

伊勢だより 9月

平成29年9月9日 発行
帝京八王子中学高等学校 保健室



生活リズムを整えよう！

夏休みが終わり、学校が始まって1週間が経ちました。ちらほらと、夏休みに生活リズムが崩れ、その影響で体調不良を訴えてくる生徒がいます。また、試験勉強で遅くまでやって寝不足で、頭痛や吐き気を訴えてくる人もいます。自己管理ができていないのに、それで保健室で休むのは、少し違うかな？と思います。体調を万全にして試験に臨めるように、体調管理はしっかりしましょう。また、試験が終わってからの家庭学習期間では、学校に行くときと同じリズムで過ごし、元気に後期を迎えられるようにしましょう！

食料備蓄、効率的に～ローリングストック法～



災害時の最優先事項のひとつに、食料の確保があります。日頃の備えが欠かせませんが、たとえば保存食にしても「何がどれくらいあるか」「食べ方は」「消費期限は」と、災害時にすぐ役立つためには、定期的なチェックも必要です。

そこで、普段から少し多めに食料を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、一定の量を常に備蓄しておく方法があります。これを「ローリングストック法」と言います。消費と補充を繰り返すことで鮮度を保ち、内容を把握しやすくなるほか、日常と災害時の食生活を近づけることにもつながるのです。なお、ポイントは『一番古いものから消費する』『使った分は直後に補充する』です。

また、ローリングストック法は食料以外にも応用できます。ウエットタオル・ティッシュ、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなどは同様に一定の量を家庭に常備しつつ、定期的に消費・補充を繰り返していれば、突然の災害にも対応しやすくなりますね。



9月9日は救急の日です。今回はこの機会に「突然死」についてお話ししたいと思います。

●突然死の発生と機序

学校での突然死を起こす可能性がある疾患を持った児童生徒は、病院から診断書や心臓検診などを通じて、原因となる疾患がわかっている場合もありますが、全く予想されなかった場合もあり、それぞれ約半分ずつと考えられています。まず、原因がわかっている場合が多いのは、次の6つです。①先天性心疾患 ②心筋症 ③WPW症候群 ④QT延長症候群 ⑤大動脈解離 ⑥川崎病の後遺症です。一方、突然死が全く事前に予想されなかった児童生徒で、事後に急性心筋炎、冠動脈の先天異常、一部の心筋症や大動脈解離などの原因が推定できたものもありますが、半分以上の原因が不明で、ほとんどがグラウンドや体育館での強い運動の際に発生しています。その中で近い性質を持ったものとして、「心臓振盪」があります。硬い物体が胸に当たったために、危険な不整脈が発生して倒れる現象で、当たるタイミングによるとされています。

●傷病者の状態の観察のポイント

まず人が倒れたときに確認するのは「意識」「呼吸」の2つです。意識の有無は、肩を叩きながら大きな声で呼びかけます。また、手の甲を軽くつねったり、胸骨を軽くグリグリして、痛み刺激の反応を見るのも1つです。言葉で反応すればいいですが、「うーん」と、うめく程度で、はっきりした応答がない場合は、意識なしと判断してください。呼吸の有無は、口で「ハーハー」とはっきり呼吸音がすればいいですが、そうでない場合は、胸の動きを見ます。はっきりしない場合は、呼吸が止まっていると判断してください。また、意識がなく、異常に大きくしゃくり上げるような不規則な呼吸のときは「死線期呼吸」と呼ばれる呼吸停止の判断にする1つなので、すぐに心肺蘇生を始めてください。

●救急隊に引き継ぐまでに行っておくこと

救急車を呼んだ場合、平均到着時間は約8分と言われています。BLS（一次救命処置）が1分遅れるごとに社会復帰への可能性が7～10%ずつ減少していきます。AEDの使用、心臓マッサージを続け続けることが何よりも大切なのです。

