対する迅速なAED・除細動、③心拍再開後のモニタリング・管理が必要ですが、今回は特に①胸骨圧迫について実習を含めて講義されました。

胸骨圧迫の部位は胸骨の下半分（両乳首の中央の一横指下）、使う手の部位は手掌基部で両手を重ねて力を込めやすいように軽く組みます（左右どちらが上でもかまいません）。患者の体が沈み込まないよう硬い平面で、ベッド上なら、可能であれば蘇生板を使用します。圧迫する姿勢は肘を曲げずに患者に対し真上から垂直に圧迫します。押す深さは胸が5cm沈むように押しますが臓器損傷を防ぐため6cmを超えてはいけません。しかし通常の力では6cmを超えることはまずないのでしっかり圧迫して大丈夫です。押す速さは1分間に100～120回のテンポです。童謡「もしもしかめよ」が1分間に104回の速さなので参考にしてください。また圧迫の解除も重要です。押したら完全に胸が元の位置に戻るように（心臓に血液が戻るように）します。中断時間は最小限にし、絶対に10秒を超えて胸骨圧迫が中断されてはいけません。胸骨圧迫30回：人工呼吸2回で行いますが人工呼吸が上手くいかなくても2回までで胸骨圧迫を再開させます。

今回は実際に借りてきた訓練用的人形を用い、胸骨圧迫・アンビューを用いた人工呼吸を行いました。テンポ・深さ・リコイル（圧迫の解除）が出来ているかお互いに声を掛け合い、実践的な実習を行うことが出来ました。