

第85号



# 健康さんぽ

\* 「もしも」の時にあなたができること ～救急蘇生法～



## Contents

撮影Y・O

<b>特集</b>	* 「もしも」の時に あなたができること ～救急蘇生法～	…3P
<b>巻頭言</b>	* 新年のごあいさつ	…2P
<b>労働衛生</b>	* 受動喫煙防止対策	…6P
<b>お知らせ</b>	* 第21回君協会AC&M活動 発表大会 * 表彰・受賞者のお知らせ	…7P
<b>Topics</b>	* 干支のはなし	…8P
<b>ゆるっと ツイート他</b>	* アニメの影響 * 新入職員の紹介 * 編集後記	



## 一般財団法人 君津健康センター 基本理念と基本方針

### <基本理念>

1. 私たちは、お客様の健康保持増進のお手伝いを通して社会に貢献いたします。
2. 私たちは、労働衛生機関のプロフェッショナルとして誇りをもち、精度の高い技術をお客様に提供いたします。
3. 私たちは、健康で明るく働きがいのある職場をつくります。

### <基本方針>

- <法令遵守> 法令・規則を遵守し、社会的規範となるセンターを目指します。
- <個人情報保護> 個人情報保護、リスクマネジメントの実施により、情報のセキュリティとお客様のプライバシーを守ります。
- <品質保証> 精度管理活動に取り組み、高品質なサービスの提供に努めます。
- <自己研鑽> 自己研鑽に励むとともに、次世代の人材を育てます。

## 【巻頭言】

# 長寿社会と健康寿命

## — いかに最期を迎えるか —

理事長 三浦 正巳

あけましておめでとうございます。西暦2020年、令和2年を迎えました。君津健康センターも今年で創立32年を迎えます。大過なく、新年を迎えることができました。ひとえに皆様の努力のおかげです。感謝の念に堪えません。ありがとうございます。

日本は世界で最長寿国のひとつです。病気の診断、治療については確実に進歩しています。寿命が延びたのもこれらの進歩によるところが多いのも事実です。われわれは健康診断、保健指導、環境測定、産業医業務等、主に予防医学に関わっています。予防医学の進歩も寿命（健康寿命を含め）を延ばしたことの大きな要素と思っています。

私は長い間、臨床医をしてきました。多くの患者さんの死に立ち会ってきました。日本ではまだまだ病院で亡くなる方が多く、それも胃瘻<sup>いろう</sup>を作ったり、中心静脈栄養で寝たきりで何年も過ごす方、人工呼吸器を長期間使用している方がいらっしゃいます。それが本当にいいことかどうかはわかりません。

私は病院で長期間苦しんで死ぬのはごめんです。できれば自分の家で、苦しまずに死にたいと思っています。

尊厳死、という言葉があります。不治の病で末期となった時に延命処置をしないということです。その際、苦しみをとるためにモルヒネを使いますが、日本では欧米に比べ使用量がけた外れに少ないのです。最近大阪の病院で肺がん末期でモルヒネを使用、モルヒネ中毒が死因の疑いで警察が捜査に入るということがありました。これでは医師は業務上過失致死罪に問われ、十分使えません。また人工呼吸を外すと殺人罪に問われます。また、自宅療養で尊厳死を希望された方がいて、苦しそうなので家族が救急車を呼び、救急隊が蘇生をしなければいけなかったこと等、これでは臨死の際の医療は延命方向に行くしかなく、患者さんの希望は聞いてもらえない状況が続きます。

善悪は別ですが、欧米には「食事の介助」という概念は存在していません。そういう言葉はないのです。介護ホームはありますが、そこでも食事は自分で食べられなければそれで終わり、下げられてしまいます。点滴すらしません。その代わりモルヒネを十分に使い、苦痛はとっているのです。実際の現場の声を聴いて、安楽死、尊厳死を含め、法整備を国にお願いしたいと思っています。

すみません、暗い話になってしまいました。今年も皆様と仲良く、仕事をしていきたいと思えます。よろしくお願いたします。



# 「もしも」の時に あなたができること ～ 救急蘇生法 ～

医師 小倉 康平

もしも近くにいた人が急に倒れたら、もしも交通事故の現場に遭遇したら、もしもおぼれた人を助けることになったら・・・誰もが想像したことがある「もしも」は、ある日突然、何の前触れもなく起こります。家族、友人、職場の同僚、もしくは見知らぬ誰かかもしれません。初詣の参道、初売りセールショッピングモール、新年会の帰り道、寒中水泳や寒中マラソン、天災で避難中、どんな状況でも起こりえます。もしもあなたが冒頭のような状況に出くわし、すぐに救急車を要請したとしても、その到着には平均で8.6分を要すると言われています。イベントで混雑していたり、郊外だったり、天災の只中だったりすると、さらに長い時間を待たなければなりません。



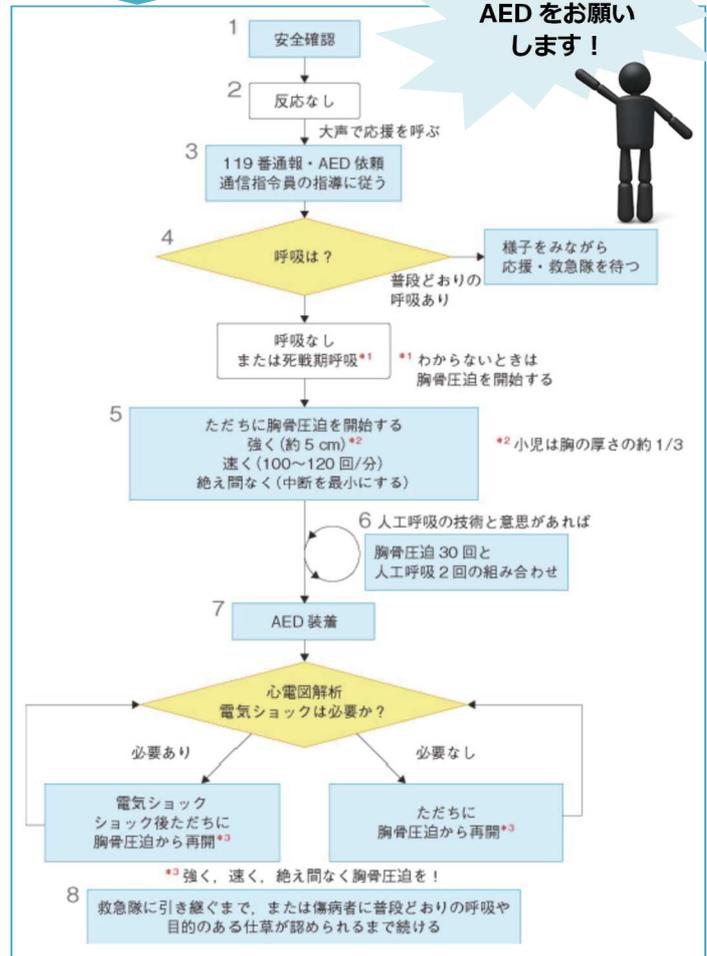
「カーラーの救命曲線」というものがあります。人は心臓が止まってから3分、呼吸が止まってから10分、多量の出血をしてから30分が経過すると、半分の確立で死亡し、それを過ぎれば救命率が非常に低くなります。また、たとえ救命できたとしても、脳をはじめとする重要な臓器が酸素欠乏によってダメージを受け、後遺症がより重くなってしまいます。病気や怪我で人が倒れた時、その人が生きるか死ぬか、後遺症を残さず社会復帰できるかどうかは、近くにいたあなたの救命処置にかかっているのです。



さて、もしもあなたが誰かが倒れるのを目撃した、あるいは倒れている傷病者を発見したら、どのような行動を起こすでしょうか。近寄って声をかける、119番や110番に通報する、近くにいる人を呼ぶ、家族や友人などに電話してどうすれば良いか聞く、いろいろな選択肢があり、いずれも正解です。大事なことは、何かアクションを起こすこと。見なかったことにだけはしないでください。そして、自分のことも考えましょう。人が倒れるにはなにか大きな理由があります。心臓の病気など個人的な理由である可能性ももちろんですが、それが車道だったり、工場の中だったり、山中のくぼ地だったりした時には、不用意に近づくことで自分が車にひかれたり、化学物質を吸い込んだり、酸素欠乏に陥ったりする可能性も考えなければなりません。そのため、周囲の安全確認を行い、大声で近くの人に助けを呼ぶことができればより良いでしょう。

## 一次救命処置 (BLS) の手順

119番通報とAEDをお願いします!





## 積極的な アクション!

倒れている人を見つけた時にやるべき積極的なアクションは、大きく①傷病者の状態確認と必要に応じた心肺蘇生、②119番に通報して救急隊とやりとり、③AEDを手に入れる、の3つがあります。よって、安全確認を行い人が集まったら役割分担を行いましょう。必ずしも自分がリーダーシップをとって心肺蘇生を担う必要はありません。倒れた瞬間を見たのであれば救急隊に詳細な状況を伝えることができますし、周辺の地理や施設に詳しくればAEDの場所に思い至るかもしれません。自分にできることを提案しましょう。また、119番に通報すると、通信司令員が心肺蘇生などについて指示してくれます。落ち着いてそれを復唱し、周りの人と情報共有しましょう。

### \* 「大丈夫ですか？」の声かけ

傷病者の状態確認をする際、呼吸しているか、心臓が動いているか、出血や骨折はないか、頭は打っていないかなどいろいろなことが気になりますが、それを詳しく調べる必要はありません。逆に、詳しく調べようと体を動かしたり揺さぶったりすることで状態を悪くしてしまうことさえあります。そのため、シンプルに「大丈夫ですか？」と声をかけます。これで返事や手振りなどで明らかな反応があればひとまず安心です。反応がない、あるいはわかりにくい場合には、傷病者の足元を見るようにしながら傷病者の口に自分の耳を近づけましょう。わずかな声や呼吸の音が聞こえたり、頬で息を感じたり、胸やお腹が動いているのが見えれば呼吸や心臓の動きが保たれているとわかります。

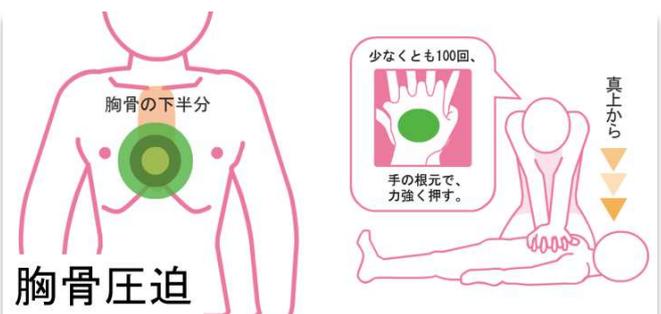
一方、これでも反応がない、あるいはわからない場合には、呼吸や心臓の動きが止まっていると判断し、心肺蘇生に移ります。なお、医療従事者が心停止の判断を行う際に頸動脈の脈を確認することがありますが、一般の方では判断が難しいため行う必要はありません。また、心停止の判断を間違えて心臓が動いている傷病者に胸骨圧迫（心臓マッサージ）をしてしまうことを恐れる必要はありません。胸骨圧迫によって肺や心臓など重要な臓器を傷つけることはほとんどありませんので、心停止の判断は数秒で行い、わからなければ躊躇<sup>ためら</sup>わずに胸骨圧迫を開始しましょう。

大丈夫  
ですか？



### \* 胸骨圧迫について

胸骨圧迫の基本は「強く、早く、絶え間なく」の3つです。圧迫するのは胸の真ん中、乳首と乳首の間か少し下あたりが目安となります。成人（体格のよい小児を含む）では胸が5cm以上沈むように、両手を組んで手の根本に体重をかけるようにして真上から圧迫します。乳児（1歳未満の赤ちゃん）の場合は二本の指を使い、胸の厚さの約1/3が目安となります。



胸骨圧迫

そして、1分間に100回以上のテンポ（100～120回）で絶え間なく圧迫を続けましょう。1分間に100回とは、童謡「うさぎとかめ」、「アンパンマンのマーチ」、SMAPの「世界に一つだけの花」などのテンポです。遅すぎるのはもちろんですが、早すぎると「十分に押し、押しただけ戻す」ことができず胸骨圧迫の効果が落ちてしまいますので、頭の中で曲を歌いながらそれに合わせて圧迫するのがコツです。

もしも  
かめよ～  
かめさん  
よ～♪



### \* 人工呼吸について

医療従事者が心肺蘇生を行う場合、胸骨圧迫と人工呼吸を30:2の比率で行う方法が一般的です。また、これまで一般の方向けの心肺蘇生講習でも胸骨圧迫と人工呼吸を交互に行う方法が指導され

てきました。しかし、出血や嘔吐など救助者の感染リスクがある場合や口と口を直接接触させることに抵抗がある場合、化学物質の吸引や誤嚥では救助者が人工呼吸で化学物質に曝露してしまう場合もあり、必ずしも人工呼吸を行わなければならないわけではありません（窒息、溺水、小児の心停止などの場合は、人工呼吸を組み合わせることが望ましいとされています）。胸骨圧迫を適切に行うことで呼吸も促進されますので、人工呼吸が難しいときはひたすら胸骨圧迫を続けましょう。



### \* AEDが到着したら

AEDが到着したら、速やかに装着し使用します。AEDはAutomated External Defibrillatorの略で、日本語では自動体外式除細動器と言います。電源を入れてパッドを傷病者に装着すると機器が自動で心電図を解析し、心室細動（心臓の規則的な動きが失われ、血液を全身に送り出す機能を果たせなくなる不整脈）を検出すると除細動（電気ショックを与えて心臓の動きを正常化させること。電気ショックは救助者がショックボタンを押して行う）を行ってくれます。心室細動は、急性心筋梗塞をはじめとする様々な心臓病だけでなく、熱中症など極度の脱水や電解質異常、事故などで胸部に強い物理刺激を受けた時（心臓震盪）などでも起こる不整脈で、「急に人が倒れる」時の原因として頻度の高いものです。AEDは電源を入れると音声ガイドが流れ、各所にイラストなどが描かれていますので、比較的簡単に取り扱うことができます（最近では外国人向けに日本語と英語のバイリンガル設定ができるものも出てきました）。

ここで、AEDを使うときの注意点を一つ。AEDが心電図を解析しているときと、電気ショックを行うときは、傷病者の体に触れてはいけません。しかし、それ以外の時には絶え間なく胸骨圧迫を続けなければなりません。心電図の解析の直前まで胸骨圧迫を続け、そして電気ショックを行ってすぐに胸骨圧迫を再開できるよう、胸骨圧迫を行う人とAEDを使用する人がタイミングを合わせる必要があります。慌てる必要はありませんので、落ち着いて「離れてください」「胸骨圧迫をはじめます」など声を掛け合ひましょう。

AEDは定期的に心電図の解析を行います。よってパッドは貼りっぱなしのまま、救急隊に引き継ぐか、傷病者の呼吸が回復するまで、AEDの音声ガイドに従って心肺蘇生とAEDを繰り返しましょう。



### \* スマホ・携帯電話にもしものためのアイコン

日本医師会のホームページ (<https://www.med.or.jp/99/index.html>) では、これまでお話ししてきた心肺蘇生法の手順だけでなく、喉に食べ物などを詰まらせた際の気道異物除去や子供の一時救命処置についてもわかりやすく解説されています。また、いざという時すぐに見られるよう皆様のスマートフォンや携帯電話のホーム画面に救急蘇生法のアイコンを作ることできます。ぜひ一度アクセスしてみてください。

この記事を読んだ読者の皆様が「もしも」に遭遇したとき、大切な人や同じ社会に生きる仲間のため何か一つでも多くのアクションを起こせることを祈っています。



# 受動喫煙防止対策に関する法改正

健康増進法が改正され、2019年7月1日から学校・病院・児童福祉施設・行政機関等で敷地内禁煙となりました。2020年4月1日から多くの人々が利用する全ての施設は「原則屋内禁煙」になります。それに伴い、以下のような点がポイントになります。

## Point① 屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要になります。

喫煙禁止場所で喫煙した個人に対して30万円以下の過料が科せられることもあります。また、屋内で喫煙をすることができる場所を設ける時には次の基準を満たさなければなりません。



- \* 喫煙室出入口において、室外から室内に流入する空気の気流が0.2m毎秒以上であること
- \* たばこの煙が室内から室外に流失しないよう、壁、天井等によって区画されていること
- \* たばこの煙が屋外または外部の場所に排気されていること

## Point② 喫煙室がある場合、必ず標識の掲示が必要になります。

喫煙室のタイプにより以下のような標識の掲示が必要になります。



○ たばこの喫煙が可能  
 × 飲食等の提供不可  
 施設の一部に設置可

一般的な事業者が適合



△ 加熱式たばこに限定  
 ○ 飲食等の提供可能  
 施設の一部に設置可

一般的な事業者が適合 (経過措置)



○ たばこの喫煙が可能  
 ○ 飲食等の提供可能  
 施設の全部、または一部に設置可

特定事業目的施設に限定



○ たばこの喫煙が可能  
 ○ 飲食等の提供可能  
 施設の全部、または一部に設置可

既存特定飲食提供施設に限定 (経過措置)

## Point③ 20歳未満の方は、喫煙エリアへの立ち入りが禁止になります。

たとえ喫煙を目的としない場合であっても、一切、喫煙エリア（屋内、屋外を含めた全ての喫煙室、喫煙設備）へは立ち入り禁止となります。これについては従業員であっても立ち入ることはできません。万が一、20歳未満の方を喫煙エリアに立ち入らせた場合、施設管理者は罰則の対象になります。



なお、事業者の皆さんが、受動喫煙防止対策へ取り組むための財政支援制度の整備も進められています。詳しくは厚生労働省のホームページをご参照ください。



検索



環境管理課 磯部さん

2019年11月20日、「第21回君協会AC&M活動発表大会」が君津製鉄所MACSコミュニケーションホールで開催され、当センターの「君健環境サークル」の皆さんが『SDSのデータベース化からみえる改善報告について』を発表いたしました。今回の活動では、膨大な数のデータを一元管理することでより迅速なSDS入手が可能となり作業効率の改善が図れたこと、連携して問題解決する職場の仕事力があがったことなどについて報告いたしました。これからも改善活動を通して、より安心で安全な職場環境づくり支援に努めてまいります。



## 表彰・受賞のお知らせ

この度、表彰・受賞された当センター職員の皆さんを紹介いたします。受賞おめでとうございます！

### ■ 「全衛連50周年功労者表彰として労働衛生検査専門委員会委員11年」 医局 山瀧 一

この度、労働衛生検査専門委員会委員として11年精度管理事業に関わったことについて全衛連より表彰をいただきました。皆様のご支援あつてのことであり、厚く御礼申し上げます。働く人の健康を守るうえでは、その働く環境を知る必要があります。その中で尿・血液などを検査する生物学的モニタリングは重要な手段の一つです。しかし、信頼できる生物学的モニタリング結果を得るためには、臨床検査と同様に適正な検査の実施と精度管理が欠かせません。引き続き、よりよい生物学的モニタリングが行われるよう微力ながら努力して参ります。引き続きご指導ご鞭撻のほどよろしく願いいたします。

### ■ 「千葉県交通安全対策推進委員会会長表彰」 総務課 渡辺 武夫

今回千葉県交通安全対策推進委員会会長表彰を頂き、大変光栄に思っております。しかしこの賞は私個人ではなく、センターの皆様が高い意識を持ち普段から交通安全活動に協力して頂いたおかげだと感じております。今後も皆様と一丸となって交通安全活動に関わっていきたくと思います。

### ■ 「千葉県労働基準協会連合会会長 衛生管理功績賞」 産業保健部 藤田 郁代

この度は衛生管理功績賞の受賞、これもひとえに皆様のご協力ご指導の賜物と、誠に感謝いたしております。今後とも、精進してまいりたいと考えておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

### ■ 「優良安全運転管理者賞」 巡回健診課 坂本 祐子

優良運転者表彰ありがとうございます。思いやりを持ち安全運転を実践していきます。

## 子年 面白トピックス 干支について



令和最初のお正月、どのような年明けになりましたでしょうか。健康さんぽ新年号です。毎年恒例の干支、つまり十二支についてのお話をご紹介します。

2020年（令和2年）は子（ね）年です。十二支では1番目で、動物に当てはめると「鼠」（ねずみ）になります。人とねずみとの戦いは古く、縄文時代から高床式の倉庫にねずみ返しを取り付けられるなど、ねずみ対策をしていたことが分ります。住宅事情の変化など、最近はあまり見かけなくなりましたが、防鼠剤・超音波駆除器など、形・方法は変わっても、これからも続いていくのでしょうか。

ねずみに関することわざ、慣用語も多く、追い詰められて逃げるできない状態を「袋のねずみ」と言いますし、その追い詰められたねずみが、時には猫に噛みつくことがあるという意味で「窮鼠猫を噛む」（きゅうそねこをかむ）と言います。絶体絶命の窮地に追い詰められれば、弱い者でも強い者に逆襲することがある、というたとえですね。あれこれと迷っても、結局は平凡なところに落ち着くことを「ねずみの嫁入り」と言いますし、他に「ネズミ捕り」もありますね。

このようにねずみと聞くと悪い事に使われることが多いように思いますが「人」についてはそうではないようです。ねずみ年生まれの方は、柔和で人当たりが良くどんな人とも良好な関係を築くことができるそうで、細かいことにも気が利くため、職場においては評価が高く、出世しやすいタイプとか。ねずみ年生まれあなた、いかがですか？政治の世界では、時の総理を務めた福田康夫氏、竹下登氏などがその代表格でしょうか。

子年が十二支の1番目であることから、新しい運気のサイクルが始まる年になると考えられています。平成の世が終わり、令和として初めての新年を迎えました。株式相場には「戌笑い」あるいは「子は繁栄」という干支にちなんだ格言があります。ねずみがたくさんの子を産むことから、繁栄の象徴とされるようになり「子年は繁栄で上げ相場になる」と言われます。

ねずみ年生まれの方もそうでない方も、新しいサイクルが始まる「子」年です。共に繁栄できるよう気持ちを新たに令和の新時代を過ごしたいですね。



参考情報：干支情報サイト、暮らしの歳時記他



ゆるっと  
ツイート

第29回

# アニメの影響



巡回健診課 藤田昌久

3年前の話ですがロードバイクで江の島に生シラス丼を食べに行くことにしました。この時の出会いがアニメの影響は侮れない！と感じたので紹介します。作品の名前は伏せますが、仮に「長乗者」とします。「長乗者」は何をやってもダメな女子大生が自分を変えたい思いからロードバイクに魅かれ、サイクリストとして成長していく姿を描いた作品です。



まず金谷港での出来事。一緒に乗船されたサイクリストの中に、ひと際強面の方がいました。ジャージには FORTUNA (運命の女神) のロゴ。「どちらまで?」「江の島まで。そちらは?」「市原~海老名まで。」と挨拶。乗船するとデッキでは「長乗者」のヒロインがサイクルジャージ姿のパネルでお出迎え。金谷~久里浜間のフェリーは舞台として設定されたことが由縁らしいです。このパネルを眺めていると強面のサイクルジャージが同じであることに気づきました。検索すると海老名は舞台として設定されており、往復250キロ。聖地巡礼者のパワーに圧倒されました。



次に江の島に到着すると新たな巡礼者を発見。「新車ですね。2台目ですか?」「初めてです。ショップで購入しそのまま来ました。」「どちらから?」「海老名から。あるアニメがきっかけで自分を変えたいと思い、フィギュア等を全部売り払って買いました。」「凄い!そのアニメって、長乗者?」「ハイ!」。自ら生活習慣の改善に着手したことに感動し、思わず「頑張ってください。」とエールを送る私。



生シラス丼には満足したが「長乗者の何が凄いの?」とペダルを漕ぐ度に疑問が生じる始末。帰宅後、動画配信サービスにて「長乗者」を視聴。その中でヒロインがハッキリと言いました「自分を変えたい!」と。江の島で感動させられたセリフはアニメからのパクリだったのかと分かりガックリ。しかも何話も視聴したために主題歌を覚えてしまい、山道ではつい口ずさんでキツさも忘れてしまうほど。結局は自分も影響を受けたのかな?という話でした。

自分を  
変えたい?



## 新入職員紹介

当センターに入社した職員を紹介します。  
是非! よろしくお願いたします。



健診課

はなだ みき  
花田 美紀

趣味

映画鑑賞



### ● Message ●

健診課で11月より職員となりました花田です。先輩方よりご指導をいただき、1つずつ確実にできることを増やしていきたいと考えています。よろしくお願いたします。

## 編集後記

私事ですが、10月末に発作性心房細動と診断されカテーテルアブレーション手術を受けました。検査入院の経験しかなく初めての手術入院なので少々ナーバスになりました。実際には手術は2時間程度で順調に終了し、1週間後に職場復帰し、2週間後からランニングも再開できました。

1ヶ月後の術後検査も問題はなく、3ヶ月後に1週間モニターを装着し、脈拍測定を行い不整脈が無ければ治療完了となります。

今回の入院は、医療従事者の皆さんが患者さんファーストの視点で対応され好印象を受けました。入院は辛く恐ろしいと思っていた私の認識は一変しました。医療の進歩を体験する良い機会となりました。(T・K)



◆◆◆ 「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます ◆◆◆