

福島県は急性心筋梗塞で亡くなっている人の割合が男女とも全国1位です!

	男性	女性
福島県	211.0	203.0
飯舘村	278.3	172.9

人口動態特殊報告(H25-29)より

◀急性心筋梗塞で亡くなる方について
全国平均を100としています。県全体
で見ると平均より2倍近い死亡率です。

◀村の値をみると、特に男性の死亡率
が高くなっています。

冬場に心筋梗塞を予防するための注意すべき10か条 (国立循環器病研究センター公表)

- 1 冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく。
- 2 風呂の温度は38～40度と低めに設定。熱い湯(42～43度)は血圧が高くなり危険です。
- 3 入浴時間は短めに。
- 4 入浴前後にコップ一杯の水分を補給する。
- 5 高齢者や心臓病の方が入浴中は、家族が声を掛けチェック。
- 6 入浴前にアルコールは飲まない。
- 7 収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控える。
- 8 早朝起床時はコップ一杯の水を補給する。睡眠時の発汗で血液が濃縮しています。
- 9 寒い野外に出る時は、防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用し、寒さを調整しましょう。
- 10 タバコを吸う方は禁煙をしましょう。

朝の給水は
ぬるま湯が
おすすめ

予防に取り組みましょう!

本田先生に聴く

ころとからだといのちの詩

いいたてクリニック 本田 徹 先生



第4回

冬のヒートショックと 心臓発作を予防しましょう

戦後の農村では脳血管系の病気が、とくに脳出血が住民の主要な死亡原因を占め、これをいかに減らすかが大きな課題でした。私が青年医師時代にお世話になった信州佐久地域では、早くから脳出血予防のための取り組みが行われ、減塩食の普及と冬の寒さ対策が二本柱になっていました。後者については、冬期間、家の中にせめて一だけ、家族全員が温かく過ごせる部屋(居間)を作ることとを住民に勧めてきました。それでも、便所が家の外にあり、中にもあっても寒かったり、用便中に脳卒中や心臓発作を起こして亡くなったり、重い後遺症を負う方も多かったのです。

県民全体の努力の結果、長野県は男女とも、全国でも冠たる健康長寿県となり、長年続けることができました。幸い、現代の日本では脳出血のような病気が減りましたが、冬期間に、入浴などの際、10度以上の環境温度の急激な変化により急死される方が、高齢者を中心に年間1万人以上いると推定されています。これは、温かい部屋から、寒い浴室や便所に移動し、さらに浴槽で急に体が温められ、ヒートショックと呼ばれる、血圧や循環機能の乱調が起きた結果と言われています。心臓発作により、助けを求め間もなく、浴槽内で溺死するといった、悲劇的なケースもあとを絶ちません。

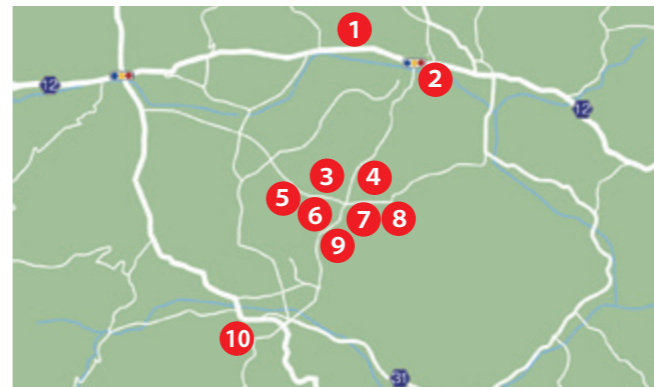
死につながる心臓発作には主に二種類あり、心筋梗塞と重い不整脈です。どちらも、前触れなく起きるという意味で、大変こわい病気です。高血圧や糖尿病などの基礎疾患に加え、生活習慣としての、喫煙、過度の飲酒、平素の運動不足、過労、不眠、過重なストレスなどもリスク因子となります。

普段からの体調管理や、持病の適切な治療が大切なことはもちろんですが、ヒートショックを招かないように、入浴室の更衣場に暖房を整えるなどして、温かい冬をお過ごしください。

AED いざという時 生命を救う

AED=自動体外式除細動器は、心室細動と呼ばれる不整脈(心臓のけいれん)を起こした心臓に電気ショックを与え、元の収縮を取り戻させる機器です。使用を開始すると自動で心電図を解析し、音声や表示で指示を出します。

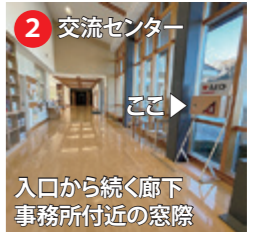
確認しておこう! 村内施設の主なAED設置場所



- 1 道の駅までい館 ☎0244-42-1080
- 2 交流センター「ふれ愛館」 ☎0244-42-0072
- 3 飯舘村役場 ☎0244-42-1611
- 4 いいたてスポーツ公園管理棟 ☎0244-42-0152
- 5 村社会福祉協議会 ☎0244-42-1021
- 6 いちばん館 ☎0244-42-1637 (健康福祉課)
- 7 いいたてクリニック ☎0244-68-2277
- 8 サポートセンターつながっぺ ☎0244-26-5207
- 8 いいたて希望の里学園 ☎0244-42-0003
- 9 いいたてパークゴルフ場 ☎0244-42-1571
- 10 村地域防災センター ☎0244-42-1611 (総務課)



専用ボックスでAEDが設置されている場所



2 交流センター
入口から続く廊下事務所付近の窓際



3 村役場
1F 税務係窓口前



4 スポーツ公園
管理棟の入口



6 いちばん館
ホールの入口



8 希望の里学園
職員室前



8 希望の里学園
第1体育館入口



8 希望の里学園
第2体育館入口

■ 一次救命措置の手順 倒れた人を目撃したら、周囲の安全を確認し救命措置を開始。

- 1 肩をたたきながら声をかけ、反応の有無を確認。
- 2 反応がない場合は大声で人を呼び、119番通報とAEDを持って来るよう頼む。
- 3 呼吸の有無を確認。
- 4 呼吸がない場合は、胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始。「強く」「速く」「絶え間なく」。
- 5 AEDが到着したら電気ショックを行います。

■ AEDの使用手順 AEDの心電図の解析が始まるまでは、心臓マッサージを続けます。

- 1 電源を入れると音声の指示が始まる。胸がぬれている場合は拭き取り、何か貼られていたらはがす。皮膚の下にペースメーカーなどが埋め込まれている場合(皮膚の下に硬いこぶのようなものがある場合)はそこを避ける。※子ども用パッド・小児モードを備えた機器もあるが、ない場合は子どもも大人と同じパッドを使う。
- 2 電極パッドを貼る。貼る位置はパッド等に描かれている。
- 3 AEDが自動的に心電図を解析し音声などで指示を出す。心電図の解析が始まったら胸骨圧迫をやめ、倒れている人から離れる。
- 4 電気ショックが必要な場合は「電気ショックが必要です」と音声の流れ、充電が始まる。充電が終わると「ショックボタンを押してください」という音声や充電終了の連続音の流れ、ショックボタンが点滅する。「離れて」と周りの人に注意し、誰も触れていないことを確認し、ショックボタンを押す。
- 5 電気ショックの後すぐに胸骨圧迫を再開。AEDが再び心電図を解析して2分ごとに電気ショックが必要か指示を出す。指示に従い、救急車の到着まで継続する。