

こんにちは。4月から保健管理を担当している医務室の富田です。今後、医務室通信を通して健康に関する話題の提供やお知らせをしていきますので、ぜひご覧ください。

注意 二輪車でのけがが増えています。安全運転できていますか？

連絡 健康診断結果票配布中！まだの人は医務室までとりにきて！

目の前で人が倒れたら

心肺蘇生する自信がありますか？

心肺蘇生とは、突然に呼吸や意識がなくなった人に心臓マッサージ（胸骨圧迫）やAEDを使用して、救急隊や医師に引き継ぐまでの救命処置です。

心停止の多くは心室細動という心臓にけいれんがおこり、数秒で脳に血液が送られなくなり倒れます。

心停止からの救命のためには、助けを求め、AEDを取り寄せるとともに、強く速い胸骨圧迫を絶え間なく行うことが重要です。

*心停止：何らかの原因で心臓が血液を送り出せなくなった状態。3～5分以上続くと脳に障害が生じる可能性がある。

誰でもができる蘇生法で救える命があります

いざその場に居合わせた時、実際に行動できるかという不安は誰にでもあります。その時に備えて、心肺蘇生法・AEDの講習がいろいろなところで行われています。尾道市立大学でも、今後、心肺蘇生の講習会を開く予定です。

【参考・引用】 http://jhrs.or.jp/pub201209_01.html 日本不整脈学会 / <http://www.j-circ.or.jp/cpr/call.html> 日本循環器学会 / フィリップスヘルスケア AED / 応急処置（心肺蘇生とAEDの使用）京都市市民防災センター

大学にあるAEDの場所は3か所



命のタイムリミットはたったの10分

119番通報後に救急車が到着するまでの時間は、全国平均で7.7分と言われています。心停止を起こして倒れた1分後にAEDを使用すれば救命率は90%。以後、1分遅れるごとに約10%ずつ低下します。

119通報



5月31日
世界禁煙デー

喫煙は病気の原因の最大のものとされており（2位は高血圧）、「喫煙の有害性」についてはみなさんもよくご存じなので、今回は喫煙ではなく、禁煙について考えてみました。

禁煙する？しない？

厚労省の調査によると、2012年の成人の喫煙率は20.1%であり、そのうち約4割の人が禁煙したいと思っていました。そこで国は、「2012年までに喫煙率を12.2%にする」という数値目標を立て、禁煙したい人に対する支援を強化しています。

禁煙できないのはニコチン依存のせい？

たばこをやめにくいのはニコチン依存という脳の病気のためとされており、喫煙者がたばこを吸わずにいと、ニコチンが体内からなくなる際に「いらいらする」状態に陥ります。こうしたニコチン切れの症状を軽減し、楽にやめるための方法として禁煙治療があります。

禁煙しない理由は、太る、口がみしい、ストレスがたまる、気分転換ができない、頭がさえない、他たくさんあると思いますが...

禁煙の鍵はニコチン離脱症状の克服です!!

禁煙のおすすめ

喫煙しないことを条件に新規採用する会社が増えてきました。長い期間喫煙している人でも、何歳でも禁煙するのに遅いことはありません。自分自身のために、家族のために、禁煙に挑戦してみたいかがでしょうか

禁煙のメリット

①自信がつく

たばこの常習性は強いので、禁煙できたことが自分への自信につながる。

④ｽﾎﾟｰﾂ能力向上

心肺機能の改善で息切れがなくなる。集中力とスタミナ up!

②余計な気をつかわない

喫煙場所、時間を気にしなくていい。

⑤食欲増進

⑥お金の節約

③たばこの臭いがしなくなる

⑦がん、心臓病、肺疾患、その他多くの病気にかかるリスクが減る

⑧時間の節約

⑨脳のパフォーマンス向上

たばこを吸うから考えがまとまったりするのではなく、ニコチンの禁断症状で低下した脳のパフォーマンスが、たばこを吸うことで本来のレベルに戻ったという現象です。喫煙者は、喫煙以外の時間は本来の実力を発揮できない？