



## スポーツとAED

札幌市医師会 近藤 浩  
近藤整形外科医院

私は約50年間、安全で楽しいスポーツの普及に微力をそそいできた。

北大整形外科に7年間在籍後、伊達日赤病院に昭和43年から3年間勤務した。

日赤では救命・救急のための「心肺蘇生法（CPR）」を習得し、夏は有珠海岸での救護に当たった。昭和46年に現在地にて開業。翌年には札幌スキーパトロール奉仕団（現在：スポーツパトロール奉仕団）に入団し、一般市民が安全なスキーを楽しむことを目指して奉仕活動を行っている。主な活動場所は藻岩スキー場である。

その間、昭和50年1月には藻岩スキー場で意識を失った40歳代の男性を「心肺蘇生法」を行いながら、専門病院に搬送し、幸い救命できた。

診断は「心筋梗塞」であった。

また、昭和55年2月、北海道歩くスキー協会の専任ドクターとして、当時西岡で行われていた歩くスキー大会で、スタート地点から約5kmの場所で、60歳代の男性が倒れているとの連絡で、現場に急行した。すでに呼吸は停止しており、早速「心肺蘇生法」を試みたが、意識の回復は見られず、スノーモービルに連結したボードにてパトロール仲間と「心肺蘇生法」を行いながら、スタート地点の本部に搬送した。

患者さんの衣服の中から「ニトロ」の錠剤が見つかり、検死により「心筋梗塞による死亡」と判定。急遽駆けつけた家族も納得した。後に患者の主治医が私の同期で、労作性狭心症の持病があり、突然死も致し方なかったと思っている。

その他、四季の競技大会を含め、ユニバーシアード大会、アジア大会、各種のスポーツ大会などの救護・救急支援を行ってきた。

昨年からは「心肺蘇生法」と同時に最近注目されてきた自動体外式除細動器（AED）の普及に微力を尽くしている。

2004年の「AEDの使用のあり方検討会」の報告によると年間の「心臓突然死」の発生人数は2～3万人（年間の交通事故者数は約9,000人）で、突然の心停止からの救命率は5%以下と報告されている。

突然死の多くは「心室細動（VF）」と呼ばれるものが原因である。心室細動になると心臓が不規則に痙攣する状態となり、血液を全身に送り出す心臓本来のポンプ機能を果たせなくなります。それに対する有効な治療法は、電気ショックによる除細動です。この時に威力を発揮するのが、「AED」です。

昨年、開催された「愛知万博」では約100台のAEDを用意し、3名の方の命を救ったとの新聞報道がありました。

突然の心停止を起こした方の救命率は、除細動が1分間遅れるたびに約10%の割合で低下します。救命のためには、できるだけ早く除細動を行なうことが重要です。

昨年7月から一般市民にも「AED」の使用が認められました。

突然の心停止から、4～5分以内にCPRとAEDを行えば、大切な命を救うことができます。

しかし、現在、119番通報後に救急車が現場に到着するまでには平均6.3分かかると言われている（東京都監察医務院、事業概要平成15年版）。

突然の心停止から救命率が5%以下である主な原因の1つは、除細動を行うまでに時間がかり過ぎているためです。

2004年の救急医療ジャーナルでは心停止の発生場所の約7割は家庭であるという報告があります。ちなみに昨年の米国でのクリスマスの両親への贈り物にこの「AED」が2位を

占めたそうである。銃社会の国ではいかに自分や家族の身を守るかに真剣に取り組んでいくことがこの事実からも推察できる。

昨今ではCPRとAEDの講習会が頻繁に行われているが、市内の体育館、公共施設であるドーム、JR駅、新千歳空港、ホテル、デパートなどに順次配置されているが、実際に心停止が起こった現場の近くに「AED」がなければ、意味がない。そこで私は交番、石油スタンドやコンビニなどに表示した「AED」を設置するように呼びかけています。

去る1月29日、西区の生涯学習センター「ちえりあ」ホールで、「命を守るシンポジウム」に出席しました。主催はいのちを守る会「絆」（NPO法人申請中、稲毛保則代表）で、「もし、あなたの目の前で誰かが突然倒れたら、あなたは何をしてあげられますか？『強さは優しさ』、あなたの勇気で救える命があります。命をつなぐ最後のチャンスは、ほんの数秒間。大切な人を守るために、あなたができることを心臓と救命医療の専門家がわかりやすく伝えます」という趣旨のもとに開催された。内容は日本循環器学会AED検討委員長の三田村秀雄氏の「突然死は救える」、戸田中央病院救急部長の奥水健治氏の「心臓震盪とは？」、稲毛保則・八重子夫妻の「遺族の想いと社会に望むこと」、次いで札幌市消防局の「心肺蘇生法講習会」が行われ、最後に6名のシンポジストによる「ディスカッション」が行われた。

実体験の報告では幼い子どもが何の前触れもなく、失った家族の悲しみが切実に感じられた。

その例として、野球好きの中学3年生が練習

中、グラウンドで倒れ、救急病院に運ばれ「突然死」の診断。あるいは野球中にノックを胸に受けて死亡した実際例などが紹介された。

戸田中央病院「心臓震盪の会」の報告では、2005年6月までに13例が報告されています。野球のボールが当たった:8例、ソフトボールが当たった、バットが当たった、肘、手、拳が当たった:各1例で、発生年齢は18歳以下がほとんどで、小・中学生に多く発生しています。若い人のスポーツ中における突然死の原因は約20%が心臓震盪と報告されています。国内でもその場にいた人によるCPRと早期除細動処置により救命され、全く後遺症なく助かった人が2人いました。

札幌市でも市議員の涌井国夫氏は現在市内に62台のAEDが設置されているが、今年度中に大通りの地下鉄、中学校や町内会にも設置する予定であると述べた。

ちなみに札幌在住の稲毛保則夫妻は一人息子を学校の体育の授業中に突然死で亡くして以来、NPO法人を申請中で、積極的に活動中です。

一般市民に対する「心肺蘇生法」はAEDから始めた方が理解しやすいと考えています。

AEDの機種の中には「心肺蘇生法」のやり方を説明したものもあります。

警備会社のセコムや総合警備保障などでは個人や団体向けのAEDのレンタルサービスを始めています。医師はAEDの知識を習得する責務があると考えます。

そのとき、あなたにも救える命があります。

## QOL (Quality of life) とは

滝川市医師会 菅原剛太郎  
腎友会滝川クリニック

近年、QOLという用語が医療関係者により使用され、その意味することは様々であり、しかもQOLの評価法も数多く報告されてい

る。そもそもQOLという概念が欧米で取り上げられるようになったのは1965年頃からで物質文明に重きを置く価値観への反省として人間の生活の質を考え、自然と共存して生きていくことの大切さが叫ばれ始めた時期でもあった。

日本では、1990年頃から、ガン末期の患者さんのケアの中でこのQOLの考え方が育てられてきたが、今では一般の医療や看護の中で、また高齢者のケアの中でどうすれば「命の質」が保てるのかという意味に広がっている。すなわち、lifeという言葉には生命と生活

という二つの意味がある。

私は今回の入院生活を通して感じたこととQOLについて述べてみたいと思う。

今回の入院で感じたことは殺風景な病室で天井ばかりを見つめているのでは生きているとはいえないと思う。

QOLというのは人の命をどう大切にするのか、さらにどうしたら患者さんの環境をより良いものにして、病気や障害による苦しみと種々のハンディキャップを癒し、生きがいを感じられる生き方ができるかを考えながら生活の質を高めることが重要である。

誰でも元気で社会生活を営んでいる間は自分で生活環境を選ぶことができるが、ひとたび病人になると、たちまち衣食住の問題から入浴、排泄に至るまでもほとんどが他人に委ねられることになる。

特別な患者さん以外はいわゆる同居生活を強いられ、しかも早期退院のためにできるだけ運動するように指示されるが、せいぜい病

院の廊下を歩くのが関の山であり、病気のことで頭が一杯になっている患者さんの精神的緊張を癒す空間など存在しないのである。

健康な人が病人になった時こそ各々の体調に合った日常生活、入院生活を送ることが大切なのに、起床時間から就寝時間まで一律に管理され、自分に適した生活すらできずに“自己の尊厳”どころかプライバシーすら守ることができないのが現実である。

私は病むことにより、医療人でありながら、よく知らなかった自分が分かり、他人の悩みもある程度理解できる思いやりの心が養われたと思うし、病むことにより人間の精神的感性を高めるのではないかと考えている。

昨年1月から7月までの入院生活で感じたことを思いつくままに述べてみたが、病みもまた肥やしになると考えて限りある人生を送ろうと思う。

## 中国—北京、上海、蘇州の見て歩き—

札幌市医師会 門脇 純一

大国、大人口、経済発展大国、大の字が幾つも並ぶ、最近の中国である。マスメディアから受ける情報によると、まこと、目をみはるものがある。上海の街は、木が育つより早くビルが建つといわれるくらいの、変貌という。この建築ラッシュ、高速路の造成は、2008年のオリンピック、2010年の万博の開催と関連しての工事とされている。

中国は隣の国で、ほかのどこの国より、長く強い文化的影響を受けたわが国といえる。今回の訪問は特別な目で中国をみるほど、学習を積んでいったのではなく、一人の旅人としての、見て歩きである。

訪問先の飛行場で、最初にオヤッと目をひいたのは、案内板である。入口に作業員と表示されている。すぐ謀報活動のことと、短絡してしまったが、staff onlyと横文字があり、

職員のみとの入口とわかった。やあ、物騒な国に入ってしまったと思い、勘違いに気付きホットした。その次は、吸烟室である。この横文字は、smoking barなので、喫煙室と分かった。しかし、barは日本人にとっては、飲み屋にもとらえられ、喫煙と飲むのと一緒にできる場所とも解釈されないか、変に迷った。トイレは洗手间とあり、これは、素直になるほどと了解できた。

北京の南西部に、70万年前、北京原人が住んでいたそうである。日本の歴史と比べると、それはそれは大差となる。北京は中国の政治と文化の中心であり、故宮やちょっと足を伸ばせば、万里の長城など、名所旧跡がある。

故宮の南側には、現代中国を象徴する天安門があり、この広場は一度に50万人を収容できる。故宮は、南の午門から北の神武門を中心に左右対称に作られ、現存の部屋だけでも7,800と、その規模の大きさがうかがえる。

景山公園は故宮の北側に位置し、この公園内の茶房で、中国茶のいれかた、煎じかたを見学し、試飲した。新鮮なよい香りであったが、値段は高価な日本茶ほどと思われ、安い感じはしなかった。

公園内には、日本と違って、鳩、烏の姿が

なく、不思議に感じた。料理については、世界に知られたこの国のこと、よからぬ想像をしてしまった。

全長6,350kmにおよぶといわれる万里の長城、宇宙船から確認できる建造物として有名である。中国の距離の単位・里は1里；0.5kmなので、全長は1万里を超えることから、万里の長城とされたそうである。北方遊牧民の侵攻を防ぐために作られた。

長城は巨大なレンガと石材を使ったものであるが、最近の加熱した建設ブームで、収入源としての石材を求める破壊が横行しているという（道新2005/05/03）。この世界遺産を！どうしたものか。

長城の坂道は二つに分かれていたが、足の能力を確かめ、女坂を選択した。高くなるにつれ、景色はよくなったが、空気はやや不透明で、黄色味を帯び、残念であった。

経済発展の著しい上海へは、国内専用の虹橋空港から入った。上海の観光スポットはいくつもあるが、まず、この都市の象徴とされる外灘（バンドエリア）へ出かけた。堤防に沿って遊歩道があり、時間によってみる光景が、異なっている。朝は太極拳、気功をやっている人、散歩を楽しんでいる人あり、日中にはおのぼりさんの登場、夜には川沿いの建築物の幻想的なライトアップとなる。ビルの下から上まで鮮やかな虹色で彩られているもの、ビルの頂上がキャンドル状に輝いているもの、それが川面に写って、美しい。

豫園エリア、バンドと並ぶ名所がある。古典庭園が有名で、木造家屋がたくさん残され

ている。中国は紅色を好んで多く使用されているようだ。西側には大きな商店街がある。

上海の雑技団、最も有名なサーカス団である。最高級の素晴らしい演技と美しい姿態をみせてくれた。球内のオートバイ走、特に複数乗りは呼びもののようで、ハラハラ ドキドキの連続、大満足で、ホテルに帰った。

蘇州は上海から84km、人口420万人の東洋のベニス、水郷の街として有名である。ここの刺繍は研究所と直販のショップを併設し、商品の美しさ、商店の清潔感、ともに抜群とみた。しかも、ここの案内者、きれいな日本語で、親切な語り口、日本のアナウンサーばり、本当に感心してしまった。しかも、この方、日本にきたことはないし、日々のお客から一所懸命に学んだだけと、聞くに及んで、二度驚いた。

寒山寺、わが国でも、その名は通って知られている禅宗寺院である。寒山は2人いた僧侶のうちの一人からとったものだそうである。そういえば、ここの僧侶の衣装をまとった人を京都でみたようにも思える。

虎丘、呉王の墓陵で、葬儀の3日後に、白い虎が現れたという。山頂に47.5mの高さの斜塔がある。この塔、961年に完成、400年前から地盤沈下のため傾きははじめ、現在15度の傾きだそうである。ちなみに、ピサの斜塔は13度の傾斜と聞いた。

右肩あがりの経済を示す最近の中国、わが国のためにも、地盤沈下による傾きを、経済的にも将来起こさぬよう、願いたいものである。

