

お元気ですか

題字は古川名誉院長

AED：自動体外式除細動器を知っていますか？



スポーツの最中に突然死！
通勤途中で突然倒れ意識不明！

などというニュースを耳にした事はありませんか？

これらの多くは心室細動という心臓の病気から来るものです。心臓突然死は時と場所を選ばずにおきているのです。

そこで活躍するのがこのAEDです。

AEDとは、Automated External Defibrillator（自動体外式除細動器）の略で、電源を入れると音声で操作が指示され、救助者がそれに従って除細動（＝疾病者の心臓に電気ショックを与えること）を行う装置です。AEDは自動的に心電図を診断し、電気ショックを与える必要があるかどうか判断しますから、

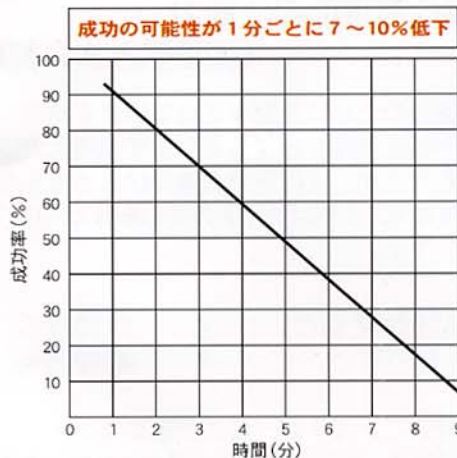
○ 医学的知識はいりません！

○ 使用者に特別な資格は一切いりません！

つまり、どなたでも簡単に救命処置を行うことが可能なのです。

心室細動は時間との勝負！

右上のグラフにあるように時間が1分過ぎるごとに電気ショックが成功する確立は約10%ずつ低下していきます。日本の救急車の平均到着時間は約6分です。その時の成功率は40%にまで低下しています。到着前に近くにいるあなたがAEDを使用して治療に当たることで救命の可能性が飛躍的に向上します。



AHA心肺蘇生と救急心疾患治療のための国際ガイドライン2000より抜粋

AEDはどこにあるの？

欧米では人の集まる場所（駅・公共施設・学校・スーパーマーケットなど）に数多く設置されているようですが、日本での普及はまだ欧米に比べると低いのが現状のようです。しかし最近では、医療機関はもちろんのこと、駅や公共施設にも設置され大きなイベント（記憶に新しい所では東京マラソン）などにも多数設置されるようになりました。

当院でも現在、1階に2カ所（新館入口付近と本館エレベーターホールつきあたり）、2階に1カ所（本館エレベーター前）に設置されています。



写真のようなケースが壁に取り付けてあります。

AEDの使用講習会は各自治体などでも定期的に行われております。皆様ふるってご参加ください。

☆当院での開催時には、掲示等でご案内いたします。

脳梗塞は夏場に起こる?! (脳梗塞と水分補給)

皆様健康のために運動をされていますか？
体を動かして健康を維持しようとする考え方は正しいことですが、その運動の際にひとつ重要なことがあります。それはタイトルにもあるように“水分補給”です。

運動をすると ⇒ 汗をかく
汗をかくと ⇒ 喉が渴く

当たり前のことですが、ここが重要です！

人間の体は、約70%が水分で構成されています。人を外から見たときに体のほとんどが水分で出来ているとは想像もつかない方もいらっしゃるかもしれませんが、たとえばエジプトの昔の王様を想像してみてください（ピラミッドの中に埋葬された、あれです！ ミ〇〇）

だいぶ乾燥して小さい様子が想像できますね。つまり

〔人体 - 水分 = 過去のエジプト王様〕
ということになります。

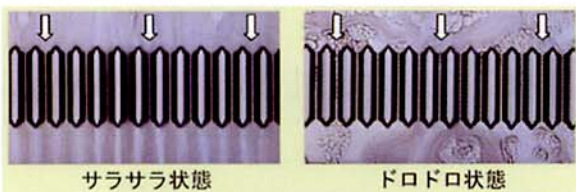
いかに体内の水分量が多いことをお分かりいただけたでしょうか？

人間の体はこの大量の水分を維持していないと、生きていくことが出来ないので。つまり、喉が渴いたな？と思ったときは脳が“体内の水分が減少してますよ”という信号を私たちに向けて発信しているのです。

ここで発せられた信号を無視し続けると、危険です。

『脱水状態』になってしまいます！

人間が、活動をするためには多くの栄養が必要です。この栄養を体のいたるところに運んでいるのが血液です。また、血液は栄養を運ぶだけではなく、不要なものを運ぶ役割を担っているため、体内のいたるところを駆け巡っています。この血液は液体ですから当然のことながら大量の水分を含んでいます（血液の約90%は水分です）。体内の水分量が減少すると、当然ながら血液の水分量も減少します、しかし血液の水分以外の成分（赤血球・白血球など）の量は変わりませんので血液の濃度が上昇します。最近よくTVなどで耳にするいわゆる“ドロドロ血液”となり、血の塊が出来やすい状態となってしまいます。



サラサラ状態

ドロドロ状態

(↑ こんな感じの映像を見たことはありませんか？)

『※水分補給だけが全ての要因ではありませんが、ひとつの原因となる事があります』

この血液の塊が、血管に詰まるといわゆる“梗塞”となります。

脳血管が詰まると ⇒ 脳梗塞
心臓の血管が詰まると ⇒ 心筋梗塞
肺の血管が詰まると ⇒ 肺梗塞

(“肺梗塞”ってちょっと聞きなれないかもしれませんが、エコノミー症候群をご存じではないでしょうか？エコノミー症候群は複数の原因が重なって起こった“肺梗塞”のことです。)

ここでは、一番目の“脳梗塞”と水分補給について考えてみます。

“脳出血”は一般に寒い時期に起こりやすいといわれています。なぜなら寒い時期は血圧が上がりやすく、このことが脳出血を引き起こす原因のひとつとされています。

“脳梗塞”は逆に夏場に起こりやすいと考えられています。冒頭の文章を読んでいただけた方は、もうお分かりですね。つまり、夏場は汗をかきやすいために血液がドロドロになりやすいからです。何もしなくても汗の出る夏場は定期的な水分補給が必要です。

スポーツをされる方は、よりいっそうの注意が必要です。特にスポーツマンは我慢・根性！の精神が強いため危険です。体調が優れていないと根性も発揮できませんので、喉の渴きに我慢は禁物です！さらに、注意する時間帯は早朝です。

人間は寝ている間にも、汗をかきます。当然夏場はその汗の量も多くなることが容易に想像できます。つまり、朝起きたら“脳梗塞”ということも起こりえます。しかし、寝ながら水分補給をすることは不可能ですから、就寝前にコップ一杯の水分と起床後の水分補給を心がけることで脳梗塞の予防となります。

水分補給をする上での注意事項を最後にひとつ

“アルコールでは水分補給にはならない！”ということをつけ加えておきます。

運動中に一杯のビール、寝しなに一杯のウイスキーなどは危険です。

アルコールによる水分補給では脱水状態の手助けをすることになってしまいますので、かえって“梗塞”を引き起こす原因となる可能性があります。

水分補給の重要性をご理解いただけたでしょうか？水分補給は病気を予防するだけではなく、その他にもたくさんの効果を持っています。ここで全てを紹介することは出来ませんが、興味のある方はインターネットなどでもたくさん紹介されていますので、検索してみてくださいはいかがでしょうか？

丸山記念総合病院 広報委員会
さいたま市岩槻区本町2-10-5
TEL 048-757-3511 FAX 048-756-6061
URL <http://www.maruyama-hp.or.jp>