



南東北

第342号

院是「すべては患者さんのために」

- ・一般財団法人脳神経疾患研究所
- ・社会福祉法人南東北福祉事業団
- ・医療法人社団三成会
- ・医療法人社団新生会
- ・医療法人財団健真会
- ・社会医療法人将道会
- ・医療法人謙昌会

URL: <http://www.minamitohoku.or.jp>
E-mail: pr@mt.strins.or.jp

あなたの勇気が、命を救う— 心肺蘇生法

もしあなたの目の前で人が倒れたら、どうしますか？救急車の平均到着時間は「8.7分」といわれています。心停止から1分ごとに、救命率は7-10%下がります。その間に、あなたに出来ることがあります。

※令和元年版 救急蘇生の図説より

1 119番通報とAEDの手配

2 普段通りの呼吸がなければただちに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始!

3 AEDで除細動(電気ショック)

9月9日は救急の日、9月6日~12日は救急医療週間

日本医師会の「心肺蘇生法」啓発ポスター

9月9日は「救急の日」

命を救うのはあなたかもしれない

救急車が到着するまで—

心肺蘇生法がカギ

9月9日は「救急の日」。そして、この日を含む1週間(今年9月6日~12日)は「救急医療週間」です。「救急の日」及び「救急医療週間」は救急業務及び救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識を高めることを目的に、1982年(昭和57年)に当時の厚生省(現・厚生労働省)が制定しました。総合南東北病院は救急の日にならみ毎年9月に啓発イベントを開催してきましたが、今年は新型コロナウイルスの影響で開催を見送ら

せていただきました。そこで紙上講習会として心肺蘇生法の手順を紹介します。

心肺蘇生法の手順

(日本医師会HPより)

【想定】目の前で人(成人)が倒れた場合に遭遇。呼び掛けても反応がなく息をしていない。

(1) 反応があるか確認する。

※「大丈夫ですか」と呼び掛けても何の応答やしぐさもない。

(2) 119番通報とAEDを手配する。

※周囲の人に119番通報と救急

急車要請、AEDを持って来てもらうよう頼む。

(3) 呼吸を確認する。

※胸と腹部の動きを見て普段通りの息があるかないかをみる。

(4) 普段通りの呼吸がなければ、ただちに心臓マッサージ(胸骨圧迫)を開始する。

※心臓マッサージは胸の真ん中を目安に、強く(胸が5cm沈むように圧迫)、早く(1分間に100~120回のテンポ)、絶え間なく(中断は最少に)行う。

【注意】新型コロナウイルスが流行している状況では、すべての心停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応する。倒れている人がマスクをしていないければ、口と鼻に布をかぶせから行う。人工呼吸は行わない。

(5) AEDで電気ショック(除細動)を与える。

※AEDが到着したら電源を入れて電源パッドを装着、音声ガイドに従って操作する。除細動ボタンを押すときは、「みんな離れて」と声を出して、手振りも使って指示する。電気ショック後、ただちに心臓マッサージを再開する。

【メモ】心肺蘇生法は日本医師会や日本赤十字社のホームページなどから知ることができます。

救急車到着時間
平均で10・5分
郡山広域消防館内

郡山地方広域消防組合の2019年年報によると、昨年の管内(田村消防署管内を含む)の救急出動件数は1万7659件、搬送人員は1万5936人。このうち急病は1万840人で全体の約68%。救急車の現場到着時間は急病の場合、平均10・5分でした。

救命率は心停止から1分ごとに7~10%下がるといわれています。救急車が来るまでに行う心肺蘇生法は、大切な命を救うカギといえます。

ちなみに総合南東北病院の昨年度の救急車搬入台数は5615台で、月平均468台。搬送された傷病者は5673人で、月平均473人でした。

今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 健康生活情報ナビ「対症療法」、歯周病と口臭、よく聞く言葉
- ▶ 3面 = ピラティス(動きの学習)⑥、医療相談課から「福島県アピランスケア助成事業」、ネットで初診予約
- ▶ 4面 = 食中毒予防の3原則、施設だより、がん陽子線治療実績、当院の目標
- ▶ 5面 = フォトセラピー今月の1枚、PCR・抗原・抗体の各検査の違い、新任ドクター紹介、ひまわり咲く
- ▶ 6面 = ラジオ健康セミナー「新米ママの不安に答える」
- ▶ 7面 = 増子輝彦さんのコラム、年内の医学健康講座は中止、7月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面 = 食の豆知識「モロヘイヤ」、薬局だより、編集後記

健康生活情報ナビ

対症療法

医療用語で「対症療法」という言葉を聞いたことはないでしょうか。何となく分かる気はするが、実際のところ、よく分からないという方、あるいは「対症療法」と誤解している方も多いのではないのでしょうか。

対症療法とは、病気の原因を取り除くのではなく、病気によって起きている症状を和らげたり、なくしたりする治療法を言います。

例えば、Aさんが診療所を受診したとします。Aさんの症状は「熱はなく、痰のからむ咳が激しく、喉が痛い」です。医師は喉が腫れていることなどから「風邪」と診断し痰切りの薬、咳止めの薬、解熱鎮痛薬を処方したとします。

風邪を引き起こすウイルスには治療薬はないので、医師はAさんがつらく感じている症状を和らげたり、消失させ

たりする薬を処方しました。この場合行われた個々の症状を和らげるのに適した薬の処方が対症療法です。それぞれの症状が和らいで、Aさんが十分な栄養と睡眠をとり、身体を休ませ免疫力を高めることで普段の健康状態を取り戻せたら「治った」ことになります。もし、風邪のウイルスを退治する薬があつて、その薬を処方できたとすれば「根本治療」となります。

私たちの身体が発熱したり、咳をしたり、鼻水を出すのは、全て身体から異物を排除するための正常な働きです。ただ、その症状が長引くと、身体が消耗してしまうため、医師の

症状和らげ免疫力高める 治療薬ない病気などに有効

判断で対症療法がとられます。一方で、対症療法が適さない症状もあります。例えば下痢などは、薬によって症状を止めてしまうと返って身体によくならないこともあります。身体の中にあるウイルスや細菌を出し切ってしまった方が、病気が治りやすいためです。

症状は身体のサインです。安易に市販薬に頼ることなく、専門医に診てもらい、薬の処方を受けることが安全です。

歯周病は口臭の原因に

気になったら早目に歯科受診を

口臭は、お口の中の細菌がタンパク質を分解するときを作る揮発性の硫化化合物によって発生します。お口の中の細菌は、空気が少ない環境で増殖しやすい性質があり、自らのまわりにバイオフィームという膜を作って増殖しようとしています。このバイオフィームがプラーク(歯垢)です。

歯の表面に付着したプラークは菌みがきによって除去されませんが、歯と歯の隙間や歯と歯肉の隙間に残ったプラークで細菌は増殖を始めます。プラークは、やがて硬くなり歯石となりま

数の小さな穴が存在するため、細菌にとつてはさらに増殖しやすい環境となります。増殖した細菌は、歯肉の中に潜り込み、歯肉組織を破壊していきます。この段階ですでに歯周病が発症しています。

口臭の原因となる硫化化合物は通常、硫化水素が多くを占めていますが、歯周病になると、玉ねぎが腐ったような非常に臭いの強いメチルメルカプタンの割合が多くなります。メチルメルカプタンは歯周病の進行も助長します。

歯周病の治療では、歯石を除去し消毒して歯肉の殺菌を行います。特に歯と歯肉の間に深い溝(歯周ポケット)がある場合は、細菌の増殖しやすい場所となるので、溝を浅くしていく必要があります。

歯周病が気になりだしたら早目に歯科を受診するようにしましょう。

歯周病の進行過程では、細菌による歯肉組織や歯を支える骨(歯槽骨)の壊疽が起ります。このとき歯肉から排出される膿や膿の混じった血液も口臭の原因となります。

口臭の原因となる細菌の増殖を防ぐには、正しい歯の磨き方を身につけることや、定期的に歯科で健診を受けることです。生活習慣を改善し、身体の免疫力を高めることも必要です。

最近

よく聞く言葉

新型コロナウイルス感染症の重症化の一因として「サイトカインストーム」(免疫暴走)が関係していると言われていました。サイトカインとは主に免疫細胞から分泌されるタンパク質で、細胞間の情報伝達の役割を担っています。サイトカインは多くの種類がありますが、特に免疫・炎症反応などの生体防御に関連したものが多くみられます。

サイトカインストーム(免疫暴走)

細胞まで傷つけてしまいます。新型コロナウイルス感染症ではサイトカインストームが起きて血栓症が発症し、重症化すると考えられています。血栓が血管に詰まると、体内に酸素がい

ために重要と考えられます。感染症への対処は手洗い、3密を避ける、人との距離を保つなどの予防策と、免疫力を落とさない生活習慣が大事であることに変わりはないようです。

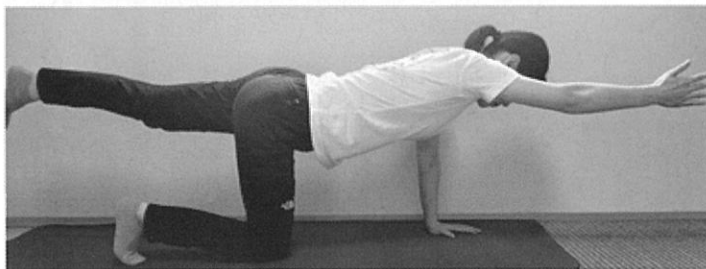
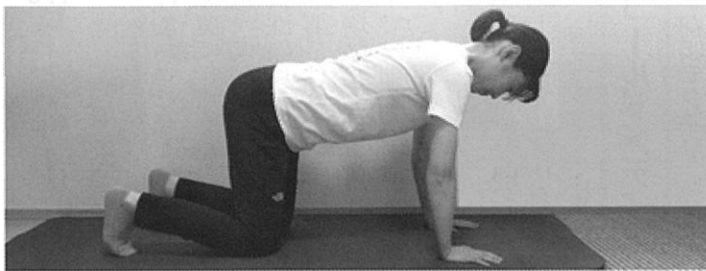
ピラティス(動きの学習) ⑤

動きが安定しているというのは、動きの中で正しい姿勢を保つことができている状態です。ピラティスでは、肩甲骨から骨盤帯を含む体幹部を「パワーハウス」と呼びます。このパワーハウスが安定して初めて四肢の動きが活きてきます。繰り返し体幹・四肢の正しい使い方を練習し、意識してもできなかった身体の使い方を、意識しなくてもできるようにしていきます。今回は、四肢の動作中のパワーハウスの安定と、背筋群の強化に有効なエクササイズ「スイミング」を紹介합니다。

スイミング

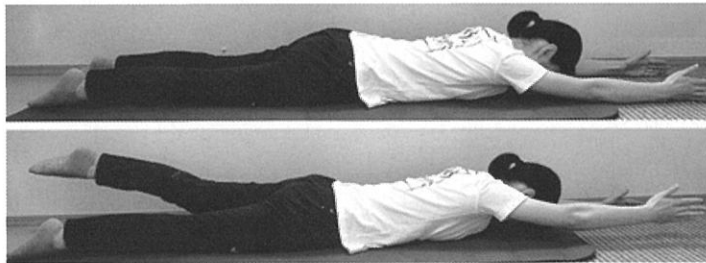
【エクササイズ手順】

①四つ這いになる(写真①上)。肩の真下に手、股関節の真下に膝をつく。頭や肋骨が落ちないように



パワーハウス安定 背筋群強化に有効

写真② (チャレンジ)



し、頭頂から尾骨は前後に長く伸びるイメージ。

②右腕と左脚を持ち上げる(写真①下)。腕と脚はそれぞれ付け根から動かし手足をより遠くへ伸ばすように。四つ這いに戻る。

③左腕と右脚も同様に。交互に繰り返す。
※ひと言 体幹がグラついてしまいう方は、四つ這い(写真①上)のまま呼吸を繰り返す練習を、慣れてきたら片腕または片脚のみを持ち上げて戻す動きを練習しましょう。

【チャレンジ】

①腹臥位になり頭上に両腕を伸ばす(写真②上)。恥骨をマットに押し付けるようにし、お腹や後頭部は引き上げておく。両脚を真つすぐ伸ばし、膝蓋骨は真下に向ける。
②右腕と左脚を上方へ伸ばす(写真②下)。左腕と右脚も同様に行う。(総合南東北病院リハビリテーション科 理学療法士 武田彩)

医療相談課からのお知らせ

福島県アピアランスケア助成事業について

外観の変化を和らげる

トレスを軽減するためのケアとして重要視されています。

▼補整具購入に補助

福島県では令和2年4月からアピアランスケア助成事業を開始しています。

補助の対象となるのは、令和2年4月15日から令和3年3月24日までに購入した補整具で、ウィッグ(全頭用かつら)と乳房補整具(補整パッドまたは装着型人工乳房)です。

▼申請窓口

助成を受けるためには申請が必要となります。

申請書類の提出先・問い合わせ先は福島県保健福祉地域医療課(電話024・521・7221)が窓口となります。

不明な点がございましたら総合南東北病院の医療相談課にお気軽にご相談ください。

インターネットで初診予約できます

南東北医療クリニックと南東北眼科クリニックは、インターネットでの初診予約を受け付けています。

総合南東北病院のホームページにアクセスし、「患者さん・地域の皆様」にある「インターネット初診予約」をクリックし、必要事項を入力してお

申し込みください。診療科は脳外科、小児科、内科、泌尿器科、皮膚科、肩・肘の専門外来、甲状腺専門外来、眼科、口腔外科で、予約可能な診療時間はそれぞれ異なります。小児科を除き、当日予約はできません。小児科は当日診療、再診のネット予約も可能です。

電話での予約はフリーダイヤル0120(14)5420へ。

新米ママの不安に答える^①

小児科 依田 卓先生

聞き手・矢野真未アナ

総合南東北病院はエフエム福島の協力で、当院の医師による対談形式のラジオ健康セミナーを企画しました。その第一弾として「新米ママの不安に答える」と題しまして、小児科医の依田卓先生（新生児センター長）に初めて育児を行う新米ママが不安に思うことについて聞きました。聞き手はふくしまFMアナウンサーの矢野真未さんです。8月7日（金）に放送された内容を要約して紹介します。

ようでしたら、環境を変えてみてください。窓を開ける、換気をする、部屋を変える、そうしたことだけでも意味のあることだと思います。

▼スキんシップ

「赤ちゃんはどうしてほしいのか、それを察知するのは普段からのコミュニケーションが大事なのではないかと、そのためのスキんシップはどのようになればよいのでしょうか。」

依田 単純に言うと、抱っこして負んぶして、いつも寄り添ってやることです。スマホを見ながら育児するのは良くありません。今はベビーカーも出てきましたので。昔のように赤ちゃんを負んぶするお母さんを見かけなくなりましたね。今の世の中は、赤

ちゃんのことよりも、お母さんをいかに楽にしてあげるという視点だけで育児が考えられているような気がします。次にミルクのことですが、赤ちゃんの成長を気にしてか、ミルクを飲まないことで悩むお母さんも多いようです。

依田 母乳だけで育てるのであれば、1日に何回飲ませてもいいんです。しかし、ミルク（人工乳）ですと、消化吸収するのに母乳の倍、3時間くらいかかりますから、回数1日8回くらいになりま

す。時間を決めて飲ませなくてはなりません。お母さんはよくわが子の体重や身長を気にして、どのくらいミルクをあげればよいですかと質問されますが、機嫌がよければよいと言えます。体重・身長はそんなに気にしなくともよい

のです。小児科医が問題にするのは「ノット・ドゥイング・ウエル」（何か元気がないね）というときです。食欲のあるとき、ないときがあるのは赤ちゃんも同じです。

「赤ちゃんを診て問題がありそうだと思う赤ちゃんはどのくらいいるのでしょうか。」
依田 本当にリスクがある赤ちゃんは1割もいませんね。お母さんに不安があれば、育児はうまくいかない。その不

安を取り除いてやることを含めても約1割です。

▼パパの協力

「育児にはパパの協力も大事だと思うのですが。」

依田 パパだけでなく、祖父も含めて、どういう協力が求められているのか、考える必要があります。協力には2通りあると思うんです。一つはミルクを与えたりオムツを変えたり、直接赤ちゃんにしてあげること、もう一つは洗濯ものを片付けたり掃除をしたりのお母さんが求めているのは、外、後者ではないでしょうか。そのへんは夫婦でよく話し合うことです。

「赤ちゃんのお肌のトラブルについても伺います。新生児のお肌って本当にデリケートですね。」

依田 赤ちゃんの皮膚は大人よりもずっと薄いですからとてもデリケートです。アレルギーも皮膚との関係がかわれますから、いつも手入れをしてやることです。重要なことは皮膚を乾燥させないことです。要はスキんケアです。

▼スキんケア

「スキんケアするにはローションタイプ、乳液タイプ、クリームタイプ、ベビーパウダーなど、商品もいろいろある（7面へつづく）」

▼泣き止まない

「先生は主に新生児が専門ということなので、今日は新米ママへのアドバイスを兼ねて、よくある育児の不安についてお聞きしたいと思えます。まず、赤ちゃんが泣き止まないときにはどうしたらよいのでしょうか。」

依田 赤ちゃんは大人と違ってコミュニケーションを取る方法は泣くことしかありません。お腹がすいた、トイレに行きたい、暑い、寒い：全て泣いて伝えているのです。大切なことは、それらのことをお母さんがいかに察してあげるかということです。

「最近核家族が進み、だれに相談してよいか分からないうちにお母さんもいると思います。」

依田 入院している間は助産

師、看護師さんもいるので安心していられますが、今の時代はお家に帰ると、お父さんは仕事をしている、おじいちゃん、おばあちゃんは遠くにいる。お母さんは一人で悶々と悩みます。現代の子育ては「孤育て」（孤立で育てる）のような気がします。産後うつも多くなっています。

「夜中に赤ちゃんが急に泣き出す。オムツを変えたり、ミルクを与えたりしても泣き止まない。そんなときは赤ちゃんを外に連れ出してもよいのでしょうか。」

依田 私も娘から孫が泣き止まないで連絡があったことがあり、外に出ることを勧めました。（娘が）孫を車に乗せて病院に向かったところ、5分もしないうちに寝入りまして。赤ちゃんが泣き止まない



ラジオ健康セミナーの収録を行う依田卓先生