



「救急の日」は救急医療の理解と知識を深めてもらうことを目的に1982年厚生省（現在の厚生労働省）が制定しました。9月9日を含む一週間を「救急医療週間」とし、毎年全国で応急手当の講習会や救急イベントが開催されています。

もし、目の前で人が倒れたら？119番通報とその場に居合わせた人が行う応急手当が命を救う第一歩になります。まず、大きな声で人を呼ぶことが大切です。通報があってから救急隊が現場に到着するまでは、およそ8分程度かかります。発見した人の速やかな行動が救急隊や病院での処置へと繋がり、大切な命を守ることができます。



### もし倒れている人を発見したら？

#### 手順1

反応があるか確認する。  
何らかの「応答」や「しぐさ」がない場合は…



もし倒れている人を発見したら、反応を確認し、反応がない場合は、すぐに119番通報とAEDの手配を周りの人に依頼します。

#### 手順2

119番通報とAEDの手配を行う。

119番通報し、救急車を呼んでください！



AEDを持ってきてください！

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。

#### 手順3

呼吸を確認する。  
正常な呼吸がない場合は…



#### 手順4

すぐに心臓マッサージを開始。  
強く！早く！絶え間なく！



救急車が到着するまでの時間に、その場に居合わせた人が救命処置をおこなうことで救命の可能性が高くなります。

#### 手順5

AEDが到着したら、すぐに装着し、除細動を開始。  
救急隊が到着するまで、心肺蘇生を継続する。



みんな離れて！

## AED(自動体外式除細動器)とは？



電気ショックを与え、心臓の拍動を正常に戻す救命器具です。電源をいれて（ふたを開けると電源が入る機種もあります。）電極パッドを装着し、音声ガイドに従って下さい。誰でも簡単に使えるようになっています。

春日クリニックでは、診察室に設置してあり、緊急時に速やかに対応出来るように準備してあります。

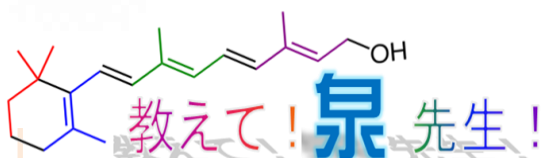
### ● 救急蘇生の研修



春日クリニックでも、急変時の対応についての勉強会、AEDの点検や使用方法の確認を行っています。また、院外の救急蘇生の講習会にも参加し、BLS（一次救命）ACLS（二次救命）の資格を取得しているスタッフも在籍しています。

いつでも安心できるクリニックでありつづけるために、これからもこのような研修会を行っていきます。

（ 外来診療部 有江 真紀 ）



## 睡眠薬について



成人の約5人に1人が不眠の訴えをもち、約20人に1人が睡眠薬を使用しているといわれています。睡眠不足は、日中の眠気を引き起こし、何日も続くとさまざまな心身の問題が起こっていきます。

質問) 睡眠薬には、どんな薬がありますか？

### ● ベンゾジアゼピン受容体作動薬

脳の興奮を抑えるGABA（ガンマアミノ酪酸）という神経伝達物質の働きを促すことによって、脳の活動を休ませて眠りへと導きます。作用時間の長さから、不眠のタイプにより寝つきだけが悪い人、夜中や早朝に目が覚める人というように使い分けられています。一方で、薬物依存などの副作用が知られており「漫然とした継続投与による長期使用を避ける」として、2018年度の診療報酬改定において処方制限が強化されています。

### ● メラトニン受容体作動薬

体内時計を介することによって、睡眠と覚醒のリズムを整え、睡眠を促します。

### ● オレキシン受容体拮抗薬

脳の覚醒に関わるシステムを抑制することによって、脳の状態が覚醒から睡眠に切り替わることを助け、自然な眠りへと導きます。入眠障害、中途覚醒や早朝覚醒、熟眠障害に有効です。依存性が極めて少なく、認知機能に対する影響も少なく、長期にも使用でき、睡眠の質を変えていく作用があります。



以上、不明な点がありましたらご相談ください。