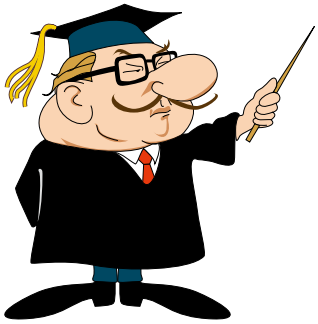

緊急時の対応
――くも膜下出血で倒れた経験から

一般財団法人地域社会ライフプラン協会　袴田勝紀

読者の皆様は、自宅に一人でいた時に緊急を要するような病気にかかったらどうされますか？　私の場合は「くも膜下出血」で救急搬送されましたが、その時の対応と反省についてご紹介したいと思います。

10月下旬のある寒い朝、暖房のない部屋の中、薄着で新聞を読んだ後、2階のトイレに入ったところ、くも膜下出血で倒れました。症状は当協会で出版している『60歳からの健康づくり』に記載されているとおり。後頭部をハンマーで殴られたような今までに経験したことがない痛みで、肩から首筋が急に硬くなって自分の力では頭が上げられない状態になり、咄嗟に救急車を呼ばなくてはと思いました。

幸い意識はあったので、頭を床にこすりつけるようにして何とか部屋に戻り、手元にあった携帯電話で家族に連絡を取ろうとしました。しかし、家内も子供たちも仕事中で電話が繋がりません（後から聞くと、携帯電話は職場のロッカーの鞄の中にあったようです）。仕方なく、近くにあった固定電話の子機で、県内に住む妹の家に、記憶していた10桁の番号を入力して連絡を取りました。

妹に「くも膜下出血で倒れた。救急車を呼びたいが、今2階にいて階段を降りられず、玄関の鍵が開けられない。家内の職場に電話して“家に戻って救急車を呼んでほしい”と伝えて」と言ったものの、家内の職場の電話番号がわかりません。その日は妹のご主人もたまたま在宅で、インターネットで調べてくれたお陰で、家内に連絡がつき「大至急戻って、救急車を呼んでほしい」と伝えました。

倒れてから救急車が来るまで約30分。その間段々意識が薄れていったものの、救急隊員の呼びかけにより意識が戻りました。救急車の中で救急隊員が「血圧180、くも膜下出血の疑いあり！」と搬送先の病院に連絡している声が聞こえた時は、正直これで助かったと思いました。

後から考えると、朝起きて腕時計をはめた時、いつもはベルトの穴が4つ目で入るのが、当日は腕がむくんで3つ目までしか入らなかったことが前兆だったのかも知れません。以前ならその程度のことは気にも留めなかったのですが、これからは体の些細な変化にも注意しようと意識を改めました。

職場では職員の自宅の電話や携帯電話の番号を登録した「緊急連絡先一覧」を作成しているところも多いでしょうが、私は今回の救急搬送を経験し、自宅で何かあった場合の「家族の緊急連絡網」の整備も大切だと痛感しました。家族の携帯電話ではなく、家族の職場の電話番号を登録しておくことが大事なのです。

また、緊急時には正常時ほど頭が回らないことも想定しておくべきです。私の場合、自宅の2階に一人でいて「救急隊員に来てもらうには、とにかく玄関の鍵を開けなければ」という意識にとらわれて、救急隊員に家の鍵を壊したり、ベランダのガラスを割って家に入ってもらうことに頭が回りませんでした。2階にいた場合や体の自由がきかなかった場合の対応、救急搬送のためベランダや窓ガラスを割って家に入ってもらった後の家の戸締りなども、前もって考えておくことが必要だと思いました。