

健康へのメッセージ

新たな心肺蘇生法とは

意識障害を持った方が心停止・呼吸停止の状態である、いわゆる心肺停止状態の場合には心肺蘇生法としては胸骨圧迫による心臓マッサージと人工呼吸を交互に繰り返すことが基本とされてきました。昨年12月号の自動体外式除細動器「AED」に述べたことを思い出してください。人間は心臓や肺の異常により脳血流が途絶えると数分間に蘇生が不可能になり、回復しても重篤な後遺症が残ります。致命的な不整脈（心室細動など）により心機能が低下すると脳への血流は停止します。その場合に1分以内に除細動に成功すれば90%の人が助かります。1分遅れる毎に10%ずつ救命率が低下します。救急車の到達の平均時間は6分前後です。救急車到着以前の初期治療が予後を左右します。一般市民に期待される心肺

蘇生法は、気道の確保・人工呼吸・心臓マッサージです。今までもいろいろな形で紹介されており、ご存知の方が多いと思われます。重症の心室細動に対して「AED」の使用が有効であることは明らかです。

目の前に倒れている人を見たら直ちに意識の有無と呼吸状態を確認し、心肺停止状態の時は、119番通報とAEDの手配をしてください。救急車が到着するまで人工呼吸と心臓マッサージによる心肺蘇生の救命処置を行います。

しかし、この従来の方式に対して近年人工呼吸抜き的心臓マッサージのみの対応にて十分な効果があるとの報告がでてきました。イギリスの医学誌に報告された4000例の調査では、人工呼吸を行わず心臓マッサージのみの場合の方が、回復率に差はみられず神経障害などの後遺症が少なくとの結果が得られています。日本の大阪府でも同様の調査結果がでてきます。アメリカの心臓協会（AHA）は、今年4月に、一般市民によ

る方法としては心臓マッサージだけの蘇生を積極的に勧め、人工呼吸に關しては従来から方法の難しさや、いわゆるマウス・ツリー・マウスに対する清潔さや感染の危険性から普及が遅れ、結果として救急蘇生に対するためらいが生じています。人工呼吸が不要で、心臓マッサージのみにて有効とわかればより容易に蘇生措置が行われると思われ、心臓マッサージ法については胸の中央を胸が4〜5cmへこむ強さで、1分間に約100回のペースで繰り返します。これを救急隊やAEDが到着するまで続けます。交代で行ってもかまいません。とっさには心臓マッサージは困難な場合があります。市民向けの蘇生講習会などが企画されています。積極的に参加し、非常事態に対応できる能力の養成が望まれます。

◆救急当番日

8月3日(日)・31日(日)
午前8時30分〜
午後5時15分

◆問い合わせ

東陽病院 ☎01335
URL: www1.ocn.ne.jp/~toyohp/



東陽病院院長
伊藤 文憲

手作り料理を食卓に！

☆ スープカレー ☆

材料：(4人分)

A	ミートボール	150g
	豚ひき肉	150g
	たまねぎ	1/4個
	パン粉	大さじ3
	牛乳	小さじ2
	片栗粉	小さじ1
	塩・こしょう	少量
	サラダ油	小さじ1
B	カレースープ	1/2株
	ブロッコリー	1/2個
	たまねぎ	1/2個
	じゃがいも	1個
	固形スープの素	1個
	水	1と1/2カップ
	牛乳	1と1/2カップ
	ミニトマト	8個
	塩・こしょう	少量
	カレー粉	小さじ1と1/2
	トマトケチャップ	大さじ1
	サラダ油	大さじ1

1人分 260kcal



- ① Aのたまねぎはみじん切りにする。Bのたまねぎは1cm幅のくし形に、じゃがいもは皮をむき2cm角に切る。ミニトマトはヘタを取る。
- ② ブロッコリーは洗って小房に分け、さっとゆでる。
- ③ ポウルにAの材料を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、一口大に丸める。(二人分3個)
- ④ フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、③をこがしながら焼き色をつける。
- ⑤ なべにサラダ油大さじ1を熱し、たまねぎ、じゃがいも、カレー粉を入れて炒める。
- ⑥ ⑤に水、固形スープの素、ミニボールを加えて煮込む。
- ⑦ 材料がやわらかくなったらブロッコリー、ミニトマト、牛乳を入れて混ぜ、ひと煮たちさせる。最後に塩・こしょう・ケチャップで味をととのえる。

ごはんをスープにひたして食べるカレーです。

町食生活改善協議会

男性料理教室
(初心者向け)
参加者募集

料理が初めての方でも、簡単においしく作ることが出来ます。

- ▼とき 8月26日(火)
午前10時〜午後1時30分
- ▼ところ 健康づくりセンター「プラム」
- ▼調理実習献立 チャーハン、きゅうりとわかめの酢の物、冷たいスープ、スイカ
- ▼持ち物 エプロン、三角布
- ▼参加費 無料
- ▼定員 20名
- ▼申込期限 8月19日(火)
- ◆申込・問い合わせ
健康管理課健康管理班
☎82-3400