



今日は何の日？

医師 大原紗矢香

九月九日は何の日かご存知ですか？

「きゅう（九）きゅう（九）」の語呂あわせから、「救急の日」として一九八二年に制定されました。救急業務や救急医療についての理解と知識を深めてもらうために、各地の消防署で応急手当の実技指導が行われるそうです。

人が倒れている！

そんな場面に出くわさないように願うばかりですが、万が一、出会ってしまったとき、その場に居合わせた人が適切な対応を取ることによって、倒れた人の救命率は大きく違ってきます。

心臓マッサージや人工呼吸といった救命処置は、医療従事者でなくても、正しいやり方を覚えれば実施することができます。自動車の普通免許を取る際には、救命処置が必須となっています。広報などに応急手当の実技指導の講習会のお知らせが載っていることがありますので、興味のある方は受講されてみてはいかがでしょうか。

実際に人が倒れている現場

では、周りを取り囲む人は多くても、行動できる人が少ないのが実情です。心臓マッサージや人工呼吸はできなくても、電話で救急車を呼ぶ、周囲の交通整理をするなど、自分にできる協力はあるものです。

「一一九」をダイヤルすると、まず「火事ですか？救急ですか？」と尋ねられます。

・救急車の要請であること
・住所、氏名。わからなければ周囲の目標になる施設や、男性か女性か、見た目の年齢など



・けがや病気の状態（わかる範囲で）を伝えるようにしましょう。

また、「AED」という言葉を聞かれたことはあるでしょうか？

「AED」とは日本語で「自動体外式除細動器」と呼ばれるものです。心臓がけいれんして血流を流す働きが失われたときに、ショックを与えて心臓のリズムを元に戻す機械で、日本では二〇〇四年から医療従事者ではない一般市民の使用も認められるようになりました。病院や診療所はもちろん、空港や駅、スポーツ施設などの人が集まる場所への設置が広がっています。愛知万博や東京マラソンで実際に使用され、救命が成功したことは大きなニュースになりましたが、最近では、練習中に倒れて亡くなったサッカー選手の周囲に、AEDが設置されていなかったことでも話題になりました。



AEDを実際に自分で使うことはできなくても、それがどこにあるか知っていて、倒れている人のそばに持ってくることができれば、十分な人助けになります。

普段利用している施設でも、意識してみれば、意外と設置してあるものです。当院でも受付の横に設置してありますので、一度ご覧ください。

いざという場で行動することはたいへん勇気がいりますが、一人一人の心がけが安心して暮らせる地域をつくっていきます。そのための準備をしてみませんか。

「心地よい眠りを得る、快眠生活ヒント」

看護師 宮井 由里子

みなさんは、快眠されていますか？眠りについて何か悩んでおられますか？眠前薬を処方してもらうのもひとつの手ですが、日常生活でちょっと気をつけてみたり、眠りについて考え方をかえてみることで、快眠生活を過ごせるかもしれません。八つにまとめてみましたので、ご参考になれば…と思います。

- ①内臓時計も眠りに直結。だから「規則正しい食事」は必須。
- ②熟睡をよぶ、ほどよい疲労感は「適度な運動」で得るのが正解。
- ③就寝前のカフェイン&喫煙にはご注意ください！
- ④夕食は就寝三時間前までに。
- ⑤「入眠儀式」を行い、体と脳に眠りの合図を送る。静かな音楽の鑑賞や好きな香り、読書などで心と体の緊張をほぐし、自分なりの準備時間を設けるとよい。
- ⑥お風呂は就寝一〜二時間前までに。ぬるめのお湯にゆっくりと。
- ⑦眠ることに頑張りすぎず、眠くなってから布団に入ろう。
- ⑧寝室は「眠りに集中できる環境」に仕立てることが大切。



*お知らせ

医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解をお願い致します。

- 九月十七日（土） 大原医師不在
九月二十日（火） 大原医師不在
九月二十一日（水） 大原医師不在
九月二十四日（土） 村上医師不在
十月二十八日（金） 夜診のみ 森医師不在
十月二十九日（土） 森医師不在

休診のお知らせ

左記の日程、日本プライマリケア連合学会秋季生涯教育セミナー出席のため休診となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解をお願い致します。

十月八日（土） 休診



研修医の実習について

九月一日（木）より九月三十日（金）まで近江八幡総合医療センターより研修医が実習に参ります。当院の医師とともに診療させて頂きますのでご協力お願い致します。

禁煙外来について

当院は、禁煙治療を保険適用で受けることができる医療機関です。ご関心のある方は、どうぞ気軽に医師またはスタッフまでおたずね下さい。

