



院 是
すべては患者さんのために

家庭の医学

A E D と は ？

AED(自動体外式除細動器)

AEDとは、突然心臓が正常に拍動できなくなった心停止状態の心臓に対して、電気ショックを行い、心臓を正常なリズムに戻すための医療機器です。

突然心停止の最も一般的な原因である心室細動(VF)・心室頻拍(VT)の際に使用されます。突然心停止は事前の徴候や症状なく突然発生するケースも多く、いつどこで発生するか分からない恐ろしい症状です。

心筋の不規則な震えである心室細動・心室頻拍がおこると心臓から全身に血液を送ることができなくなり、回復しなければ死に至ります。心室



細動・心室頻拍によって脳や臓器に血液が届かなくなる時間が長いほど、死亡と後遺症のリスクが高くなります。

したがって、突然心停止の発症後、直ちに心肺蘇生と除細動電気ショックを実施することが非常に重要です。

なぜAEDが必要？

除細動までの時間が1分経過するごとに、生存率は約7〜10%低下します。心臓が血

小春日和

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

こはるびより

発行
2017年9月

第154号

液を送らなくなると、3〜4分以上で脳の回復が困難になると言われています。

救急車の到着を待っているだけではなく、傷病者の近くにいる私たち一般市民が一刻も早くAEDを使用して電気ショックをできるだけ早く行うことが重要になります。

倒れている人を見つけたら (AED使用の流れ)

AEDは主に駅や空港、大規模商業施設、公共施設等に設置されています。

①肩を叩きながら声をかけます。

②倒れている人に反応がなければ周りの人に助けを求めます。

人が来てくれたら119番をお願いする人、AEDを持ってきてもらう人をはっきり指示して決めてください。

③呼吸の確認

胸と腹部の動きをみて、普段通りの息があるかないかをみます。

④正常な呼吸が無い場合は、心臓マッサージを行います。

圧迫部位は乳頭と乳頭を結んだ線上の真中になります。

胸を掌(手の付け根)の部分で4〜5cm程度沈むように圧迫し、1分間に100〜120回のペースでマッサージを続けます。とにかく心臓マッサージを中断させないことが大切です。

⑤AEDが到着したらAEDを開け、音声指示に従う

電源を入れると音声流れるのでそれにあわせて電極パッドを胸部に貼りつけます。皮膚に直に電極パッドを貼るようになっています。実際に電気ショックを加えるかどうかはAEDが判断するため電極パッドを貼り付けたあとは自分を含めて周りの人も傷病者に触れないようにします。AEDが電気ショックの判断を下したら周りの人を離れさせ点滅するショックボタンを押します。

その後はAEDが自動で心拍をはかり、電気ショックの判断を下すため音声メッセージに従います。



今月の目次

① 家庭の医学

② イベントニュース

③ リハビリコーナー・栄養通信

④ メディカルフィットネスくら通信
外来診療担当医表

EVENT

イベントニュース

毎年恒例すいか割り

8月7日(月)病院通所に
て、利用者の方が大きな
スイカを持ってきてくだ
さり、スイカ割りを行い
ました。通所では毎年恒
例行事となっておりまし
す。
目隠しをして歩くのは
大変ですが、スイカを割
りたい一心で皆さん一生
懸命棒を振りかざしまし
た。
割れたスイカはおやつ
で美味しく頂きました。今
年は涼しいですが、とても
甘いスイカでした。



健康教室の お知らせ

● テーマ ●
大人の睡眠障害・睡眠時間

● 日時 ●
9月14日(木)
15:00~16:00

● 講師 ●
総合南東北病院
総合診療科医師
樋口 健弥

● 場所 ●
南東北春日
リハビリテーション病院
5階会議室

健康チェックコーナーにて血圧・
体脂肪率・骨密度・血管年齢の測
定を無料で行います。

お問い合わせ
南東北春日リハビリテーション病院
☎ 0248-63-7299

よさこい大競演会が 開催されました

7月30日に総合南東北病院
夏祭りにし「YOSAKOI大競
演会」が開催され、今年も春
日チーム20人で参加しました。
その半数が新しく加入した
メンバーで、今回は定番の「南
中ソーラン」を披露し、一曲
3分半ですが本番は一瞬に思
えるほど必死に、そして楽し
く踊ることが出来ました。
チームメンバーの頑張り



病院の皆さんの応援のおかげ
で特別賞をいただき、賞状を
持ち帰ることが出来ました。
ありがとうございます。

9月2日に行われる春日リ
ハビリテーション病院夏祭り
でも踊る機会をいただけるの
で、患者様・利用者様・ご家
族の皆様・ご近所の皆様に楽
しんで頂けるよう、笑顔で精
一杯踊りたいと思います。

「 認 知 症 の 予 防 」

認知症とは、病名ではなく何らかの原因で脳が障害され、記憶力や判断力などの認知機能が低下して「一人暮らしが困難な程度まで、日常生活に支障が出る状態」を指します。

認知機能は一般的に年齢を重ねていくことで衰えやすくなってきます。しかし、近年様々な研究により、生活習慣に気をつける事で認知症の発症を遅らせる事ができるとわかってきました。以下に日常生活上での認知症予防のポイントをご紹介します。

①運動

最も効果が高いとされている予防法が運動です。ウォーキング等の有酸素運動が効果的ですが、特別な運動をしなくても「掃除」「雑巾がけ」等、日常生活の中でこまめに体を動かすことが大切です。

②食事

野菜や果物の摂取が、予防に有効である事がわかっています。特に、野菜や果物に含まれているポリフェノールには、認知症の原因となるアミロイドβ蛋白をたまりにくくする作用があります。

③コミュニケーション

楽しく会話をする事が脳によい刺激となり、脳の神経細胞が活性化されます。家族をはじめ、大勢の人と話したり一緒に活動したりして、コミュニケーションをとるようにしましょう。

参考文献：きょうの健康 2014年5月 p 34-38



栄 養 通 信

美味しく食べよう！キノコの力！

秋に旬を迎える食材の1つに、キノコがあります。キノコにはたっぷりの食物繊維とビタミンDが含まれ、なおかつ低カロリーな食材です。食物繊維は便の量を増やし腸内を綺麗にする他、血糖値やコレステロール値を下げる効果も期待できます。ビタミンDは体内でのカルシウムの吸収を促し、強い骨をつくるのに欠かせない栄養素です。特にきのこ類は紫外線に当てるとビタミンDが増加するので、1日太陽に当てることでより多くのビタミンDを摂ることが出来ます。カルシウムが豊富に含まれている牛乳や豆腐、小魚類と組み合わせて食べ、強い骨をつくりましょう。

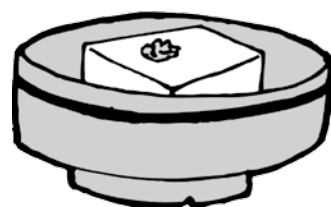


☆たっぷりキノコの甘辛煮（4人分）☆

- ・ しめじ ……1 袋（約 180g）
- ・ エリンギ ……中 1 個（約 50g）
- ・ しいたけ ……4 個（約 80g）
- ・ 調味料 ……昆布つゆ 35g、砂糖 10g、酒 10g、ゴマ油 4g

- ① しめじは石付きを取ってほぐし、しいたけとエリンギは薄切りにする。
- ② 鍋にキノコと昆布つゆを入れ、火にかける。煮立ったら砂糖と酒を入れて少し煮詰め、最後にごま油を加えて完成。（1人分：44.8kcal、塩分 0.9g）

豆腐に乗せても
おいしい♡





こむら返りでお悩みの方へ

皆さんは突然足がつってしまうことはありませんか。この現象を一般的には「こむら返り」と言います。運動中にこむら返りが起こるのは多く聞きますが、それと同じくらい睡眠中突然起こり悩まされている方も多いです。

こむら返りの原因

①水分不足

水分が不足すると、血行が悪くなり疲労物質が溜まるほか、水に含まれている、筋肉を緩める作用のあるマグネシウムが不足します。こまめに水分補給しましょう。

②冷え

足が冷えると筋肉が収縮し緊張状態となります。特に寝ようとするときや熟睡中、目覚めた時に足がつる方は冷えが原因かもしれません。

③運動不足

筋力が低下すると血行が悪くなり、せっかく水分をとっても体にめぐらなくなってしまうます。また運動していても、直後のストレッチを怠ると、疲労物質が溜まりこむら返りになりやすくなるので注意が必要です。準備運動と運動後のストレッチはしっかり行いましょう。



メディカルフィットネスさくらでは、皆さんの日常生活や運動方法などをサポートさせて頂きます。見学や体験など随時行っておりますので、ご希望の方はお気軽にお電話ください。スタッフ一同お待ちしております。

メディカルフィットネス さくら 会員募集中!!

☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

■外来診察担当医表

※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内 科	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
消化器科/循環器科/呼吸器科	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来 / 脳の健康外来 ※	専門外来 / 脳の健康外来 ※	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之 (第3土曜日は休診)
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼 科	午後1:30~ 4:00					小林 奈美江	
リハビリテーション科	午前8:30~12:00				小児リハビリテーション 河原田 勉(1,3週) 石井 勉(2,4,5週)		

健 診

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

初診のみネット

予約を行っています



禁煙治療を

行っています



皮膚科の診療を

行っています



■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院
TEL.0248-63-7299

南東北春日訪問看護ステーション
TEL.0248-63-7278

介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター
TEL.0248-63-7279

通所介護事業所 南東北春日リハデイ石川
TEL.0247-56-3711

南東北春日居宅介護支援事業所
TEL.0248-63-7297

メディカルフィットネスさくら
TEL.0248-63-7252

所在地：福島県須賀川市南上町123-1

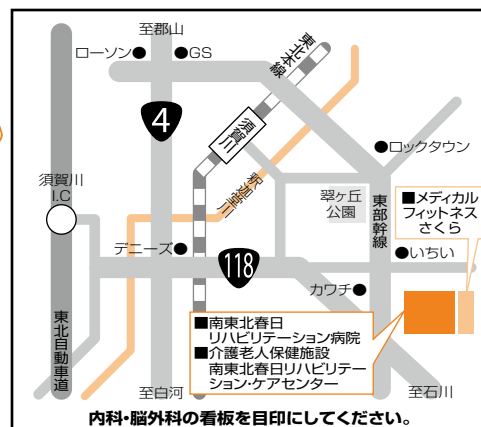
<http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日 検索



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



「小春日和」は、環境に配慮した
資材と工場で製造されています。



ミックス
紙
FSC® C010137

「小春日和」は、責任ある森林管理により
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい
ベジタブルインキを使用しています。