



小池 薫 (こいけ・かおる) 1957年神戸市生まれ。慶応大学医学部卒。米コロラド大学外科客員研究員などを経て日本医科大学救急医学教室助手・講師、東北大学大学院救急医学分野助教授を務めて2006年から現職。

不純な天候が続いたこの夏。各地で災害をもたらしましたが、自然災害はいつ何時、身近で起こるか分かりません。さらに、天候不順は予期せぬ体調不良も招きかねず、9月に入ったとはいえ、夏の疲れが出やすいこの時期だからこそその注意が必要です。今日9日は「救急の日」。

## 京都大学大学院教授で同医学部附属病院初期診療・救急科の小池薫さんに、救急医の立場から、気を付けるべきことを教えてもらいました。

——朝晩はしのぎやすくなってきましたが、日中の日差しはまだ強いんですね。

小池 昼間はけっこう気温が上がりますが、熱中症対策はこれまで通り行ってください。暑いところではこまめに水分をとる、涼しいところで休憩をとるなどですね。また、紫外線が強い時期ですので、日焼けにも注意が必要です。O157(腸管出血性大腸菌)が8月に問題になりましたが、食中毒への警戒も怠ってはいけません。O157は寒さに強く、胃酸にさらされても平気な一方、熱には弱いので、特にお年寄りや乳幼児は生ものを控え、よく火を通したものを食べるようにしてください。日本の流通機構は管理が行き渡っているので安心していても多いでしょうが、油断は禁物です。

——温度差が激しいと体のバランスも崩れやすいのでは。

小池 温度差に加え、夏に比べて空気が乾燥気味ですので、風邪を引きやすくなる時期でもあります。夜出かけるときは、ちょっと上に羽織るものを持って出るとう安心です。また、救急外来にはおう吐や下痢の患者さんもけっこう来られます。腸が弱いと、夏と同じように冷たいものを飲むとこたえます。涼しくなって冷たい物を冷やして飲んでみると、腰痛や膝痛、神経痛などに影響する恐れもあります。

——夏ばてから脱する心構えは。

小池 最新医学でも分かっていることは限られています。医者が言うことと変に聞かせるかも知れませんが、なんと「病は気から」です。夏休み明けで気分が乗らないなどといったメリハリのない生活を送っていると、免疫力が落ちるなど体にも影響します。気持ちをシャキッと保つことが大切です。そのためには、姿勢を正すのもいいのではないのでしょうか。

——さて、救命救急といえは、最近ではAED(自動体外式除細動器)を置いていくところが目につきます。どんなものなのでしょう。

小池 AEDは、心室細動といつて、不整脈の一種で心室が小刻みに震えて全身に血液を送れなくなった状態を、電気ショックによって改善する装置です。心室細動は、心筋梗塞の既往があったり急性心筋梗塞を起こした時や、脱水

や腎機能障害で血中カリウムの濃度が異常になった場合などに起こることが多く、時に、子どもでもキャッチボールで胸にボールを当てた時に心室細動を起こすことがあります。

——一般市民でも使えるようになっていますが、初めてだと難しいのでしょうか。

小池 いいえ。音声ガイドが使用手順を教えてくれますので、それに従えば大体の人はできます。心停止に至ってはいれば心臓マッサージ、今は胸骨圧迫と呼んでいます。消防庁の調査では、市民がAEDを使った場合の方が、救急隊員が到着後に2倍以上にのぼるとい結果が出ています。心室細動の場合は一刻を争います。勇気を出して使ってください。

——救急車やAEDが到着するまで、発見者はどうしたらいいのですか。

小池 まず大声で人を呼び、救急車を手配することです。そのうえで、呼吸をしているか確かめてください。おおむねに胸やおなかの上下しているかみれば簡単に分かります。脈をとるのは慣れた人でも難しいです。呼吸をしていなければ、心肺蘇生術を始めてください。

——心肺蘇生術というと、胸骨圧迫と人工呼吸ですね。

小池 胸骨圧迫は、両手を重ねて胸の真ん中を強く押します。1分間に100回程度で、大人の場合、5〜6センチ押し込んでください。強く、速くを意識し、疲れば周りの人に代わってもらって、救急車が来るまで中断せずに続けてください。人工呼吸は行わなくてもかまいません。

——人工呼吸をしなくてもいいのですか。

小池 胸骨圧迫だけでも人工呼吸を合わせて行うのと同じ効果があったという研究報告もあり、国際蘇生連絡委員会と米心臓協会との国際ガイドラインや、それを受けた日本救急医療財団、日本蘇生協議会のガイドラインで、胸骨圧迫を優先し、できるだけ中断しない方がいいとなりました。人工呼吸への抵抗感から何もしないことの弊害を防ぐという意味もあります。

——確かに、人工呼吸への抵抗感がありますので、胸骨圧迫だけでいいとなれば、ハードルは低くなります。

小池 ただ、濡れたときなどは人工呼吸が必要となるケースもありますので、人工呼吸の仕方でも学んでおいてください。あごを上げて気道を確保したうえで、1秒間息を吹き込み、自然にはき出すのを待つ2回続けます。胸骨圧迫と併用する場合は、胸骨圧迫を30回、人工呼吸を2回の割合で行います。

——さて、自然災害で道路が寸断されたり、被害者多数の事故などの時に活躍するのがドクターヘリです。かつては京都府と滋賀県にドクターヘリが配備されていきましたが、今は万全の体制になりましたね。

小池 関西をカバーするドクターヘリが兵庫

県豊岡市、同古川市、大阪府吹田市、滋賀県栗東市、和歌山市、徳島市の計6カ所に配備されており、どこへでもおおよそ15分以内で到着することが可能です。他地域と違うのは、関西広域連合が運用することで、1機が出動しているときは他がカバーするなど、補充し合う体制がとれていることです。

——京都大学にもヘリポートが整備されました。

小池 2015年4月に災害拠点病院の指定を受け、12月にヘリポートが運用を開始しました。ドクターヘリが常駐しているわけではなく、治療が必要な場合、受け入れやすくなりました。ドクターヘリだけでなく、自治体の消防ヘリによる救急搬送も受け入れています。ドクターヘリの出動要請は消防が行うことになっていて個人で行うことはできませんが、こうした体制が敷かれていることを知っているれば、気持ちのゆとりにつながると思います。



## 京都大学大学院 臨床統計家育成コース開講

2019年度入学希望者対象オープンキャンパス(京都、東京) 2018年4月下旬

京都大学大学院医学研究科社会健康医学系専攻  
臨床統計家育成コース

■2年制専門職学位課程(修士相当)

■学位:社会健康医学修士(専門職)

■臨床統計家:統計学を基礎とする臨床試験方法論の専門家

お問い合わせは、臨床統計家育成コースHPにて随時受け付けています。 <http://www.cbc.med.kyoto-u.ac.jp>



一般財団法人 日本パプテスト連盟医療団

## 日本パプテスト病院

京都市左京区北白川山ノ元町47番地

当院は皆様の温かいご支援のもと、「全人医療」を実践する地域密着型の総合病院として発展してまいりました。そしてこれからも地域の救急医療・急性期医療をしっかりと担ってゆきたいと考えています。当院は左京区内では数少ない救急指定病院の一つですので、「断らない病院」をモットーに近隣の診療所や病院との連携強化に取り組んでいます。とりわけ、京都大学医学部附属病院と当院はともに左京区内にあるため、複数の診療科レベルで地の利を生かした相互連携を推進しています。なかでも初期診療・救急科とは従来にも増して太いパイプを構築させていただいており、当院にご紹介いただく患者さんは年々増加しています。そのような患者さんの多くは超急性期病態を脱した高齢の方ですので、当院では地域包括ケアを意識しながら、急性期治療と並行して在宅復帰や施設入所に向けリハビリと介護支援を積極的に行っています。今後も、地域住民の皆様のヘルスケアのさらなる向上を目標に、お互いの病院の機能的特徴を生かした連携をさらに強化してゆきたいと思っています。



院長 尼川 龍一

洛和会ヘルスケアシステム  
医療法人社団 洛和会

## 洛和会音羽病院

京都市山科区音羽珍事町2

当院の「救命救急センター・京都ER」は全国でも数少ないER型救急診療を実践しています。ER型というのは救急担当医が専門分野にかかわらず全科の救急疾患に関わり、必要に応じて専門医に引き継ぐ体制のことです。2012年、当センターは行政から救急医療の業績を評価され、近畿では民間病院で初めて救命救急センターに指定されました。また、2015年には京都府災害拠点病院にも指定されており、災害急性期に活動できる訓練を受けた医療チーム「DMAT隊」も編成可能です。当院では救急専用病棟を設け、さらに救急体制の強化と円滑化を図るとともに、地域の救急医療の中核施設としての役割を担うべく、防災活動やドクターカー搬送なども積極的に行っていきたいと考えています。今後も、近隣地域からの救急車搬入要請は拒否しない体制を最大限順守し、市民の皆さまから安心と信頼を得られるよう努力してまいります。



院長 二宮 清

## 三菱京都病院

京都市西京区桂御所町1番地

三菱京都病院は、1946年の開設以来70年以上、この地域医療に貢献してまいりました。救急領域では、特に循環器、周産期領域において重点的に救急医療を行っています。心臓病や血管の病気を担当する循環器部門においては、専門医が24時間365日病院内に待機しており、断らない救急を実施し、緊急のカテーテル治療や心臓手術も積極的に行っております。また、入院となった後は、集中治療室でもチームによる治療に力を入れており、様々な専門科の医師や看護科、リハビリ科、栄養科など多くの職種で毎朝カンファレンスを行い、より良い急性期治療を提供出来るように努めています。お産や赤ちゃんの病気を担当する周産期部門においては、京都府周産期医療ネットワークに参加しており、京都市西部・乙訓地域唯一のNICU(新生児集中治療室)を有する病院として、積極的に母体搬送や新生児の受入を行っています。また、当院はヘリポートを有しており、消防ヘリ・ドクターヘリの受入を行っています。



院長 小野 晋司

社会福祉法人 京都社会事業財団

## 京都桂病院

京都市西京区山田平尾町17番

京都桂病院は京都市西部にある高度急性期・急性期を担う585床の病院です。地域医療支援病院かつ地域がん診療拠点病院であり、地域の皆様方が急に体調をくずされたりアクシデントに見舞われた時に迅速に対応できる質の高い医療をめざしております。呼吸器、消化器、循環器、脳神経などの疾患については勿論のこと、救急科を中心に各科の協力を得てあらゆる疾患に対応したいと考えております。また数年後には救急機能を集約化しER型救急とすであるICU、CCUに加えさらにHCU、ICU、SCUを整備した新棟も建築する予定とされています。大規模災害時などには近隣や京都市内の医療機関とも連携しながら対応したいと考え、毎年「災害訓練」を行っています。地域の皆様方に安心・安全で質の高い医療を提供するべく今後も努力してゆきたいと考えますのでどうぞよろしくお願いいたします。



院長 若園 吉裕