



救急の日

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。救急救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！心臓が止まっている！そんな場面に、できれば出くわしたくないのですが、万が一、出会ってしまった時に、何をしたらいいのか？日ごろからイメージを膨らませておかないと、いざというときになかなか動けるものではありません。

心臓マッサージは正しいやり方を習得していれば、医師や看護師といった医療従事者以外の方でも、効果的に行うことができます。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、救命率は大きく違ってきます。心臓マッサージは、運転免許を取る際の実技指導にも義務付けられており、これまでに人形を使った手技を経験したという方も少ないことでしょう。

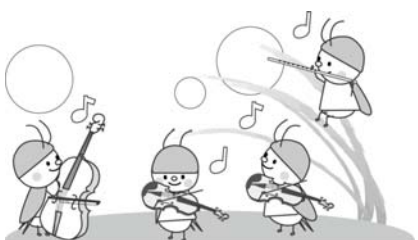
シュミレーション人形



での手技は実際に人に施すものとは感覚が異なるものですが、正しいやり方を学び、練習することはとても大切なことです。町内会や子供会などある程度の人数が集まれば、消防署などから講習に来てもらうこともできます。消防署などで講習が行われる案内が広報に載っていることもありますので、一度、講習を受けてみられたいかがでしょうか。

また、AEDをご存知ですか？

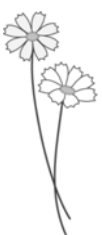
「AED」とは日本語で「自動対外式除細動器」と呼ばれるものです。心臓がけいれんしてポンプとしての働きが失われたときに、ショックを与えて心臓のリズムを元に戻す機械です。日本では二〇〇四年から医療従事者ではない一般市民にも使用が認められるようになりました。病院や診療所はもちろん、空港や駅、スポーツ施設などの人が集まる場所への設置が広がっています。この原稿を書くにあたり、インターネットで検索してみると、



一般財団法人日本救急医療財団が運営している「AED設置場所検索」というホームページを見つけました。ここで調べると、竜王町には二十九台のAEDが設置されているようです。当院にも、採血点滴室前に設置していますので、一度確認してみてください。

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を知っていて、倒れている人のそばに持っていくことができれば、十分な人助けになります。普段、利用されている施設にもAEDが設置してあるか確認してみてくださいでしょう。

秋は行楽の季節、運動会など体を動かす機会も増えてきます。いざという場面で行動することとはとても勇気が必要ですが、ひとりひとりが支え合えるように。普段から心がけておきたいものです。



「これならできる」

簡単・シンプルダイエットの法則

看護師 宮井 由里子

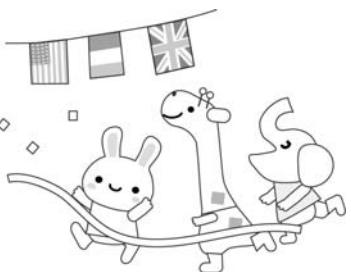
「最近太ってしまった。まず何からとりかかればよいかな」、と思ったことはありませんか？実は夏は冬よりも太りやすいと言われるかもしれません。実りの秋を目の前に、ここで体型もすっきりさせておきたいとお考えの方、今回のゆげメデイだよりは必見です。シンプルダイエットの法則というのをみつけましたので、みなさんにもお伝えしましょう。

1、まずは今よりも一日あたり250キロカロリー減らしましょう。

体重を1kg減らすのに必要なエネルギーは約7000キロカロリー。一か月で1kg減らすのであれば、一日約250カロリー消費すればよい計算になります。これは、ごはん150gのエネルギー。三食で分割すると一食当たり1/3減らせればクリアできます。

2、ナイトイートシンドロームに要注意

同じだけ食べても、太りやすい時間帯があります。それが夜十時以降です。それが夜十時以降から三時間は空けることが大切です。やむなく夕食が遅くなる場合は、夕



方に200キロカロリー以下の間食で小腹を満たしましょう。

3、よい油を味方につけましょう

オリーブオイルや青魚の油などの不飽和脂肪酸は動脈硬化を防いだり、インスリン分泌を正常に近づけたりする働きもあります。また油は消化吸収に時間がかかり、腹持ちがよいいため食べすぎの防止にも役立ちます。

4、筋肉をつけて太りにくい体をめざしましょう

う。

筋肉量は加齢に伴い減少していきます。するとその分代謝が悪くなり、基礎代謝は低下します。「若い頃と食べている量は変わらないうのに最近太りやすい」と感じるのは、基礎代謝の低下により消費エネルギー量が減少したことが原因です。筋力トレーニングを行い筋肉量を減らさないようにしましょう。食事では、辛み成分カプサイシンを含むトウガラシや、体を温めるショウガ、ビタミンB1を多く含む豚肉など代謝をサポートする食材を取り入れるとよいでしょう。腹筋やスクワット、早足でのウォーキングなども有効です。以上四つお知らせしましたが、どれかやってみようというものはありましたか？3については、油にもカロリーはありますので、くれぐれも取りすぎには注意して下さい。

*お知らせ

医師の不在について

左記の日程、都合により大原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。

九月十一日（木）十時以降 大原医師不在

禁煙外来が保険適用で受けられます

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。

