インタビュー

衆議院厚生労働委員会委員

小松 裕（ゆたか） 衆議院議員

私たちにできる救急医療

～少しの勇気と知識で救える命～

今年も暑い日が続き、熱中症の被害が社会問題になっています。突然の病は誰にでも起こり得ます。いざという時、何をしたらよいでしょうか。内科医・スポーツドクターでもある小松裕衆議院議員に、私たちにできる救急医療についてうかがいました。

社会問題化する熱中症被害予防に必要な知識とは

――近年、熱中症の被害が社会問題となっていますね。

小松　熱中症は誰にでも起こる可能性があり、症状が重くなると生命へ危険を及ぼすこともあります。２０１０年の猛暑では、熱中症による死亡事故が年間で１７４５件も発生しました。

実は私も熱中症になったことがあるんです。スポーツ選手の健康管理やケガの治療にあたるスポーツドクターとして、ソフトボールのハワイ大会に行った時です。練習場に飲料水がないことを知り、必ずペットボトルの水を持っていきなさいと、選手たちに話しました。ところが、自分が持っていくのを忘れてしまったのです。選

手と一緒に練習しているうちに、ちょっとフラフラするなと思ったら、そのうち吐き気が出てきました。ああこれが熱中症か、簡単になるんだと思いました。

――どんなことに注意が必要ですか。

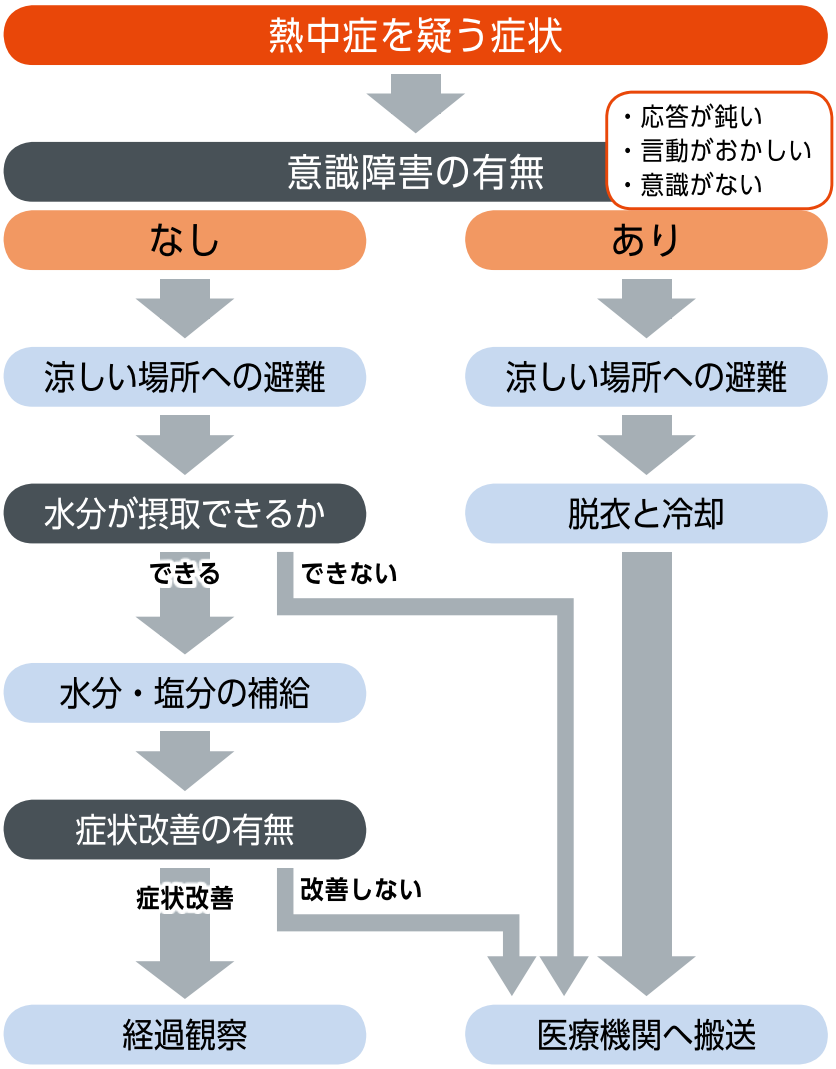
小松　まず熱中症は、誰にでも起こる危険性があり、自分は大丈夫と思わないことです。そのうえで、熱中症の予防は、暑い時に無理な運動をしない、こまめに水分と塩分を補給するなどです。気温だけではなく、湿度が高い時も要注意です。屋内ならエアコンを適切に使いましょう。年齢を重ねると、暑さやのどの渇きを感じにくくなります。のどが渇いていなくても、時間を決めて水を飲むなどの工夫が必要です。また、風邪や下痢など体調が悪い時は熱中症になりやすいため、無理をしないようにしましょう。

――万が一熱中症になってしまった場合は、どうすればよいですか。

小松　フラフラする、吐き気がするなど症状が軽い場合は、日陰に移動して水分補給します。そういう時は血圧が下がっていることが多く、横になって両足を高い位置に上げること。嘔吐で水が飲めない時は、病院で点滴を受けることが必要です。

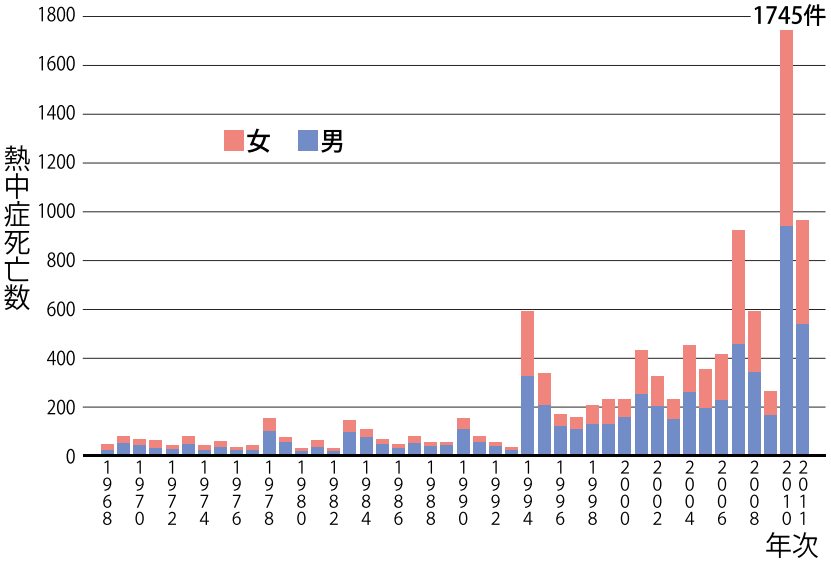
体温が40度くらいまで上がる、意識がもうろうとしてうわごとを言うなどの症状が出たら、重症です。その場合、すぐに救急車を呼ばなくてはなりません。そして、重要なのは救急車が来るまでの間に身体を冷やすことです。日陰に

熱中症になってしまったら



出典：『スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック』より作成

熱中症死亡数の年次推移（男女別）



出典：『スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック』より作成

移動させて、団扇や扇風機などで風を送ったり、氷があれば脇の下や首、股のつけ根など太い血管が走るところを冷やしましょう。

突然目の前の人が倒れたら勇気を持って行動を

――救急医療の重要性について、どのようにお考えですか。

小松　突然倒れた、意識がなくなったなど、救急が必要となる出来事はどこでも起こり得ます。そして誰でもその場に遭遇する可能性があります。ですから、国民みんなが最低限の救急医療の知識を持っていることが大事です。

　私はスポーツドクターとして、海外へ行く機会が多くありました。その中で、飛行機内に「ドクターはいませんか」とアナウンスが流れることがよくありました。行きの飛行機で対応したら、帰りの飛行機でまた、という経験もあります。

――医師でない私たちが、突然倒れた人に居合わせたら？

小松　大事なのは勇気を持ち、まずはその人のそばへ行ってほしいと思います。そして大きな声で周りの人を呼ぶ。人が集まれば少し勇気が出てきますし、もしかしたらその中に医師がいるかもしれません。

　救急車を呼んで、待っている間に息をしているか、心臓は動いているか、意識があるかなどを確認しましょう。息が止まっていたら人工呼吸、心臓が止まっていたら心臓マッサージというように、状況に応じた処置を行います。しかし、何の知識もなければ適切な状況判断は難しいですよね。

　今でも思い出す印象的な事件があります。１９８６年に、アメリカ出身のフローラ・ハイマンというバレーボール選手が、日本リーグでの試合中にコートで倒れてそのまま亡くなってしまいました。ハイマン選手はスター選手だったので、その試合の一部始終がアメリカでも放送されていました。それを見たアメリカのドクターから、日本のスポーツ医学会に手紙が送られてきたのです。そこには「ハイマン選手が倒れた時、救急車に運ばれるまで誰も救急処置、心肺蘇生をしていなかったが、これが日本の現状なのか」と書かれていました。

　誰かが倒れた時、現場にいる人に何ができるかで生死が決まることもあるのです。それ以来、私たちはスポーツの現場で救急医療の講習と啓発活動を一生懸命やってきました。いざという時、勇気を持って処置するためには、最低限の知識が必要です。スポーツの現場だけではなく、国民みんなが知っておかなければならないことなのです。

――具体的に知っておかなければならないこととは。

小松　例えばＡＥＤ（自動体外式除細動器）については、どれぐらいご存知ですか。心臓の病気が原因で倒れた場合、特に多いのが心室細動（心臓のけいれん）によるものです。この心室細動が起こると、脳や腎臓、肝臓など重要な臓器に血液が行かなくなり、やがて心臓が完全に停止してしまう、とても危険な状態です。時間が経つほど救命できる確率が減るので、素早い対応が求められます。

　ＡＥＤは電気ショックでこのけいれんを止める機械です。心臓の

診断から治療までコンピューターが自動解析してくれるので、専門的な知識がなくても使えます。機械自身が使い方を音声で案内するので、それに従えばいいのです。機械が傷病者に電気ショックを与えた方がいいと判断すれば、「ボタンを押してください」と指示が出ます。その必要がなければ機械は作動しません。ですから、ＡＥＤを使って病状が悪化することはないのです。しかし、そのことを知らないとなかなかＡＥＤの蓋を開ける勇気が出ませんよね。少しの知識と少しの勇気で救える命があるので、いざという時はＡＥＤを積極的に使ってほしいと思います。

――読者にメッセージをお願いします。

小松　医師をしていると、医学だけでは解決できないことがあると実感します。医学はどんどん進歩していますが、それを生かせる社会の仕組みがなければならないからです。私は最先端医学を研究していたのですが、救急車が来ない、救急車が病院をたらい回しにされるなどの問題が話題になりました。その時、医療技術以前の理由で命を救えない場面がたくさんあると実感し、政治家を目指したのです。

先ほどＡＥＤは素晴らしい機械だとお話しました。最近では、駅や公共施設などあちこちに設置されていますが、誰もが使える仕組みがなければ意味がありません。早く救急車が到着する仕組み、現場に遭遇した人が最低限の救急医療の知識とそれを使う勇気を持っている仕組み…。

学校で基礎知識を子供たちにも教えれば、もっと多くの命が助かるかもしれない。私は医師であり政治家でもありますが、どちらも求めるところは同じです。みんなが元気で幸せに暮らせる社会的な仕組みをつくっていきたいと思います。

読者の皆さんには、健康に対して興味を持っていただきたいと思います。私は長野１区が選挙区ですが、長野県は男女ともに平均寿命が日本一です。日頃から地元の皆さん、特に女性と話していて感じるのは、健康や自分の身体に興味を持つという点で、とても意識が高いことです。それが病気予防につながって、さらに地域のみんなで健康を学びながら支え合う仕組みができているのだと思います。

例えば子供が熱を出したり、ひきつけを起こしたりすることは、度々あります。若いお母さんたちは初めてのことに慌てるかもしれませんが、地域のつながりがあれば、隣近所の経験豊富なおばあちゃんがアドバイスしてくれるということもあります。こうしてみんなで支え合うことで、安全・安心な社会をつくり、心も体も元気にいきいきと暮らせることにつながると思います。

出典：月刊女性誌「りぶる」（平成26年9月号）

心肺蘇生の手順

傷病者の発生　勇気を出して、声をかけよう！

意識の確認

声を掛け、肩を軽くたたき、意識の有無を確認します。

▼

協力者を呼ぶ

反応がなかったり鈍い場合は、まず協力者を求め、119 番通報と AED の手配を依頼します。

▼

呼吸をみる（心停止の判断）

傷病者が心停止を起こしているかを判断するために呼吸をみます。

①呼吸をみるために、傷病者の胸部と腹部の動きの観察に集中します。

②普段どおりの呼吸がない場合は、心停止と判断します。この時、心停止を判断するのに 10 秒以上かけないようにします。

※ 途切れ途切れのしゃくりあげるような呼吸（死戦期呼吸）は、普段どおりの呼吸ではない。

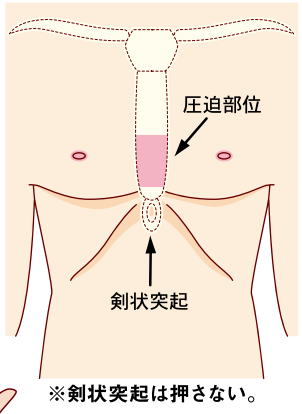
CPR（心肺蘇生）　普段どおりの呼吸がなかったら直ちに胸骨圧迫から開始！

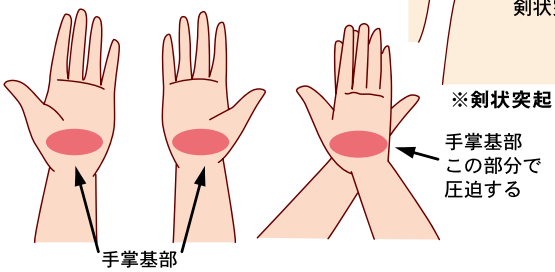
「胸骨圧迫」30 回と「人工呼吸」2 回を繰り返す ※人工呼吸ができない時は、胸骨圧迫だけを続ける。

胸骨圧迫

心臓が痙攣（けいれん）したり、停止したりして血液を送り出せない場合に、心臓のポンプ機能を代行するために行います。

①救助者は傷病者の片側、胸のあたりに両膝をつき、傷病者の胸の真ん中（胸骨の下半分）に片方の手の手掌基部を置き、その上にもう一方の手を重ねる。





②両肘を伸ばし、脊柱に向かって垂直に体重をかけて、胸骨を少なくとも 5cm（成人の場合）押し下げる。

③手を胸骨から離さずに、速やかに力を緩めて元の高さに戻す。

④胸骨圧迫は毎分少なくとも 100 回のテンポで 30 回続けて行う。

※ 人工呼吸は、①気道を確保し、②傷病者の鼻をつまみ、③胸が上がる程度息を吹き込む、④つまんだ指を離して吹き込んだ息を抜く。

出典：日本赤十字社パンフレット「AKB と学ぼう！心肺蘇生と AED」

AEDの手順

国内で非常に多い心臓突然死、その中で特に多いのが心室細動（心臓の痙攣（けいれん））によるもので、発生した場合は早期の除細動（痙攣を止めること）が救命の鍵となります。

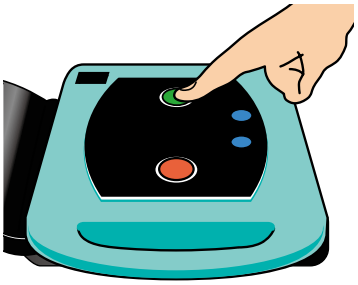
AED とは電源を入れ、音声指示に従うことにより、コンピューターによって自動的に心電図を解析し、除細動の要否を音声で知らせ、必要な場合には電気ショックにより除細動を行うことができる機器です。

AED（自動体外式除細動器）を用いた除細動　まずは電源ON！

音声指示に従って AED を操作する

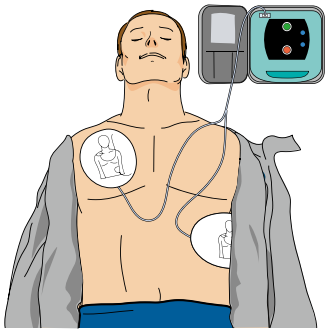
※「心電図の解析」を行う時、「電気ショック」を行う時は、傷病者にはさわらない。
※ 救急隊などに引継ぐまで「電源」と「パッド」はそのままにする。

①電源を入れる



※ 機種によっては、ふたを開けると自動的に電源が入るタイプがあります。

②パッドを貼る

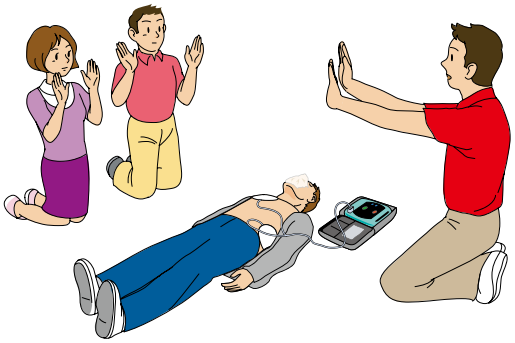


パッドは肌に密着させ、肌が濡れている時があればふき取る。

※ 機種によっては、既にコネクターが本体に接続されているタイプがあります。

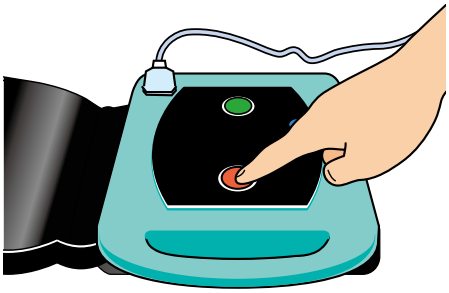
③心電図の解析

電極パッドを傷病者に貼れば AED が自動的に傷病者の心電図を解析します。



④電気ショック

AED から除細動の指示が出たら、除細動ボタンを押します。



日本赤十字社では、救急法などの講習会を全国で開催しています。お問い合わせ、お申し込み方法は、下記ナビダイヤルまたはホームページでご確認ください。

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

ナビダイヤル　0570-009595
ホームページ　http://www.jrc.or.jp/study/

出典：日本赤十字社パンフレット「AKB と学ぼう！心肺蘇生と AED」

子どもの一次救命処置

心臓マッサージ（胸骨圧迫）と人工呼吸

心肺蘇生は成人と同様、心臓マッサージ（胸骨圧迫）30回と人工呼吸2回の組み合わせを絶え間なく続けます。

●胸の厚みの約1/3沈む深さまで強く圧迫します。

●成人と同様、人工呼吸ができる場合は、気道を確保し人工呼吸を2回行います。

●胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を交互に行います。

乳児（1歳未満）の場合

両乳頭部を結ぶ線の少し足側を目安とする胸の真ん中を、2本指で押します。

小児（1歳以上16歳未満）の場合

体格が大きければ、成人同様に両腕で胸骨圧迫を行ってもよい。

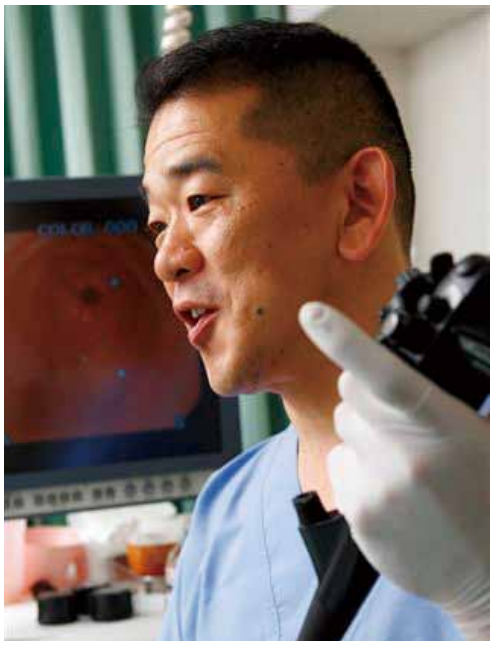
日本医師会「救急蘇生法サイト」（http://www.med.or.jp/99/）より転載

小松 ゆたか

［衆議院議員　長野一区］

略　歴

昭和36年	長野県生まれ
昭和55年	長野県諏訪清陵高校卒業
昭和61年	信州大学医学部医学科卒業
昭和61年	日本赤十字社医療センター 内科研修医
昭和63年	東京大学第二内科　医員
平成12年	JR東京総合病院消化器内科医長 東京大学非常勤講師
平成13年	東京大学消化器内科 文部科学教官助手
平成17年	国立スポーツ科学センター スポーツ医学研究部　副主任研究員
平成24年	ロンドン五輪日本選手団 本部ドクター
平成24年	自由民主党長野県第一選挙区 支部長に公募で選出
平成24年	衆議院議員　初当選
平成26年	衆議院議員　再選



現　職

厚生労働委員、科学技術・イノベーション推進特別委員会理事、決算行政監視委員
自民党厚生労働副部会長、文部科学副部会長
教育再生実行本部事務局次長、農民の健康を創る会幹事、脳卒中対策を考える議員の会事務局次長、スポーツ議員連盟常任理事など

連絡先

小松ゆたか事務所
URL http://www.komatsuyutaka.com/

〈長野事務所〉
〒380-0803 長野県長野市三輪1-5-19 電弘ビル3F
TEL 026-217-2160　FAX 026-217-2168
E-mail team-komatsu@quartz.ocn.ne.jp

〈東京事務所〉
〒100-8982 東京都千代田区永田町2-1-2
衆議院第二議員会館1004号室
TEL 03-3581-5111（代表）［内線71004］
TEL 03-3508-7515（直通）　FAX 03-3508-3945
E-mail office@komatsuyutaka.com