

<原文>

Bystander CPR within 10 minutes may improve survival, data suggests

Dr. Darien is back and reminding us why we all should learn CPR.

Every single one of us, I think, should be required education. So this is new preliminary research coming from the American Heart Association. It's looking at the benefit of bystander CPR. Now, when I'm in the emergency room and that **patient** is coming in, I get a phone call from the **ambulance** and they're saying "we're coming in with someone whose heart has stopped." One of my main questions is "When did CPR start?", and "How long did it start after the event occurred?" And this looks at that research of what are the benefits of when we act fast, and found that when CPR is given to someone who has gone down within 2 minutes, it increases the odds of them living by more than 85%. Now, if you think about that it just another underscores the point, it also underscores the point of, when you learn CPR to save a life, it's not just one thing that might not come in handy and you may never use it. But when you do, you can truly save a life.

I think it's pretty natural. In an emergency, a lot of people kind of hesitate or think I don't want to. It's a stranger. I don't know if I'm supposed to touch them. I would imagine you would just encourage them getting there because...

Absolutely. Check for breathing, have someone call 911, and if you're confused or you're concerned, you can talk to the operator and they can walk you through it. Just some examples about what CPR looks like; You know, you want to stand over them, you want to check to see if you can assess, or check, to see if they're awake and **conscious**, you want to check for breathing, check for their **pulse**, and then begin CPR. And again, if you ever forget it, if you're ever not sure, you can talk to the operator and they can walk you through it. It's quite simple. You just got to keep going.

Uh-huh.

Chest compression is the most important part?

Chest compressions are the most important part. You know, we get confused when we think about breathing and chest compressions. You just put your hands on the chest, you begin compressions, and you wait for help.

But the alternative is not helping and that's not good.

That's not good at all. And you're not going to hurt them. I always say this to new **interns** and **residents** are coming to the hospital and "I understand that beer, but listen. If someone is down and they're not responding, the least you can do is wake them up that way."

Thanks, doctor.

<日本語訳>

10分以内の心肺蘇生で生存率向上

ダリエン医師をお迎えして、私たち全員が心肺蘇生法を学ぶべき理由を伺います。

私たち一人ひとりが心肺蘇生法を学ぶべきだと思います。これはアメリカ心臓協会から発表された新しい予備的研究です。バイスタンダーCPRの利点についてです。私が救急治療室にいて、患者さんが運ばれてくると、救急車から電話がかかってきて、「心臓が止まった人が運ばれています。」と言われます。私の主な質問のひとつは、「心肺蘇生はいつから始まったのか?」、そして「その出来事が起こってからどれくらい経ってから始まったのか?」ということです。そしてこれは、私たちが迅速に行動することでどのような利点があるのかという研究に注目したもので、2分以内に倒れた人に心肺蘇生を行った場合、その人が生きる確率が85%以上高まることがわかっています。心肺蘇生法を学んで命を救えるようになれば便利だけど、使うことはないだろうと思っているかもしれない。しかし、あなたが行うことで、本当に命を救うことができるんです。

とはいっても自然なことだと思います。緊急時には、多くの人が躊躇したり、嫌だと思ったりするものですよね。赤の他人だ。自分が買って出るべきなのか。先生はそこに行くよう促すだけだと思いますが…

もちろんです。呼吸を確認し、誰かに911を呼んでもらい、もし混乱したり心配になったりしたら、司令室と話せば手順を教えてくれます。心肺蘇生がどのようなものか、いくつか例を挙げてみましょう。患者の上に立ち、目を覚まして意識があるかどうかを確認し、呼吸を確認し、脈拍を確認し、心肺蘇生を開始します。また、もし忘れてしまったり、わからなくなったりした場合は、オペレーターに相談すれば、手順を教えてくれます。とても簡単です。ただ続けるだけです。

なるほど。

胸骨圧迫が一番重要なんですか？

胸骨圧迫は最も重要な部分です。呼吸と胸骨圧迫のことを考えるとき、私たちは混乱しますよね。胸に手を当てて圧迫を始め、助けを待つだけ、という手もあります。

でも、あまり良くないんでしょう。

全然よくないです。そもそも傷つけることはないんです。私はいつも新しい研修医にこう言っています。もし誰かが倒れていて、反応がないのなら、せめてあなたができるることは、そうやって起こしてあげることです」と。

ありがとうございます、先生。

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
CPR (cardiopulmonary resuscitation)	kàədīoupálmənèri rɪsʌsətēlən	カアディオウパウマネリ リササテイシャン	心肺蘇生法
patient	péiʃənt	ペイシャントウ	患者
ambulance	æmbjʊləns	ア'ンビュランス	救急車
pulse	póls	パ'ウス	心拍
chest compression	tʃést kəmpréʃən	チエ'ストウ カンプレシ ヤン	胸骨圧迫
intern	íntə:n	イ'ンターン	1年目の研修医
resident	rézədənt	レ'ザダントウ	2年目の研修医