

# ほほえみ\*

第81号

2023年1月発行

# らいふ

朝霧の芦ノ湖箱根神社と富士山の絶景

## CONTENTS

- 2…理事長挨拶
- 3…蓄電池式胸部デジタル検診車のご紹介
- 4…公益活動報告
- 6…健康診断の結果、放置していませんか？
- 8…世界の健康行事 韓国
- 10…過敏性腸症候群の症状と治療法
- 11下部…ヘルシークッキング
- 裏表紙…季節の病気 食品による窒息事故

あなたの健康生活をサポートする  
一般財団法人 京浜保健衛生協会

<https://www.keihin.or.jp>

京浜保健

検索



## 理事長挨拶

一般財団法人 京浜保健衛生協会

理事長 矢作 淳



旧年中は格別のご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。本年もより一層のお引き立てのほど、何卒よろしくお願いたします。

昨年の新型コロナウイルス感染症の第七波ではオミクロン株B・A・5により、かつてない規模で感染が拡大しました。

新型コロナウイルス感染症拡大により、生活習慣や働き方が大きく変化したことはいうまでもありません。

生活習慣や働き方の変化により体の不調を感じる人が増えており、そのうちの四人に一人が「体重増加」を実感しているとの記事を目にしました。

リモートワークや外出の自粛など体を動かす機会の減少やメンタル的なストレスや不安もその要因の一つではないでしょうか。

日本対がん協会のまとめによると、主な五種のがんの2021年の健診受診者数は国内で新型コロナウイルス感染症拡大がはじまった2020年の受診者数と比べて約23%増と回復するも、コロナ流行前の2019年を約10%下回っております。昨年においても、引き続き受診を控えている人が少なからずいると推測され、コロナ禍の影響が続いていると思われれます。

がんは早期に発見できれば治る可能性が高く、健康診断では多くの早期がんが見つかっています。当協会は有所見率の低減とがんの早期発見に貢献すべく万全の感染防止対策を講じたうえ、一人でも多くの方々に安心安全に健康診断を受診していただけるよう取り組んで参ります。

一昨年にリリースした健診結果を一元管理するクラウド型サービス「Keihin-web」につきましても、おかげさまで多くの企業様から高評価をいただいております。健康診断の実施からデータ管理までをワンストップサービスとしてご提供し、皆さまの健康経営、健康増進の一翼を担えるよう取り組み所存です。

一日も早い新型コロナウイルス感染症の完全終息と皆さまのこの一年のご発展とご多幸を心から祈念いたしましたして、新年のご挨拶とさせていただきます。



# 蓄電池式胸部デジタル検診車 のご紹介



## 診療放射線技師

からの

## コメント



新たに蓄電池車第2弾となる胸部専用デジタル検診車両68号車が協会に加わりました。車内に搭載した撮影機器をはじめ、空調や照明などすべて蓄電池からの電源供給で稼働する仕様ですので、従来の発電機方式のような撮影中の騒音や排気の問題がクリアされ、どのような健診現場でも周囲への影響を軽減でき、安定した撮影を実施することが可能となりました。

また、自動車業界が世界的な規模で電気自動車の開発に徐々にシフトしており、近い将来には走行から撮影まで完全電動化された検診車が健診業界にも普及してくることでしょう。SDGsが目指す「世代を超えて、すべての人が、自分らしく、よく生きられる社会」という未来の世界像形成に向けて、当協会としてできる活動を続けてまいりたいと思いますので、新しい蓄電池車の活躍にご期待ください。

# 公益活動報告

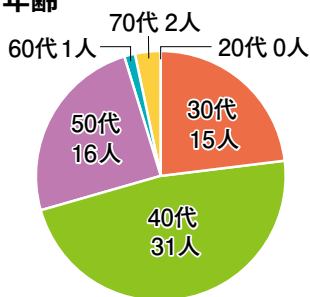
2022年度

## ジャパン・マンモグラフィー・サンデー アンケート集計

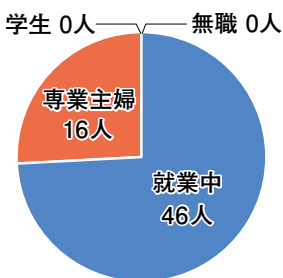
日時 2022年10月16日  
アンケート回答数 65枚

NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)は、子育て・仕事・介護など平日を多忙に過ごす現代女性が増えるなか、女性の受診率アップのため「受けやすい環境づくり」の拡大に向けて取り組んでいます。その活動の一環として、2009年から10月第3日曜日を全国どこでも乳がん検診が受けられる「ジャパン・マンモグラフィー・サンデー(JMS)」とするよう、医療機関に賛同を呼びかけています。当協会もこの趣旨に賛同したため、賛同医療施設として登録を行い、検査実施に協力しています。

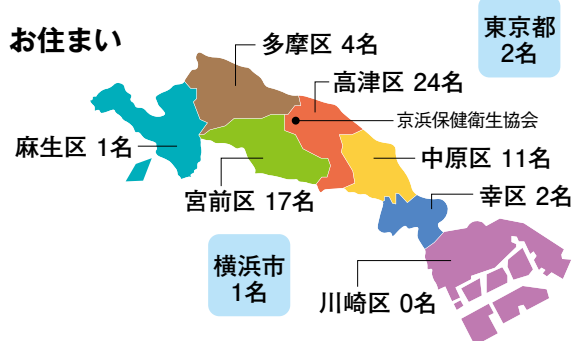
### 1 年齢



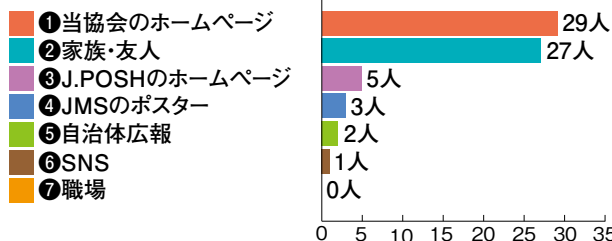
### 職業



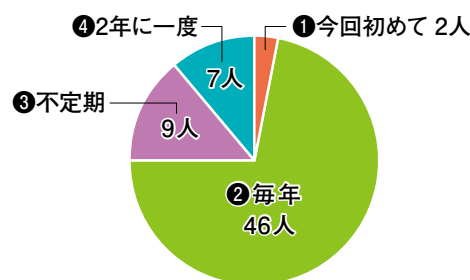
### お住まい



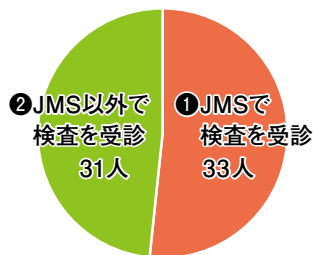
### 2 今回のJMSを何でお知りになりましたか？ (複数回答)



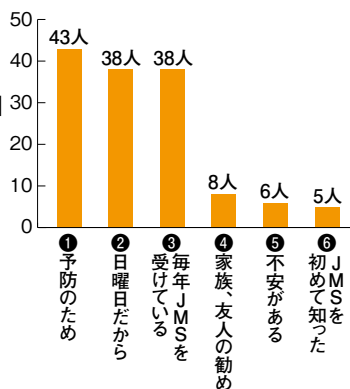
### 3 今回を含め、乳がん検査をどのくらいの頻度で受診していますか？



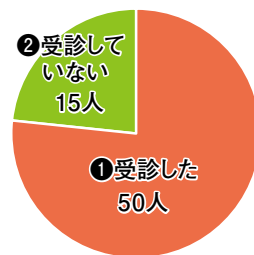
### 4 初めて乳がん検診を受診されたのはどこですか？



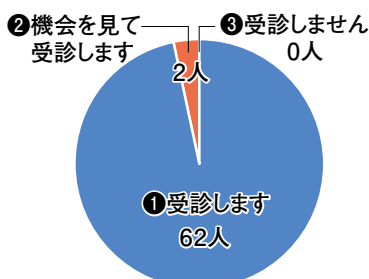
### 5 今回JMSで乳がん検診を受診された理由 (複数回答)



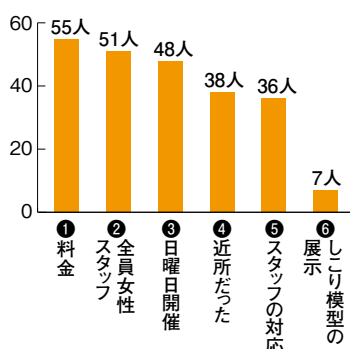
### 6 昨年度、一昨年度(2021、2020年度)のJMSは当施設で受診しましたか？



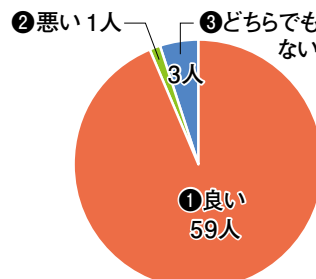
### 7 今後も乳がん検診を受診されますか？



### 8 今回のJMSで良かったと感じられたもの (複数回答)



### 9 インターネット予約について



## お気付きの点、ご要望

### インターネット予約について

簡単で便利

空き状況を簡単に  
みることができ、  
キャンセルも変更も  
しやすくありがたい。

予約ページが  
どこにあるか  
わかりづらい。

ネットができない人は  
予約しづらそうと  
感じた。

日曜日の受診で  
休暇申請しなくて  
よい点が助かります。

ネット予約だと  
時間を気にせずに  
予約できるので  
よいと思います。

毎年日曜の  
決まった時に受診するのは  
よい動機づけになります。

一度登録したメールには  
また、1年後に  
お知らせメールを  
いただけるとうれしいです。

### その他

皆さま笑顔で  
対応されていて、  
緊張がやわらぎました。

当日の緊急連絡先が  
わからず困りました。

マンモグラフィと  
エコー検査を  
セットにしてほしい。

子宮頸がんのエコーも  
オプションであれば  
いいなと思います。



## 2022年度 定例健康管理講演会

## 中止のお知らせ

当協会では、地域住民の皆さまや企業様を対象に、毎回健康に関するテーマで外部からお招きした講師による講演会を開催しております。

新型コロナウイルス感染症の拡大状況を考慮した結果、参加者および関係者の方々の健康と安全を最優先に考え、今年度の開催を中止することといたしました。開催を楽しみにされていた皆さまには誠に申し訳ございませんが、何卒ご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



### 直近の講演会の講師一覧

2019年 第32回  
荻原健司様(スキー・ノルディック複合金メダリスト)

2018年 第31回  
コウケンテツ様(料理研究家)

2017年 第30回  
三屋裕子様(元全日本バレーボール選手)

2016年 第29回  
小泉武夫様(東京農業大学名誉教授、農学博士)

2015年 第28回  
三浦豪太様(プロスキーヤー、冒険家)



# 健康診断の結果、放置していませんか？



「健診に行ったからもう大丈夫」と思っていませんか？そこはあくまでスタート地点。結果表をよく見て自分の体と向き合うことが大切です。基準値内でも油断は禁物。一年前の結果と比べて変化がある場合などは特に注意して、健康的に過ごせるよう意識しましょう。

部位	内容例	わかることなど
計測	身長・体重・腹囲	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 体格指数 (BMI) によって肥満・やせの度合いを測る。</li> <li>● 基準値内でも、「隠れ肥満」の場合がある。(特にダイエットとリバウンドを繰り返した人は要注意)</li> </ul>
循環器	心電図・血圧	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 動脈硬化や心臓病などの発見の手がかりとなる。</li> <li>● 血圧は加齢や肥満、ストレス、自律神経のバランスなどで高くなる傾向がみられるほか、腎臓病や内分泌異常でもみられる。</li> <li>● 若い頃は低血圧の人も、気付かない間に血圧が上がっている可能性がある。</li> </ul>
呼吸器	X線・肺機能検査・喀痰検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>● X線検査は肺炎や肺結核、肺がんなどのほか、心臓が大きくなる病気などの発見に有効。</li> <li>● 肺機能検査では慢性閉塞性肺疾患 (COPD) の診断や重症度を調べることができる。</li> <li>● 採取した痰を調べる喀痰検査によって異型細胞の有無を調べる。</li> </ul>
聴力	聴力	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 気導聴力検査で1000Hz (低音域) と4000Hz (高音域) の周波数の音がどのくらいの大きさ (dB) で聞こえたかを調べる。</li> <li>● 聴力低下は気導聴力だけでなく、骨導聴力の測定結果と併せて判断する。</li> </ul>
腎・尿路	尿蛋白・尿潜血・尿沈渣・尿素窒素・クレアチニン・eGFR	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 尿検査では蛋白、潜血の検査のほか、尿沈渣で尿中の固形物を沈殿させ、その種類を数を調べる。</li> <li>● 血液検査では主に腎臓の働きを数値でみる。</li> <li>● 異常値の場合 (尿蛋白の場合は陽性) だと慢性的に腎臓のろ過機能が低下している可能性がある。</li> </ul>
糖代謝	尿糖・血糖・HbA1c	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 糖尿病・糖尿病予備群であるかがわかる。</li> <li>● 尿糖がプラスになった場合は、糖尿病がだいぶ進行している可能性がある。</li> </ul>
肝機能	AST (GOT)・ALT (GPT)・γ-GTP・ALP	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肝機能障害などの発見の手がかりとなる。</li> <li>● 肝臓の働きに障害があったり炎症を起こしているほか、溶血 (血球成分が壊れている状態) 血清や乳び (脂肪分が混ざっている状態) 血清で高値になることがある。</li> </ul>
脂質	総コレステロール・LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪・Non-HDLコレステロール	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 血液中の脂質の量を測る検査で動脈硬化などの発見の手がかりとなる。</li> <li>● 中性脂肪は多すぎる状態を脂質異常症といい、動脈硬化を進め心筋梗塞や脳卒中の原因となる。</li> <li>● コレステロールには動脈硬化を進める悪玉 (LDLコレステロール) と悪玉を肝臓へ運んでくれる善玉 (HDLコレステロール) がある。中性脂肪とHDLコレステロールはシーソーに乗っている状態で、一方が上昇すると一方が下降するという動きをする。</li> </ul>
貧血	赤血球数・血色素量・ヘマトクリット・血清鉄・MCV・MCH・MCHC	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 赤血球数や血色素量を検査する。数値が低い状態が貧血で、酸素の輸送に支障をきたす。数値が高い状態を多血状態といい、血球が過剰なため血管が詰まりやすくなる。</li> <li>● 貧血の原因を調べたり、疑われる貧血の種類を判断する。</li> </ul>
血液一般	白血球数・血液像・血小板数・赤沈	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 白血球数の値は感染症や炎症、腫瘍のほか、喫煙によって高くなる傾向がある。</li> <li>● 血小板数の値は鉄欠乏性貧血があると高くなり、肝臓の病気などでも影響が出る。</li> <li>● 赤沈は赤血球が沈んでいく速度を測る検査で、結核などが疑われる場合に実施されることが多い。</li> </ul>

正常判定でも結果コメントには必ず目を通すようにしましょう

健診を受けたあとに「再検査」「要受診」などの結果をもらっても、  
放置してはせっかく健診を受けた意味がありません。

健診結果をしっかりと受け止めて、再検査などを受診したり生活習慣改善などの行動につなげていくことが大切です。

※下記表記は京浜保健衛生協会の結果判定です

## 「再検査(D1・D2・D3)」のお知らせをもらったら！

自覚症状がないときこそ健診を

今回の検査だけでは一時的なものなのか、問題があるのか、判別できないため、もう一度同じ検査を行う必要があります。「自覚症状がないから」と放置しては手遅れになることもあります。D1は6か月後、D2は3か月後、D3は速やかに再検査を受けましょう。



## 「要受診(E)」のお知らせをもらったら

勇気を出して受診する

治療が必要な病気が隠れているかどうか確認するために、結果報告書をお持ちになり速やかに専門医を受診してください。



## 「主治医相談(F)」のお知らせをもらったら

主治医または治療医へ報告

異常初見の有無にかかわらず、今回の検査結果を主治医または治療医へご報告ください。



## 保健指導が必要と言われたら

健康力アップにつなげる

今回の健診で異常値があったものの、生活習慣の改善で病気を予防できる状況です。保健指導では、あなたのライフスタイルにあった無理のない改善法を、保健師等がアドバイスしてくれます。健康力アップのチャンスなので、積極的に受けましょう。



## 治療を中断している人は

再開が早いほど負担は軽い

何らかの理由で通院を中断してしまった人は、とても危険な状況です。場合によっては、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こしかねません。治療の再開が早いほど、身体的・経済的負担も軽く済みますので、再開しましょう。



## 基準値内でも油断は禁物

健康をキープするためにできること

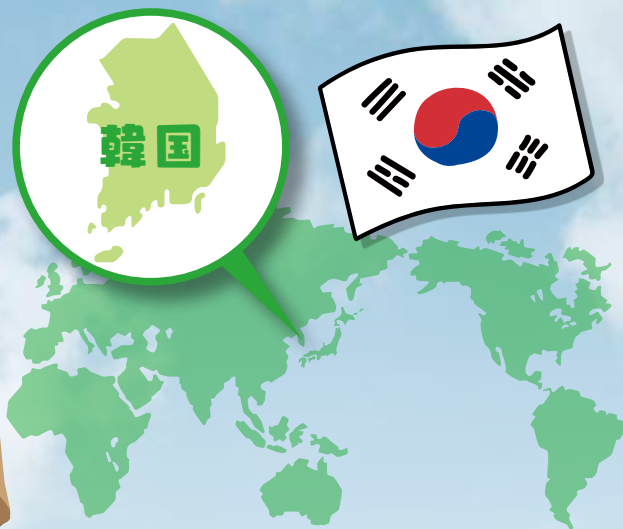
基準値内でも数値が年々悪化している場合は、喫煙、お酒の飲みすぎ、夜遅くのドカ食い、塩分のとりすぎ、運動不足など、よくない生活習慣を見直すことが必要です。異常値となる前に食い止めましょう。



## 世界の健康行事

# 韓国

世界それぞれの国や地域に、私たちが健康的に過ごすためのヒントが隠されています。  
今回は、日本のお隣「韓国」について見ていきましょう。



### 韓国の現状



#### 健康寿命・平均寿命ともに上位の国

WHO (世界保健機関) の世界保健統計 (World Health Statistics) の2022年版によると、韓国の平均寿命は世界で第3位、自立した生活ができる期間を指す健康寿命も同様に第3位と、どちらも上位にランクイン。イギリスのインペリアル・カレッジ・ロンドンが2017年に発表した研究によると、2030年までに女性の平均寿命が世界ではじめて90歳を越えるとも予想されています。



#### 健康寿命および平均寿命(2019年)

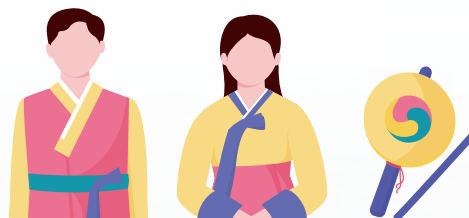
健康寿命 **73.1歳**

世界第**3位!**

平均寿命 **83.3歳**

世界第**3位!**

※WHO(世界保健機関)のWorld Health Statistics 2022参照



#### 韓国の医療制度の特徴

韓国には日本と同様、国民健康保険制度があります。一般的な病院で治療を受けた場合の自己負担割合は3割と、日本における現役世代の割合と同じですが、日本と大きく違うのは、医療機関の規模や種類、所在地などによって負担割合が異なることがあげられます。また、日本では、保険診療と自由診療を併用する「混合診療」は原則禁止されていますが、韓国では広く行われていることも大きな特徴といえます。



#### 「薬食同源」の考え方

「薬食同源」という思想が古くからあり、食べるものはすべて薬になる、という考え方が根付いています。鶏肉にモチ米や高麗人参などを入れて煮込む伝統料理「参鶏湯(サムゲタン)」に代表されるように、普段の食事でも漢方薬材を使用するほか、ごま・ナツメ・松の実・くるみ・ニンニクといった健康食品が日常から多用されています。こういった食生活こそが韓国の健康を支えているポイントなのかもしれません。





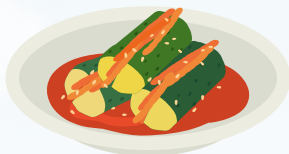
## 健康に関する取り組み



### 食事面

#### 発酵食品を日常的に摂取

韓国は発酵食品が豊富。キムチをはじめとして、マッコリやコチュジャン、カンジャンなど多くの発酵食品を日常的に摂取していることが大きな特徴です。発酵食品に含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌を活性化させて腸内環境を整え、便秘や美肌、アンチエイジングに効果があるといわれています。



#### カプサイシンで脂肪燃焼

韓国には辛い料理が多いイメージですが、キムチなどに使用される唐辛子のカプサイシンは脂肪燃焼効果や、新陳代謝・血行などを改善する効果があります。抗酸化作用によるアンチエイジング効果も期待でき、近年、美容大国ともいわれる韓国ではこういった食文化が一役買っている面もありそうです。



#### 食材が豊富で栄養価が高い

食事の際の前菜が豊富なのも韓国料理の特徴。山菜や野菜をごま油などで和えたナムルを好んで食べます。大根・人参・キュウリ・大豆もやし・ぜんまい・セリなど、食物繊維の豊富な食材が多く、腸内環境の改善に効果があります。よく使われるごま油も良質な脂質を摂取できる健康食品であり、バランスのとれた食事となっています。



### アルコールへの取り組み

実は世界有数のアルコール消費国である韓国。特に男性のアルコール消費量が多く、WHOの「酒と健康についての国際現況報告書2018」によると、韓国の成人男性1人あたりの年間アルコール消費量(酒類に含まれる純アルコール換算ベース)は16.7L、世界平均の6.4Lを大きく上回っています。こうした飲酒習慣の改善のため、2020年からは酒類の広告に芸能人の写真を使用しない、広告で飲むシーンを入れないなどの規制をかけるようになりました。また、2021年施行の改正国民健康増進法施行令では、7~22時まで酒類のCMの放送が禁止されるなど、国をあげての取り組みが行われています。



世界的にも健康食として注目を集める韓国食。  
美と健康の国・韓国から、健康のヒントを学んでみてはいかがでしょうか。



# 過敏性腸症候群の症状と治療法

知って納得!  
健康 Mini 情報

「通勤電車でお腹が痛くなる」「試験前にいつもお腹をくだす」など、日常的に下痢や便秘などお腹の不調を繰り返す場合、過敏性腸症候群の可能性あります。ストレスなどで腸が知覚過敏になり、弱い刺激でも過剰に反応してしまうことが原因と考えられている病気です。トイレに行きたくてもすぐに行けない状態で腹痛に襲われることもあり、外出することが怖くなるなど生活の質(QOL)にも大きく影響します。ここでは過敏性腸症候群の原因や症状、治療法などについてご紹介します。



## 過敏性腸症候群とは

過敏性腸症候群とは、慢性的に下痢や便秘、腹痛などの症状が続く病気で、通常の大腸内視鏡検査などでは腸に腫瘍や炎症などの異常が認められないことも大きな特徴です。病名に「過敏性」という言葉が使われているように、腸の動きや働きが過剰に敏感になっている状態で、重症になると通勤や通学の電車に乗れなかったり、外出すること自体が怖くなったりと日常生活に支障をきたす場合もあります。ストレスを受けやすい20～40歳代に多くみられ、日本人の10%程度は過敏性腸症候群であるともいわれています。

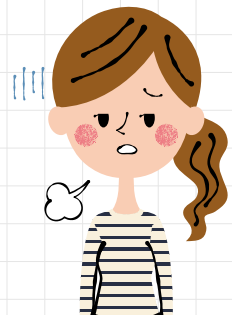
お腹の痛みや張りなどの不快な症状とともに、下痢や便秘などの便通異常が起こります。症状の現れ方や重症度は人によって異なり、特に便通異常の現れ方によって“下痢型”・“便秘型”・“混合型”の3つのタイプに分けられています。



## 過敏性腸症候群の原因

過敏性腸症候群の原因や発症するメカニズムは、はっきりと解明されていないのが現状です。しかしながら、ストレスや緊張、不安、食事内容、アレルギーなどが原因だとする説が一般的です。

そのほか、感染性胃腸炎(サルモネラ菌・カンピロバクター・赤痢菌・ノロウイルスなど)に感染した後に発症しやすいこともわかっています。



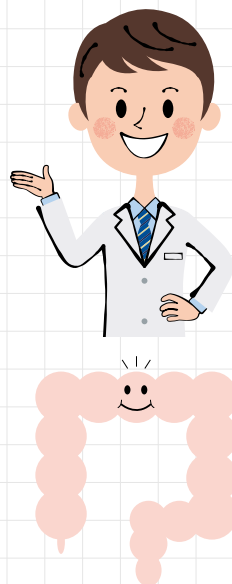
## 検査と治療方法

過敏性腸症候群の検査方法は、医療機関での症状などの聞き取り以外に、大腸内視鏡検査が主となります。過敏性腸症候群と診断するためには腸内に他の病気が隠れていないかの確認が必要なためです。

症状を改善するには、規則正しくストレスや疲れをためない生活を心がけることが大切なため、軽症の場合は治療せずに生活改善を行いながら経過を見ていくケースも少なくありません。

生活改善を行っても症状が改善しない場合や症状が強い場合には、それぞれの症状を緩和させるための薬物療法が行われます。また、精神的な要因によって発症・悪化することが多いため、薬物療法として向精神薬などが用いられる場合や、カウンセリングなどの精神療法が必要となる場合もあります。

症状が気になる方はまずは医療機関に相談してみましょう。



# 腸が喜ぶ習慣を

腸内環境を整えるために、いまからできることがあります。ぜひ実践して健康な腸を手に入れましょう。

## 食 事

特に朝食は腸の働きを活発にして体内リズムを整える大切な食事です。抜かずに必ずとるようにしてください。「朝起きたらまずコップ一杯の水で胃を刺激し、朝食をとったら20～30分後に排便する」といった習慣づけをすることで、1日のリズムを整えられます。

日々の食事はバランスが大切ですが、腸内環境を整える食材を意識的にとりいれるとより効果的です。

### 腸内環境を整える食材

#### 《プレバイオティクス》

野菜・果物・豆類・海藻類・甘酒などオリゴ糖や食物繊維を多く含むものを「プレバイオティクス」といいます。腸内細菌のエサとなって菌が増えるのを助け、腸内を活性化させます。



#### 《プロバイオティクス》

ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・みそ・漬物など、腸内環境を整える働きをする菌を多く含むものを「プロバイオティクス」といいます。菌は腸に留まりませんが、通過するときに常在菌にいい効果をもたらすため、毎日続けてとることをおすすめします。

※乳酸菌は生きていなくても健康維持に役立つことがわかっています。



## 生 活

脳がストレスを受けると、自律神経に作用して腸に悪影響を及ぼします。旅先で便秘になったり、大事なプレゼン前に下痢になったりするのはそのためです。「ぬるいお風呂にゆっくり入る」、「声を出して笑う」など、普段からリラックスできるようなストレス解消法を持つようにしましょう。

また腸内環境の改善には、**十分な睡眠と適度な運動**が欠かせません。睡眠不足は疲れがとれず腸にも負担をかけるので、質のよい睡眠をとるよう心がけましょう。

ストレッチなどの軽い運動でも自律神経が整えられて腸は活性化します。運動習慣がない方も、まずは30分程度のウォーキングなどからはじめてはいかがでしょうか。



# タラのラザニア風

## Healthy Cooking

料理研究家・栄養士  
今別府靖子

高たんぱく&淡白なタラをトマトソースで  
美味しさアップ! もちもち食感も楽しい一皿です。

(1人分)

エネルギー **271kcal** 塩分 **2.2g**

■ 材料(2人分) ※18cm×10cm×3cmの耐熱容器1台分を  
想定した分量です。

餃子の皮(8cm程度) 12枚	ミニトマト 4個
生タラ 2切れ	A トマトソース缶 400g
塩、こしょう 各少々	にんにく(チューブ可) 1かけ
オリーブ油 大さじ1/2	ピザ用チーズ 適量
しめじ 1/2袋(100g)	バジル(乾燥可) 適宜
マッシュルーム 2個	

**Point 1** タラを炒めることで旨味を閉じ込め、また、煮崩れしにくくなります。

**Point 2** 余りがちな餃子の皮がパスタの代わりに! 身近な食材でラザニアのようなもちもち食感が楽しめます。



撮影:今別府絳行

### ■ つくり方

- ① タラはひと口大に切り、しめじは小房に分ける。マッシュルームは軸をとって5mmの厚さに、ミニトマトはヘタをとって4等分のくし型にそれぞれ切り、にんにくはすりおろす。
- ② タラに塩、こしょうをする。フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、タラの両面を軽く炒める **Point 1**。しめじ・マッシュルームを加えてさらに1分ほど炒め、**A**を加えて軽くかき混ぜ、中火で3分程度煮込む。
- ③ 耐熱容器に②の半量→餃子の皮(6枚)→②の残り半量→餃子の皮(6枚)の順に交互に重ね、一番上にピザ用チーズをかける **Point 2**。
- ④ ③をオーブントースターで5分ほど焼き、仕上げにバジルを手でちぎって散らす。

\*トマトソース缶は、「ホールトマト缶+ケチャップ+コンソメ」で代用できます。ミートソースやホワイトソースに変更することも可能です。

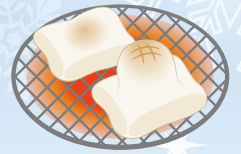
\*魚の代わりに、ひき肉と玉ねぎを炒めても美味しいいただけます(電子レンジでも可)。

詳しいつくり方はこちら!



# 食品による窒息事故

誤嚥による気道内異物や窒息事故は、高齢者や乳幼児などに多く発生します。特にこの季節は餅による窒息事故が多く、亡くなる事例もあとをたちません。万が一の場合には、応急手当とともに、速やかに119番通報を行いましょう。



## 窒息のサイン

のどに異物が詰まると、親指と人差し指でのどをつかむような仕草をして、苦しい状態を示そうとします。このような「窒息のサイン」に気付いたら、まずは「のどが詰まった?」などと呼びかけて反応をみましょう。

## 反応がない場合

患者に呼びかけても反応がない場合は、心停止に対する心肺蘇生の手順を開始します。救助者が一人だけの場合はまず119番通報し、AEDが近くにある場合は自分で取りに行ってから心肺蘇生を開始します。



## 餅がのどに詰まったら

背部叩打法を行ってください。口の中に餅が見えたら、かまれないように注意しながら指で口を開いて餅をつまみ出してください。餅が詰まったままで反応がなくなったら、直ちに心肺蘇生をしてください。心肺蘇生を続けながら救急車の到着を待ちましょう。

## 窒息予防のために

水分の少ないものは水と一緒に食べ、次のような詰まりやすい食べ物は細かく刻んで食べるように工夫しましょう。

- おもち ●刺身 ●寿司 ●りんご
- かまぼこ ●海苔・わかめ ●こんにゃく
- 豆類 ●カステラ など

## 反応がある場合

救助者が一人だけの場合は、119番通報する前に異物除去を行います。異物除去には「腹部突き上げ法」と「背部叩打法」がありますが、可能であれば「腹部突き上げ法」を優先してください。ただし、患者が妊婦や乳児の場合は「腹部突き上げ法」は行わず、「背部叩打法」のみ行います。

## 1 腹部突き上げ法 ※妊婦や乳児にはNG

- 1 患者の後ろに回ってウエスト付近に手を回す
- 2 一方の手で「へそ」の位置を確認する
- 3 もう一方の手で握りこぶしをつくり、親指側を患者の「へそ」の上方で、みぞおちより十分下方に当てる
- 4 「へそ」を確認した手で握りこぶしを握って、素早く手前上方に向かって圧迫するように突き上げる
- 5 救急隊に「腹部突き上げ法」を実施したことを伝えるか、すみやかに医師の診断を受けさせる



## 2 背部叩打法

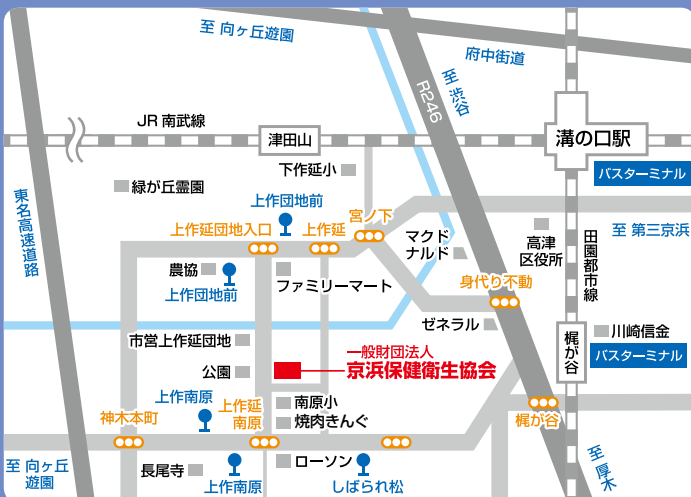
### 大人の場合

患者の頭を低くし、後ろから手のひらの付け根で、左右の肩甲骨の間あたりを力強く何度もたたく



### 幼児の場合

すばやく抱きかかえるか太ももで支え、頭を低くして手のひらの付け根で背中をたたく



各種健康診断承っております

\*ほほえみらいふ 第81号

一般財団法人 京浜保健衛生協会

TEL.044-330-4567(代)

〒213-0034 神奈川県川崎市高津区上作延811-1  
FAX : 044-330-4560 URL : <https://www.keihin.or.jp>

\*令和5年1月23日より住居表記が変更となります(移転ではありません)。

JR南武線・武蔵溝ノ口駅南口

東急田園都市線・溝の口駅南口下車

・バス2,3番乗り場(15・16・17・18・19系統)

・上作団地前下車 徒歩4分(バス所要時間:5分)

東急田園都市線・梶が谷駅下車

・バス1番乗り場 向ヶ丘遊園駅南口行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:5分)

小田急線・向ヶ丘遊園駅南口下車

・バス6番乗り場 梶が谷駅行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:15分)