

# 妻が夫を救命！その10分が命をつないだ！

## ～救命講習が支えた行動力～

令和7年7月、東松山市にお住まいの上原さんは、自宅で突然倒れたご主人に対し、迷うことなく救命処置を行いました。救急隊が到着するまでの約10分間、落ち着いて適切な対応を続けた結果、ご主人は奇跡的に命を取りとめ、今では社会復帰を果たしています。

「とにかく助けたい——」その一心で動いたという上原さん。とっさの状況でも冷静に行動できた背景には、あるきっかけがありました。今回は当時出動した救急隊にもご協力いただき、上原さんご夫婦にお話を伺いました。



医師も「奇跡ですよ！」と語った回復！妻の行動がなかったら救命は困難だった…

キーワードは…「死戦期呼吸」「スマホ通報」

(救) 素晴らしい行動でした！当日の様子をお聞かせください。

(夫) 意識がなくなる少し前から胸の違和感がありました。座椅子から食卓の椅子に移動し、どこか病院受診できないか#7119で聞こうとしたところまでは覚えています。

#7119とは…急な病気や怪我のときに「救急車を呼ぶべきか」「どの病院に行けばいいか」を電話で相談できる全国共通の救急相談ダイヤル

(妻) 夫が倒れた時、私は隣にいました。けいれんを始めて顔色も悪くなり、頭を打たないよう  
に床に寝かせました。呼びかけても反応がなく泡を吹き、脈も確認できなかったです。  
思ったより自分が冷静でいられて、すぐに胸骨圧迫を始めました。

(救) 胸骨圧迫しながら息子さんを呼んだのですか？

(妻) そうです。胸骨圧迫しながら大声で、2階にいた息子を呼びました。固定電話で通報して  
もらおうと思いましたが、救命講習でスマートフォンからの通報の方が良いと教わった  
のでスマートフォンで通報を行いました。息子も冷静に対応してくれました。

(救) スマートフォンで通報してくれたことも、今回の出来事の大きな要因だったと思います。

119 番通報の際は、スマートフォンのスピーカーモードを使用することで、通信指令員の  
指示を倒れた人の近くで聞きながら処置を行うことができます。  
また、スマートフォンを用いた「LIVE119」では、カメラ映像を通じて現場の状況を消防に  
リアルタイムで伝えることができ、より正確で迅速な救急・消防対応が可能になります。

(救) 指令課員から口頭指導はありましたか？

(妻) はい。リズムなどをスマートフォンから流してもらいながら行いました。私ひとりでは  
できないと思い、息子に私の胸骨圧迫を見て覚えてもらい、交替で行いました。



(救) 救急隊が接触したとき、ご主人は「死戦期呼吸」でした。「死戦期呼吸」は、救急隊でも判断が難しい時がありますが、すぐに判断できましたか？

(妻) 救命講習で習ったとおり、「普段通りの呼吸」ではなかったので、すぐに分かり胸骨圧迫を始めました。

死戦期呼吸とは…心臓が止まった直後などに見られる「えぐような不規則な呼吸」のこと  
で、息をしているように見えても呼吸はしていない状態。この時はすぐに  
胸骨圧迫を始めることが大切です。

(救) 本当に素晴らしい判断です！

(救) 救急隊到着までの約10分間、胸骨圧迫は大変でしたか？交替はしましたか？

(妻) やっぱり大変でした。次の日は筋肉痛になりました（笑）最初の5分くらいは私が行い、  
2分くらい交替してもらい、私が回復したのでまた交替して、息子に救急隊の誘導に出て  
もらいました。

(救) ご主人は、お仕事も今まで通りにされているとお聞きしましたが？

(夫) 奇跡ですよ！と医師から言われました。今までと何も変わらず生活できているなんてあり  
えないです！と…本当に家族と救急隊の皆様には感謝しています。



(救) 救命講習で学んだことをどのくらい思い出せましたか？

(妻) 救命講習を受講したのが2週間前だったので、すごく思い出せました。

(救) 45分コースの簡易的なコースを受講されましたが、効果はいかがでしたか？

(妻) 45分コースは、時間的にも集中でき簡易的な人形でも感覚が身につきました。とても効果があると思います。講習自体もとてもわかりやすく、何よりも参加者がたくさん質問をできたことが非常に良かったです。

(救) 受講して良かったですか？周りに勧めたいという気持ちはありますか？

(妻) 受講したおかげで主人の命が助かっているので本当に良かったです。小さいお子様がいるお母様たちとも繋がりがあるので救命講習を勧めています。

(救) これから救命講習を受講する方に、何かメッセージはありますか？

(妻) 今回のような経験をして、学校等で救命に関する知識や技術を身に付けてもらいたいと思いました。そうすることでたくさんの命が助かると思っています。絶対周りに比企広域での受講を勧めます！

(救) ありがとうございます（照）。



大切な命を救いたい！救える命を救おう！

2500人を超える受講者！救命講習を実施中！

(救) 今後、救急隊に求めることはありますか？

(妻) 患者さんに寄り添うことはもちろんですが、今回のように家族にも寄り添ってもらいたいと思います。家族もずっと不安なままでいるのは、とてもつらいです。患者さんと同じように家族にも安心感を与えてもらいたいと思います。

(夫) 皆さんにいてくれて本当に良かったです。ありがとうございました。今後の救急隊への教育など大変だと思いますが、志の高い救急隊が多くなることを願っています。

(救) 本日はありがとうございました！



「正しい知識」と「少しの勇気」があれば、あなたの行動で大切な命が

救われます。ぜひ多くの方に救命講習を受講していただきたいと思います。