



- 心臓突然死ゼロアクション
- 足のトラブルは万病のもと！？
- 『さび』と『こげ』
- 骨の検査をしてみませんか
- 食と健康 ～食物繊維～
- 私の健康法&ストレス解消法

心臓突然死ゼロアクション

はじめに

わが国における2007年度の心原性心停止「心臓突然死」の発生数は年間約6万件に上りました。その救命は一刻を争うため、一般市民による心肺蘇生および自動体外式除細動器（AED）の施行が不可欠です。しかし、同年度の一般市民によるAED使用回数は300件弱にとどまっています。日本医療学会の常任幹事会議長の笠貫宏氏（東京女子医科大学名誉教授）は、東京都内で開かれた記者発表会で、こうした現状に手をこまねている啓発活動に対し「あまりに怠慢」と苦言を呈しました。そこで心臓突然死の撲滅や一般市民のAED使用者10倍増などを目指し、同学会が主導する国民運動「心臓突然死ZERO！アクション」の発足を宣言しました。

公開シンポジウム；まず胸骨を押せ！

「心臓突然死ZERO！アクション」の号令のもと、第1回目の公開市民シンポジウムが2009年7月11日、東京の一橋記念講堂で行われました。昨日まで元気だった人が急に倒れて亡くなる突然死が毎年約10万件発生しており、その6割ほどは心臓に原因のある『心臓突然死』らしいということが、このシンポジウムで発表されました。シンポジウムでは、この心臓突然死を減らすため国民的運動を展開することが宣言されました。

心臓に原因があって倒れた場合、脳への血流も絶え、脳のほうが早く致命的状態になってしまいます。速やかに救急車を呼んだ後は、救急隊が到着するまで、脳へ血流を外力で強制的に送り込む心臓マッサージが必要となります。ところが一般では、脳卒中などを疑って無闇に動かさないことが常識となっており、心肺蘇生が行われないこともまだまだ見られます。今後そのような誤解を解くような知識啓発と、イザという時に立ちすくむことのないような蘇生講習がまず必要です。

消防庁の救急専門官が救急搬送データに基づいて行われた発表では、「年間500万人が救急搬送されており、10万人が心肺停止状態、うち6万人は心臓に原因があった」と報告しています。6万人のうち倒れた瞬間の目撃者がいるのは2万人で、このうち10%は1ヵ月後に生存しており、6.1%は社会復帰しています。05年には3.3%の社会復帰だったから倍近くまで上がっています。この要因としては「応急手当の講習受講者がどんどん累積されているということとAEDの普及とがあるだろう」と発表しています。また「救急隊が到着するまでに応急手当が行われた人と行われなかった人とはちょうど半分半分。ただし3年前には手当てされていたのが40%だったので、これも着実に上がっている。」ことを強調。応急手当のあった人の社会復帰率は8%、なかった人は4.4%で明らかに差がある。AEDの適用があって電気ショックを実施したのは300例だが、35.5%が社会復帰している。「心肺停止は高齢者に多いが、社会復帰率だけを見れば若い世代の方が高い。このようなことから学校などにAEDの置いてある意義は高いだろう」などと述べています。

また帝京大学の坂本哲也・救急医学講座主任教授は応急手当について以下のように解説されました。（救命の連鎖を参照）

「救命には4つの段階がある。最後の『専門的な蘇生』までつなぐ前の3個は皆さん市民の役割。そのために心肺蘇生を覚えてもらいたい。

- ①まず最初は迅速な救急要請。119番するまでに動転して2～3分かかってしまう人が多い。そうではなくて、呼びかけて応答がなかったらすぐ119番を頼む。AEDがあるようなら取りに行ってもらおう。
- ②次が迅速な心肺蘇生。特に最も重要なのは胸骨圧迫。気道を確保して息をしているか10秒以内で





確認。眠っているような息なら心肺停止ではない。あえぐようだったり途切れ途切れだったら即座に胸骨圧迫。乳首と乳首の真ん中を手のひらのつけねを置いて4～5cm沈むぐらいに真っ直ぐ下へ押す。これを毎分100回のペースで。大事なのは強く、速く、絶え間なく。

従来は人工呼吸も重視していたが、もしできる人で余裕があるならやっていたきたいが、人工呼吸するのも10秒以内。それ以内にできないなら、ひたすら胸骨圧迫。皆さんはプロではなくボランティア精神でやるのだから完璧をめざす必要はない。できる最善をすればよい。それにはとにかく胸骨圧迫。

③三番目が迅速な除細動。AEDがあったらやる。しかし機械の指示で離れるとき以外、胸骨圧迫は休まない」

最後に同学会の笠貫宏・常任幹事会議長が「今回のシンポジウムはそのままサイトに掲載して、ネットシンポジウムとして議論を続ける。AEDが20万台も配置されているのに実際に使われたのは300事例しかない。このような状況を何とかしないとイケない。シンポジウムは、この後も北海道、大阪、鹿児島で開き来年3月また東京に戻ってくる。そこまで1年間続ける。多くの人に心肺蘇生の講習を受けていただくと共に、実践の勇気を持ってもらうために国民的運動が必要だ。今日ここで心臓突然死ZEROアクションを宣言したい。2年間でAED使用5000人をめざしたい。皆さんと一緒に考えていきたいのでインターネットでも意見をいただきたい」と締めくくりました。

ついて第87回健康教室で実践しました。

救命手当の方法としてよく知られているのが、胸骨圧迫や人工呼吸などの心肺蘇生法です。しかし心臓のリズムが異常な場合はこのような心肺蘇生法に加え、一刻もはやく除細動器と呼ばれる機械で心臓に電気ショックを与え、心臓のリズムを元に戻して血液の流れを再開させる必要があります。2004年よりAED（自動体外式除細動器）の使用が一般市民にも認められるようになり、空港・駅・ホテル・学校などの公共施設などに設置されるようになりました。

今回の教室ではAEDの概略説明や特に札幌や北海道での救命事例を解説いたしました。そのあとは、実際の操作方法をデモ器を操作しながら体験してもらいました。「音声ガイド」による、操作方法のガイダンスは解りやすく、どなたでも出来そうな印象を持って頂けたと思います。そうはいつても、心肺停止状態で最も重要なのはやはり心臓マッサージです。今回の教室では1人1人、実際に心臓マッサージを体験してもらいました。デモ器の人形を相手に、真剣に取り組んで頂きました。胸部圧迫の正確な場所、正確な角度で、有効なマッサージをするコツをお話ししましたが、皆さん要領が良く、有効なマッサージが出来ていました。

今回の教室では、是非皆様に手にとって見て・触れて・操作して、AEDを是非とも体験して頂きたいというコンセプトで行いましたが、当初の目標は十分達成できたと思います。この経験を是非生かしていただければ幸いです。とは言っても使わなくてすむのが一番です。あくまで”備えあれば憂いなし”・・・です。

「AEDと心肺蘇生」についてー”いざ！その時のためにー

院長 美田晃章

当院でも「AED、一度見て触って体験してみよう！」と題して、AEDの操作の仕方と心肺蘇生に



足のトラブルは万病のもと!?

皆様、8月以降に待合室に登場した「足病変モデル」にお気づきでしょうか？7月の健康教室（看護師担当）で紹介した、ウオノメ・タコ・外反母趾など、複数の足のトラブルを抱えたお気の毒な足のモデルです。実際にこれ程トラブルが揃ってしまうと、歩くことさえ一苦労であろうと思います。

もっと多くの方がこの「足病変モデル」に触れて下さることを願い、熱視線を送る「猿」の看板も設置しました。この4足歩行の「猿」から進化を遂げて、「ヒト」は2足歩行になった歴史がありますが、しかし、まだその進化の途中であるということをご存じでしたか？

参考にした文献の著者（整形外科医）は「頭から足まで一直線の骨格にならないければ、進化は完了したと言えない」と記しています。現在の「ヒト」は、脊柱も骨盤も股関節も曲がったまま。小さなつま先が常に踏ん張って、不安定な身体を起こしている状態なのだそう。故に「ヒト」は足に様々なトラブルを起こすというのです。

では、様々な足のトラブルを極簡単にご紹介いたしましょう。

かかとのカサカサ。これは乾燥だけでなく、角質肥厚を伴っていることが多いです。かかと以外の場所でも角質は厚くなります。タコと呼ばれる状態がそれに該当しますが、更に角質が限局的に硬くなり、芯を持ったように見える状態がウオノメです。



ご自分の足にそれらの状態が認められる！という方は、どうぞお気軽に看護スタッフに声をお掛け下さい。ご自分で手入れできそうな状態か、あるいは専門医を受診したほうが良い状態であるのか、じっくり観察させていただきます。

ちなみに、全ての足のトラブルを抱えた謀看護師は、紙やすりでかかとの角質を除去し、保湿剤をすり込んでいます。ウオノメは、コーンカッターという小さな皮むき機のような医療用器具で、その周りの角質肥厚と共に削ぎ取っています。爪にもトラブルがあり、形成外科を受診しましたが、担当医から「靴選びが悪いからだよ」と指摘されました。

皆様は、ご自分の足にあった靴を選んで履いていらっしゃるでしょうか？シューフィッターという靴選びの専門家がいる靴屋や、オーダーメイドでお客様ひとりひとりの足形をとり、中敷きを作ってくれる店が札幌市内にあります。靴選びが悪い事によって、足底のアーチが崩れたり、外反母趾などの変形を来す場合がありますので、「たかが履き物」と軽視しないで、是非、履き物のプロの元に足を運んでみて下さい。（ご希望の方、店名などご紹介致します）

看護師 渡部恵美子



陥入爪

巻き爪

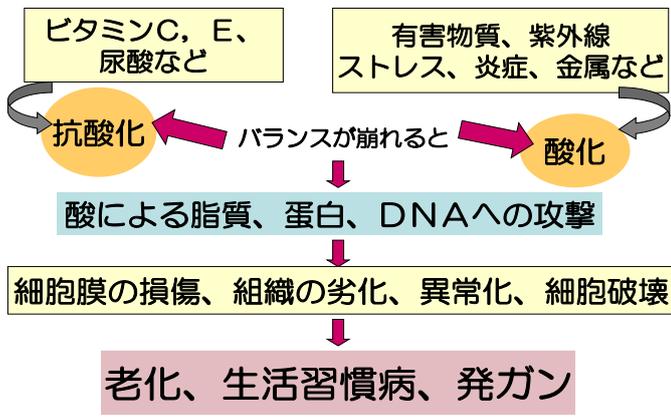
外反母趾



『さび』と『こげ』

今回は、老化を早める原因『さび』と『こげ』についてのお話です。まず、『さび』の方から。

体が「さびる」酸化とは



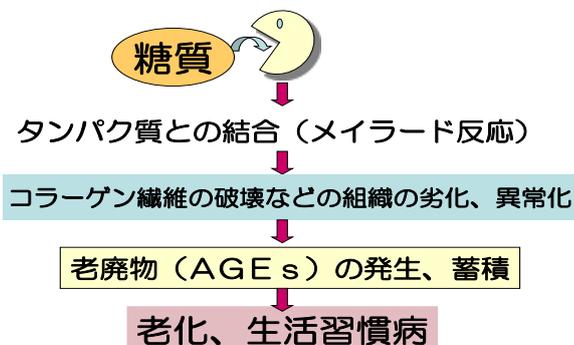
物質が酸素と結びついて、さびる反応のことです。体内では通常はビタミンCなどの抗酸化物質によって体が酸化しないよう調整が図られていますが、紫外線やストレスなどによって、活性酸素が増えると、このバランスが崩れて酸化が進みます。

●さび止め

- ① 抗酸化作用の強いカラフルな食品を積極的に食べよう。有名なのはトマトのリコピン、緑茶のカテキン・小豆・ブドウのポリフェノールなど。色の濃い野菜に多いビタミンA・C・Eにも抗酸化作用があるので毎日食べるようにしましょう。

次に『焦げ』の方ですが、

体が「こげる」糖化とは



糖はエネルギーとして使われますが、余剰分は体内に残り、タンパク質や脂質と結合します。これが「糖化」です。糖化により生み出される老廃物AGEs（糖化最終化合物）の蓄積が病気や老化を起こすことが、近年分かってきました。

メイラード反応



身近なところで、おいしいホットケーキの焦げ色も、メイラード反応です。人体では、赤血球中のメイラード反応として、過去1～2ヶ月の平均血糖値を反映するHbA1cが挙げられます。血糖値が高いと、やはり焦げているのですね～

又、血液中のコレステロールも酸化・糖化を受けやすく、その結果、動脈硬化が進んでしまいます。又、糖化が炎症に関する遺伝子を活性化させることもわかっています。

●「こげ」防止対策

- ① まずは、血糖値を上げない工夫をする。
GI値（グリセミックインデックス：食べ物が胃や腸で消化されてから糖として血液中に取り込まれる時間を、グルコース（ブドウ糖）を100として比較したもの）の低い食品に注目してみよう。
- ② 1日3食ペースで。ドカ食い厳禁。
- ③ 食事は、野菜・海藻のおかず→魚介や肉料理→主食の順で、ゆっくり食べよう。
- ④ 食後20～30分後に運動を。
- ⑤ 一日一杯のハーブティ。（カモミール+ドクダミ+西洋サンザシ+ぶどう葉に予防効果があるらしい。）

●さらに「さび」「こげ」に共通の対処法として、

- ◎思った以上に影響が大きいストレスの解消法を身に付ける。
- ◎1日数回、深呼吸をして体内の有害物をはき出そう。鼻から大きく吸って、鼻からゆっくり吐き切る。

それでは、皆さん、老化は遅らせることが可能のようです。『さびず』『こげず』で、年相応にまいりましょうか・・・。

薬剤師 東海林邦子

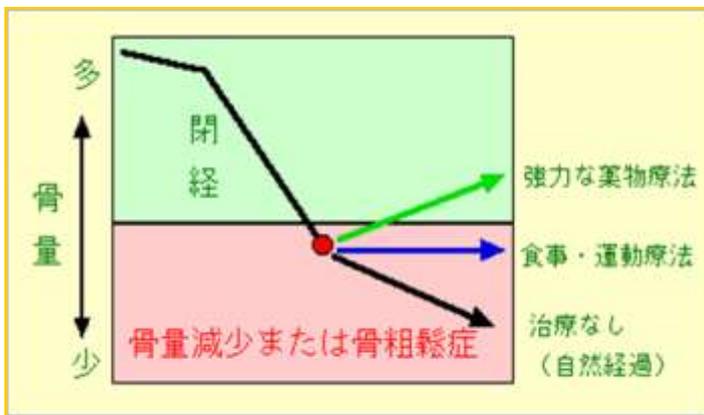
参考文献：同志社大生命科学部教授：米井嘉一著「早く老いる人、老いない人」等

骨の検査してみませんか！

骨粗鬆症とはどんな病気？

骨量の減少により
骨折のリスクが高まった状態

骨は細胞成分、骨ミネラル、ミネラルが沈着する基質の3つの成分から成り立っています。この成分に変化がないまま、骨の新陳代謝のバランスが崩れて、骨吸収が骨形成を上回り、骨量が病的に減少し骨折しやすくなった状態が骨粗鬆症です。



骨粗鬆症になると

骨粗鬆症になると骨折しやすくなります。寝たきりの原因の第1位が脳卒中、第2位が老衰、**第3位が骨粗鬆症による骨折**です。加齢による筋力の減弱や平衡機能の衰えなども骨折リスクを高めます。

症状が出る前に・・・

骨粗鬆症の初期は自覚症状がなく、静かに進行していきます。自覚症状がでるほど悪化するのは更年期を過ぎてからです。そのため、自覚症状が出てきたときにはかなり進行した病状で、手遅れになっていることが少なくありません。



<症状>

- 軽症
 - ・立ち上がる時に腰が痛い
 - ・重たい物を持ったときに腰が痛む
 - ・背中が曲がってきたり背が縮む
- 重症
 - ・腰に激しい痛みがある
 - ・転んだだけで骨折する
 - ・背中の曲がりがかかり目立ってくる

簡単に検査ができます

足を検査機器にのせて、**かかとの骨密度を超音波で検査**します。その日のうちにすぐ結果を知ることができます。



もう一つ、骨吸収を調べる骨吸収マーカー・尿中NTxの検査もあります。これは尿で検査し、結果は後日となります。

検査時間	5分程度 (骨密度)
検査料金	1割負担 380円
	3割負担 1150円

年齢を重ねることによってQOL (クオリティ オブ ライフ=生活の質) を維持することはとても重要です。寝たきりにならないように自覚症状のない時期から**検査によって早期発見**し、骨粗鬆症を予防していきましょう。

臨床検査技師 杉村佳奈

食と健康

～食物繊維～

晩夏から秋本番は色々な食材が豊富です。

野菜ではほっくりとした食感の南瓜・さつまいも・里芋、また風味豊かなきのこ類などがまわります。魚は、かつお・さんま・鮭などがあげられます。

秋が旬の野菜は夏のものに比べて、ビタミンやミネラル類はやや少なめですが、「食物繊維」が豊富です。食物繊維の働きを御存知ですか？

<働き>

便を増やし便秘を予防する。

早食いや大食をおさえ肥満を防止する。

コレステロールや血糖の上昇をおさえ脂質異常症や糖尿病を防ぐ。

腸内環境を整え、発がん物質をへらす。

しかし食物繊維は私達日本人に不足している栄養素の一つです。食物繊維の目標摂取量は成人で「1日20～25g」と設定されていますが、これに対し平成19年の国民健康栄養調査では20歳以上の日本人の食物

繊維摂取量は1日当たり14.5gと目標摂取量よりも大きく下回っています。「健康日本21」では食物繊維の供給源である野菜を1日350g以上摂ることを目標に掲げています。

今回は上手な摂り方・食物繊維が多く含まれている食品をいくつか紹介します。

<上手な摂り方>

①朝食抜きはやめ1日3食を摂る。

②主食は麦や玄米入りにする。

③野菜は火を通してかさを減らし、煮物やお浸し等にしてたっぷり取る。

④お菓子のかわりに果物やさつまいもとる。

⑤豆類、海藻、乾物、こんにゃくを毎日の食事にとり入れる。

管理栄養士 西村友紀

食物繊維を多く含む食品

食品	常用量	食物繊維含有量	食品	常用量	食物繊維含有量
玄米飯	160g	2.4g	枝豆	50g	5.2g
ライ麦パン	65g	3.4g	キウイ	100g	2.9g
ゆでそば	200g	4.0g	生椎茸	30g	1.2g
里芋	100g	1.9g	ひじき(もどす)	40g	4.3g
ごぼう	50g	4.3g	ワカメ(もどす)	40g	4.0g
納豆	50g	3.4g	ブロッコリー	70g	3.4g
おから	50g	4.9g	カボチャ	90g	3.2g

里芋のマスタードソテー

材料：1人分(50Kcal)

里芋80g

人参20g

パセリ 少々

椎茸 1枚

油 1g

醤油 4g

粒マスタード 適量

<作り方>

- 1、里芋はくし切りにし下茹でしておく。人参はイチヨウ切り、椎茸は四つ切りにしておく。
- 2、フライパンに油を熱し、「1」を炒めて醤油・粒マスタードで味付けする。
- 3、「2」を器に盛り、刻んだパセリをのせる。



平成21年10月～平成22年1月の予定

10月23日(金) 花楽会 「秋のアレンジメント」(講師 吉守京子先生)
 10月28日(水) 健康教室 「ぐっすり眠れていますか?」(薬剤師)
 11月25日(水) 健康教室 「転倒予防体操」(健康運動指導士)
 12月18日(金) 花楽会 「お正月しめ飾り」(講師 吉守京子先生)
 12月 健康教室 休み

平成22年

1月27日(水) 健康教室 「未定」(臨床検査技師)

運動教室は1月より、内容と時間に変更になりました。

花楽会は6月より曜日と時間に変更になりました。

院内掲示をご参照ください。また、詳しくは事務にお尋ねください。

私の健康法&ストレス解消法

皆様は、ウォーキングや水泳・スポーツジムや体操教室・手作りの健康飲料・食品など自分なりの健康法をお持ちなのではないかと思いますが、私はスポーツジムの(今はちょっとお休みしていますが)ランニングマシーンで早歩きするのが好きです。汗をかくことがあまりなかったのですが、ジムに通うようになり汗が出せる体になりました。体重も減り日頃のストレス解消にも役立ち一挙両得、一粒で二度美味しいとゆうやつです。30分を3セット、中間でエアロビクスや筋トレをします。エアロビクスは初心者コースでもついて行くのが大変(毎回参加しないので)皆が前に進んでいるのに私だけが後ろに下がっているなーんて事もあります。

一番前でバンダナ巻いて踊っているおじ様はなんと上手な事か!!
 ダイエットエンド(ブルブル震える機械)に乗りながら、お腹の脂肪に効きますように、太ももに効きますようにと念じています。

運動を終了し、お風呂に入り、コラーゲン入りジュースを飲むときの幸せな事、少しの疲労感が、身体も心も癒します。これからも無理をせず続けて行こうと思っています。

医療事務 吉田 啓子



表紙絵より...我が家にはブドウの木が2本あり(白と黒が1本ずつ)、秋になるとブドウがたわわに実り、甘い香りが庭いっぱい漂います。「手入れもしないのに本当にえらいね。おいしい実をありがとう。」と言いながら、家族でいただきます。庭に実ったブドウを眺めるだけで、幸せな気持ちになります。ブドウは栄養的にも優れており、ポリフェノールもたっぷりです。植物は自分の身を守るために、光合成によって色素や苦み成分をつくりだしていますが、その総称をポリフェノールと言います。ポリフェノールは人の体に入り、細胞の酸化、さびを防いでくれます。また、ブドウの甘味のブドウ糖は、疲労や体力回復に役立ちます。ミネラルもたっぷりです。ただし余った糖分は脂肪となり体に蓄えられるので、食べ過ぎにはご用心!

薬剤師 美田昌子



〒006-0852
 札幌市手稲区星置2条4丁目7-43
 TEL(011)685-3300 FAX(011)685-3000
 URL:<http://www.clinic-mita.com>
 Email: info@clinic-mita.com

受付時間

時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~ PM12:30		●	●	●	●	●	●	休
PM2:00~ PM6:00		●	●	●	●	●	●	休

*火曜日午後は2:30~