

すこやか Suboyaka



TSURUMI, Special edition

「心肺蘇生法を知っておきましょう」

健康管理センター

「睡眠は体と心の回復時間」

介護老人保健施設シエモア鶴見

「非常時の食事提供訓練を行いました」

人権コラム

「思いやりの心でつなぐ人権

ー小さな気づきが大きな一歩にー」



パークプレイス大分
クリスマスイルミネーション

2025.December

Vol.627

広報誌「厚生連だより」

心肺蘇生法を知っておきましょう

大分県厚生連鶴見病院 院長
大分県厚生連健康管理センター センター長 加賀 明彦



はじめに

心臓が止まってしまうような重大な病気は、いつ、どこで、何が原因で起こるか分かりません。心肺蘇生法は、心停止や呼吸停止などの緊急事態において生命を救うための重要な技術ですので、医療に従事されない一般の方でも心肺蘇生法の基本的な手順や目的、適応、実施方法を知っていただきたいと思います。先日、日本蘇生協議会(JRC)の蘇生ガイドライン2025が公開されましたので、これも含めて解説します。

心肺蘇生法とは

心肺蘇生法とは、心臓が停止したり呼吸が止まったりした場合に、人工的に血液循環と呼吸を再開させるための一連の手順です。心肺蘇生法は、心臓や脳への血流を早急に再開させ、不可逆的なダメージを防ぐことを目的としています。心停止や呼吸停止が発生した場合、数分以内に適切な対応がされないと救命できず、心拍が再開しても脳やその他の重要な臓器に深刻なダメージを残してしまいます。そのため、心肺蘇生法の早期実施が非常に重要です。

心臓と呼吸が止まってから時間の経過とともに救命の可能性は急激に低下しますが、心肺蘇生やAED(自動体外式除細動器)などの応急手当を行えば、救命の可能性はおよそ2倍になることが分かっています。日本では、119番通報があってから救急車が現場に駆けつけるまでに平均して約10分かかります。人が心停止になった人を助けるためには、そばに居合わせた人が応急手当を行うことが重要となります。

心肺蘇生法の目的

心肺蘇生法の主な目的は、以下の通りです。

血液循環の確保:心停止によって血液が全身に循環しなくなるため、胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行って人工的に血液を循環させます。これにより、脳や重要な臓器に酸素を供給し続けることができます。

呼吸の確保:呼吸が停止した場合、人工呼吸を行うことにより肺に酸素を取り込み、血液を酸素化します。これにより、細胞が酸素を得て生き延びることが可能となります。

脳機能の保護:心停止後の数分間で脳は酸素不足に陥るため、心肺蘇生を通じて脳への酸素供給を維持し、脳死を防ぐことが目的です。

心肺蘇生法の実施方法

心肺蘇生法は、成人・子供・乳児に対して異なる手順が求められますが、基本的な流れは共通しています。以下に、成人に対する心肺蘇生法の標準的な手順を説明します(図1)。

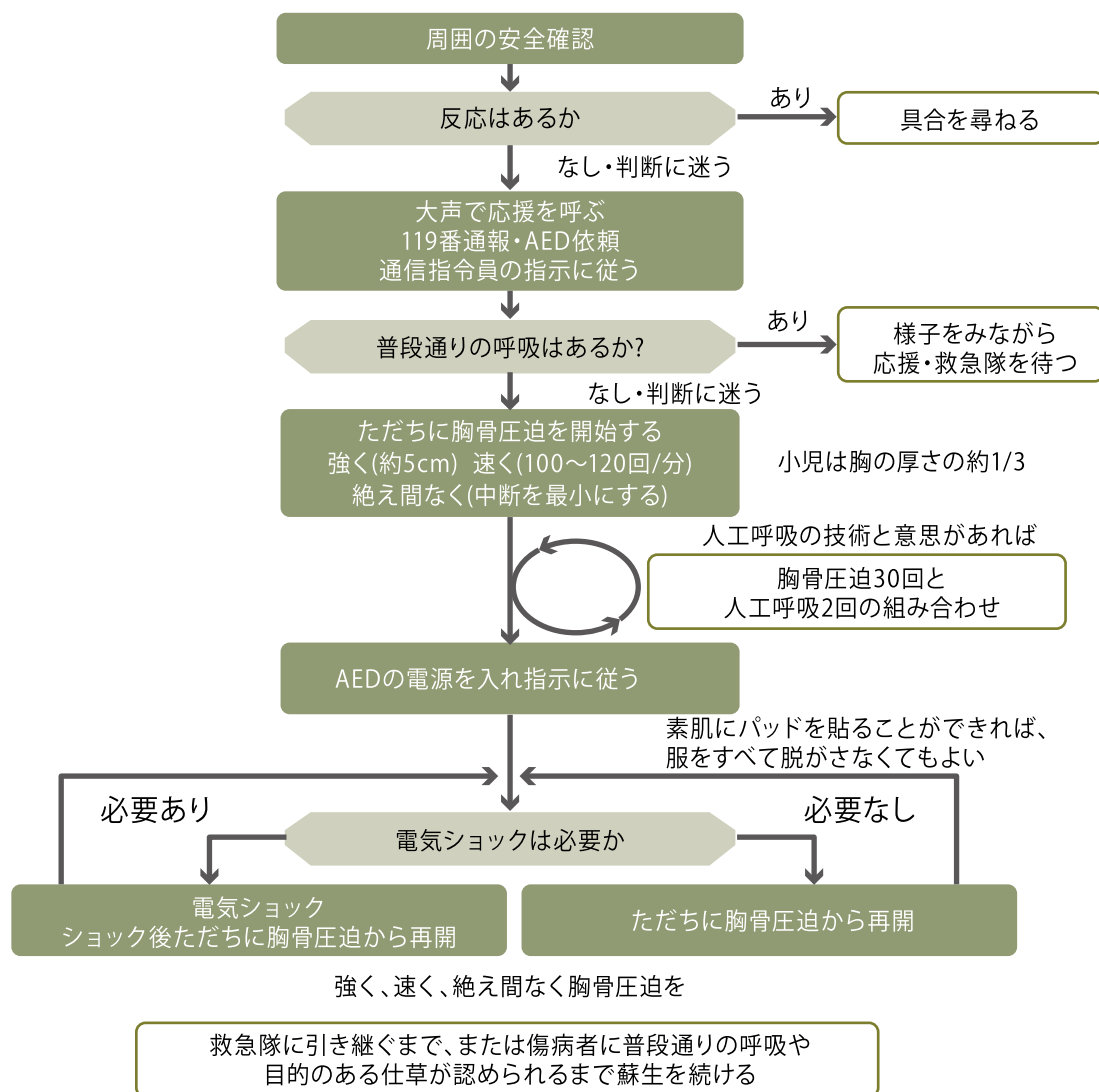


図1 市民が行う一次救命処置の流れ

1 反応を確認する

意識がないかどうかを確認します。呼びかけや軽く肩を叩くなどして反応がない場合、すぐに次の手順に進みます。

2 応援・救急車を呼ぶ

反応がなければ、まず大声で応援を呼びます。誰も来ない場合は自分で119番通報をします。自分で通報する場合は、電話口で指示に従うことが重要です。



3 呼吸の確認

呼吸が正常かどうかを確認します。呼吸がないか、普段通りではない場合(死戦期呼吸:しゃくりあげるように途切れ途切れの呼吸)は、心停止と判断してください。また、「普段通りの呼吸」かどうか分からない場合も、胸骨圧迫を開始してください。正常な呼吸があれば、救急隊が到着するまでそのまま待機します。

4 胸骨圧迫(心臓マッサージ)

胸骨圧迫を行うことで、血液循環を人工的に確保します。以下の手順で実施します。

手の位置:両手を胸の中央に重ねて、垂直に腕をまっすぐに伸ばします。

圧迫の深さと速さ:深さは胸が約5cm沈み、6cmを超えないように圧迫します。小児の場合は、胸の厚さの約1/3の深さです。圧迫テンポは1分間あたり100~120回、毎回の胸骨圧迫の後には、胸を完全に元の位置まで戻し圧迫と圧迫の間に胸壁に力がかからないようにします。胸骨圧迫が浅くならないように注意してください。

胸骨圧迫の圧迫する位置

胸の真ん中の
胸骨下半分



左右の手を重ね、
手の根元で
胸の真ん中を押す

胸が5cm沈みこむ
強さで圧迫する



5 人工呼吸

もし人工呼吸を行うことができる状況であれば、胸骨圧迫と人工呼吸を交互に行いますが、できない場合は省略して結構です。胸骨圧迫30回の後に人工呼吸を2回行い、これを繰り返します。

6 AEDの使用

AED(自動体外式除細動器)が近くにある場合は、早急に使用します。AEDは心室細動などの不整脈に対して電気ショックを与え、正常なリズムを取り戻すことを目的としており、一般の方も使用可能です。AEDの操作手順は、全て機械が音声メッセージを出して案内しますので、音声メッセージのとおりに行えば、簡単に操作できます。まず機械のふたを開け、電源を入れます。音声ガイドが始



まりますのでこれに従ってパッドを胸部に貼ります。パッドを貼る場所は、パッドに図で表示されているので、図のとおり to 傷病者に貼り付けてください。適切な位置の素肌にパッドを貼ることができれば服をすべて脱がしたり、ブラジャーを完全に外したりする必要はありません。電気ショックが必要かどうかをAEDが自動で判定し、ショックが必要な場合は、「放電してください」などのメッセージが流れますので、指示に従って放電ボタンを押してください。このとき、必ず自分と周りの人は傷病者から離れ、触れないようにしてください。電気ショック実施後は、直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開してください。AEDが電気ショックは必要ないと判断した場合は「ショックは不要です」という音声メッセージが流れます。その場合も、直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開してください。

7 心肺蘇生はいつまで続けるか

心肺蘇生は救急隊に引き継ぐか、傷病者に普段通りの呼吸や目的のある動作がみられるまで続けます。周囲に複数の方がいる場合は、疲れを感じる前に交代で行ってください。

まとめ

心肺蘇生法は、心停止や呼吸停止による命の危機を救うために、迅速かつ正確に実施することが求められる技術です。胸骨圧迫と人工呼吸、AEDの使用は、緊急時において最も効果的な手段です。

命を救う可能性を高めるため、心肺蘇生法の知識を持ち、実践できるようになることが非常に重要です。





私たちの体や心は、日中の活動で疲れています。その疲れを回復させるのが「睡眠」です。眠っている間に、脳は記憶を整理したり、体は修復や免疫力を高めたりしています。睡眠は、健康な毎日を送るための基本です。



大人に必要な
睡眠時間とは？

成人に必要な睡眠時間はおよそ6～8時間が目安とされています。特に先進国の中でも日本は睡眠時間が短いです。睡眠時間だけでなく「睡眠の質」も大切です。途中で何度も目が覚めたり、朝起きても疲れがとれていなかったりする場合は、質が下がっているかもしれません。

生活リズムを
整えることが大切

毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きることが、より良い眠りへの第一歩です。休みの日に寝すぎるとリズムが乱れて、かえって疲れが残ることもあります。また、寝る直前のスマートフォンやパソコンは、脳を興奮させて眠りを妨げます。寝る1時間前は「リラックスタイム」にしてデジタル機器から離れるのがおすすめです。

睡眠不足が
体に与える影響

睡眠が足りないと、集中力が下がったり、気分が不安定になったりします。長く続くと、高血圧・糖尿病・うつ病などの生活習慣病のリスクも高まります。睡眠不足は「静かな健康リスク」といえます。

よい睡眠が
明日の元気をつくる

忙しい毎日の中でも、睡眠は自分自身の健康を守るための大切な時間です。「眠ること」も健康づくりのひとつと考えて、生活の中で最優先するようにしましょう。しっかり眠ることで、明日を元気にスタートする力が生まれます。

睡眠時無呼吸症候群がかくれている可能性もあるため、いびきがひどい・息が止まっているなど指摘されたことがある方は、ぜひ検査を受けてみて下さい。

睡眠時無呼吸症候群検査

5,500円 ※事前予約をお願いします。





10月22日に『非常災害時の食事提供に関する訓練』を実施しました。

「ガスは使用可能だが施設全体が停電し、電気厨房設備やエレベータが使用できない状況で、節水を意識しつつ安全かつ衛生的に災害食を調理し提供できるか」を検証しました。ご利用者さまに応じた主食の米飯、全粥、軟飯はガス炊飯器やガスコンロで調理して、主菜と汁物はレトルト食品を温めて提供しました。味や温度、配膳時間などに不安がありましたが概ね想定通りに提供ができました。調理後すぐに食べられるいつもの食事とは違いますが、ご利用者さまから「思ったよりおいしい」「めずらしい食事なのでたまにはいい」など好意的なご意見をいただきました。改善すべき反省点も見つかり、とても有意義な訓練になりました。



食事療養科だより

【間食とのつき合い方について】

食事の合間に食べると、血糖値が下がる時間がなくなり、どんどん血糖が上がってしまいます。

どうしても食べたい時は、量を減らしたり、低エネルギー・低糖質のものを選んだり工夫をしましょう。

日ごろはしっかりと間食を減らし、血糖コントロールをよくして備えておくことも大切です。

また、食事は寝る2時間前までに済ませましょう。食べてすぐに寝ると、朝まで高血糖が続いてしまい、体脂肪もつきやすくなります。食後はすぐに横にならず、身体を動かすことがおすすめです。

(Nutrition Care 2021 冬季増刊より引用)

間食レシピ

低糖質
チーズケーキ

今回は、クリスマスなどの行事や自分へのご褒美として、たまには甘い物が食べたいと思います。そんな方におすすめの、低糖質チーズケーキのご紹介です。小麦粉不使用、砂糖の代わりにラカントを使用しているので、カロリーや糖質を普段より気にせずお楽しみ頂けるとと思います。



材料	(15cm型1個分) 分量 1人分1/8切れ
クリームチーズ	200g
卵	120g(2個)
ラカント	50g
バニラエッセンス	少々
粉砂糖	少々

栄養価(1人分)	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	9.8g
炭水化物	6.9g(内6.3g※)
塩分	0.2g

※ラカント(炭水化物:50g)のエリスリトールはほとんどが体内で吸収されず、尿として排出されるため、血糖値に影響を与えない糖質として計算されます。

準備1 クリームチーズは常温に戻しておく。(すぐに使いたい場合は電子レンジで600W 30秒加熱する)

準備2 卵は、卵黄と卵白に分けておく。

準備3 ケーキ型にクッキングシートを敷き外側はアルミホイルで水が入らないように包んでおく。

作り方

- ① クリームチーズはヘラで滑らかにし、卵黄とラカントの半分を加えハンドミキサー(泡だて器)で、もったりとするまで混ぜる。
- ② 卵白に、ラカントの残りを混ぜハンドミキサーで角がしっかり立つまで泡立てる。
- ③ ①にバニラエッセンスを加え、②を3回に分けて入れ、ふんわりと混ぜ合わせる。(混ぜすぎない、やや卵白の白さが残っていても大丈夫です)
- ④ クッキングシートを敷いた型に流し込み、竹串などで表面を平らにする。
- ⑤ 100～110℃に予熱したオーブンの天板に40℃くらいの湯を2cmくらい入れ、100～110℃で1時間焼き、その後160℃で10～15分焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 焼きあがったら、オーブンの蓋を開けずに30分ほど蒸らし取り出す。
- ⑦ 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし食べる直前に粉砂糖を茶こしで振りかけ飾り付ける。

※砕いたナッツを加えると食物繊維が摂れ、さらに満足感が高まります。

ただし、ナッツ類は脂質が多いので量に注意し適量を守って美味しく召し上がり下さい。

(管理栄養士 佐藤和美)

JAおおいた クリーンクリーン活動に参加しました



11月19日、当会の職員が日頃の地域への感謝の気持ちを込めて、JAおおいたが実施している県下一斉クリーンクリーン活動に参加し、周辺道路や歩道のごみ拾いを行いました。

職員同士で声をかけ合いながら進める中で、普段は気づきにくい地域の様子を知る良い機会となりました。短時間でしたがごみを拾うことで、地域がきれいになっていくことを実感できました。

今回の活動を通じて、地域を支える一員として「自分たちにできること」を考える貴重な時間となりました。今後も職員一同、地域の一員として環境美化に取り組み、気持ちよく暮らせる地域づくりに貢献していきたいと思います。



思いやりの心でつなぐ人権 —小さな気づきが大きな一歩に—



12月4日から10日は「人権週間」です。これは、世界人権宣言が1948年12月10日に国連で採択されたことを記念して定められたもので、日本では毎年この時期に、全国各地で人権啓発の取り組みが行われています。

人権とは、「すべての人が生まれながらにして持っている、幸せに生きる権利」です。性別、年齢、障がいの有無、国籍、立場などに関係なく、誰もが尊重され、安心して暮らせる社会をつくることが大切です。

とはいえ、日常の中では、ちょっとした言葉や態度が誰かを傷つけてしまうことがあります。たとえばSNSでの心ないコメント、外見や年齢への軽い冗談、職場や学校での小さな偏見…そうした「無意識の差別」も人権問題の一つです。

大切なのは、相手の立場に立って考えること。「自分が言われたらどう感じるか」を意識するだけで、言葉の選び方や行動は自然と変わります。また、困っている人を見かけたときに「大丈夫？」と声をかける勇気も、立派な人権尊重の実践です。

人権は特別な活動や運動ではなく、日々の思いやりの積み重ねから守られていくものです。今年一年を振り返りながら、身近な人との関わりをもう一度見つめ直してみませんか。小さな気づきが、やさしさあふれる社会への第一歩となります。

大分県厚生連健康管理センター
農協関係者健診受診者数

JA 名	エリア名		受診者数
JA おおいた	東部エリア	国東	201
		姫島	9
		杵築	160
		山香	3
	中部エリア	大分	72
		由布	26
	南部エリア	臼杵	66
		野津	15
		佐伯	52
	豊肥エリア	豊後大野	36
		竹田	26
	北部エリア	豊後高田	49
		中津	57
		宇佐	59
		安心院	20
	西部エリア	日田	14
		玖珠	36
九重		1	
JA べっぴ日出			150
大分大山町農協			6
下郷農協			2
合 計			1,060
10 月受診者数			5,504

編集後記

冷たい空気に冬の気配が濃くなり、街のあちこちでイルミネーションが灯る季節となりました。本年も皆様のご理解とご協力に支えられ、無事に活動を続けることが出来ました。寒さが一段と深まりますので、体調を崩されませんよう、どうか暖かくしてお過ごしください。

M.M

