

## ニコベい通信 9 月号



公益社団法人地域医療振興協会 東京ベイ・浦安市川医療センター  
浦安市当代島 3 丁目 4 番 32 号 代表電話：047 (351) 3101 外来予約センター：047 (351) 3230



## 救命処置の必要性



救急集中治療科 船越 拓先生

みなさま、こんにちは。東京ベイ・浦安市川医療センターの救急集中治療科の船越と申します。

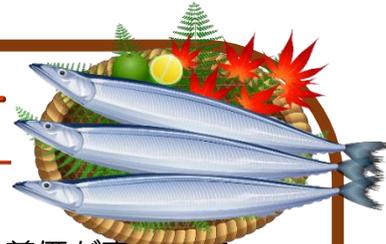
突然ですがみなさんは町中や公共交通機関などで突然倒れてしまった人と遭遇したことがあるでしょうか。多くの方がする経験ではありませんが、もしその倒れてしまった人が心肺停止（呼吸も止まり、脈拍も触れない）状態であったときに、適切な処置が行われなければ生存率は 1 分で 10% ずつ低下していくと言われております。

そこでまず重要となることは、倒れた人が呼吸をしているかどうかを正しく確認できることです。まったく胸が上がっていなかったり、呼吸を口元で感じられない時は呼吸停止の判断をしていただきたいと思います。一方で心肺停止に陥った直後はあえぐような呼吸が残っている場合があります。これを死戦期呼吸といい、一見すると呼吸しているように見えますが効果的な呼吸ではありません。このような状態でも様子を見ることはせずに迷わず人を呼び、蘇生処置を開始する（してもらう）ようにしてください。病院の外で発生した心肺停止は、病院についてからの処置より病院に着く前にどれだけ質の高い蘇生処置を受けたかが重要です。

適切な処置を行い、病院へつなぐ「命のリレー」の第一走者は遭遇したみなさんです。そして、私たちはそのバトンをいつでもつないでいけるよう 24 時間質の高い医療を提供していきますのでどうぞよろしく願いいたします。



## 秋の味覚♪秋刀魚について



秋刀魚（さんま）の美味しい季節になりました。

特に旬のものは、栄養価も美味しさも一段とアップします。はらわたも栄養価が高いので、一緒に食べたいものです。高タンパクの秋刀魚は、なかなかの高脂肪でもあります。この場合の良質の不飽和脂肪酸である EPA（エイコサペンタエン酸）や DHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富に含まれています。このうち EPA は血液中のコレステロールの低下が期待でき、血液の流れを良くして血栓をできにくくする効果があり、心筋梗塞、脳梗塞などの動脈硬化予防にも良いとされています。一方 DHA には、コレステロールを抑える作用とともに、脳細胞の成長を促し、脳を活性化、ボケを防ぐ働きがあります。秋刀魚は他にも、ビタミン A、D、E や B 群が多く含まれ、皮膚、粘膜や目の健康（ビタミン A）、カルシウムの吸収を促して骨粗しょう症予防（ビタミン D）、抗酸化によるがん、老化予防（ビタミン E）などの効果も期待できます。栄養の代謝を促進する B 群の中では、貧血予防に多いビタミン B12 が多いのが特徴です。料理としては秋刀魚の塩焼きが一番人気でしょうか？ 大根おろしとお好みの柑橘類を添えて、また煮付けなど骨まで柔らかくしても美味しいです。是非召し上がってください！

（栄養室）

## 編集後記

ニコベい通信をお手に取っていただきましてありがとうございます。  
皆様に少しでも当院を身近に感じていただくために、着任医師のご紹介、運動など今後も皆様に楽しんでいただける情報をご提供できればと考えています。季節の変わり目となりましたのでお体に気をつけてお過ごしください。