

保健室通信9月号

愛知産業大学工業高等学校保健室

初めまして！

9月から来ました
徳重知穂(とくしげちほ)
です。
よろしくお願いします。



今年の夏も、最高気温が 38℃を超えるなど猛暑でしたね。
9月に入り朝晩の気温が少し下がりましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。
夏の疲れや急な気温の変化に体調を崩す人も多いようです。今一度、生活習慣を
見直して規則正しい生活リズムを確立し、元気に2学期を過ごして下さいね。



「9月9日」救急の日

9月9日は「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、この日を救急の日といいます。

昭和57年(1982年)に厚生省(現在の厚生労働省)によって定められました。救急について知識を深めましょう！

救命処置は 迷わず ためらわす

心停止を疑うのは
まんなどき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう
(しゃくりあげるような呼吸)



胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言
って、心臓が細かくブルブルふるえていること
が多いです。AEDは電気ショックを与えて、
心臓を正常な動きに戻します。

始めるのが早いほど、救命率は上がります！



イメージトレーニング

救急車を呼ぶときは

119番で救急車を呼ぶときは、こんなことを尋ねられます。きちんと答えられるか想像してみましょう。

- 火事ですか？ 救急ですか？
- 救急です
- 住所はどこですか？
(住所を伝える)
- どうしましたか？
(誰が、どんな様子が伝える)
- おいくつの方ですか？
- 〇歳です(わからなければ大体の年齢を伝える)
- あなたの名前と連絡先を教えてください
- 私の名前は〇〇です。
電話番号は XXX-XXXX-XXXX です



「9月24～30日」結核予防週間

結核は、結核菌によって発生する日本における重大な感染症の一つです。日本では今でも年間に1万人以上の患者が発生しています。厚生労働省では、9月24日から30日までを「結核予防週間」として結核予防に関する普及啓発などを行っています。結核を知ることが予防への第一歩です。

<結核とは>

結核菌が体の中に入ることによって起こる病気です。体内に入り込んで増殖した場所によって、肺結核、腸結核、腎結核などを引き起こします。日本ではこのうち「肺結核」が、結核患者の約8割を占めています。

【潜伏期間】一般的に半年から2年

【症状】咳、痰、微熱などの症状が現れ長く続きます。また、食欲低下、体重減少、寝汗をかくなどの症状が現れ、治療せずに症状がすすむと、血痰が出始め、呼吸困難に陥ることがあります。



<結核菌の特徴と感染・発病について>

結核菌は乾燥に強い菌で空気感染します。咳や痰のしぶき(飛沫)の周りの水が乾燥・蒸発して、中心部分だけになった状態(飛沫核)でも、結核菌は生き続けます。飛沫核になると、空気中を30分以上も漂い空気の流れにのって広範囲に広がり感染します。

【感染】結核菌が肺に定着した状態をいいます。結核菌が体内にあっても、免疫力で増殖が抑えこまれ、休眠状態にあるため、人への感染性はありません。

【発症】結核菌が体内で増殖し病気を引き起こした状態をいいます。結核の進行に伴い、咳や痰の中に結核菌が排菌され、他の人にも感染します。

<結核の治療>

結核は治せる病気です。結核と診断されても、6～9か月間、毎日複数の薬をきちんと飲めば治ります。

結核を他の人にうつす可能性がある場合⇒感染症法に基づき、専門の医療機関に入院して治療を受けます。

結核を発症しても人にうつす可能性がない場合⇒通院で治療します。



<感染・発病を防ぐために>

早期発見することが重症化を防ぎ、周囲への感染予防につながります。症状がなくても、年1回の定期健康診断をきちんと受診し早期発見に努めましょう。健康的な生活が予防につながります。感染・発病を予防するため、免疫力を高めましょう。