

### ワンポイントメモ

## 飲酒は節度を持って

○適度な飲酒は疲労感を和らげるなど様々な効果がありますが、長期にわたる過度な飲酒は、生活習慣病等の健康障害を引き起こす要因となり、食道がん・大腸がん・乳がんなどの発症リスクの上昇にかかわっています。節度のある飲酒を心がけましょう。

### 健康な成人男性の節度のある飲酒の目安(1日)



ビール(5%)・発泡酒

500ml 缶1本



ワイン(12%)  
ワイングラス

120ml 1.7杯

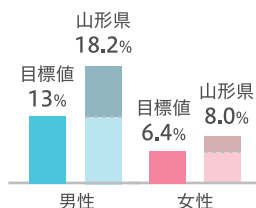


清酒(15%)

1合 180ml

( )内アルコール度数

### 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合



(出典：平成28年県民健康・栄養調査)

※女性、高齢者はさらに飲酒量を抑えることが必要です。

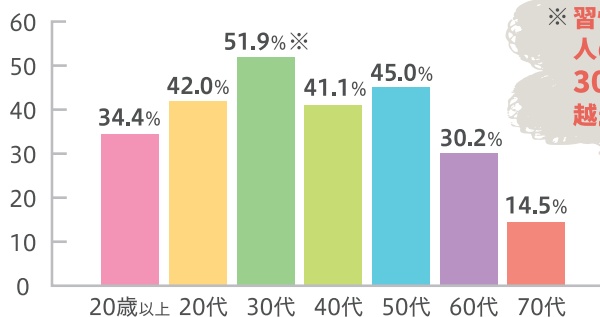
50歳代の男性の割合が28%と最も高くなっているよ。

ジュン





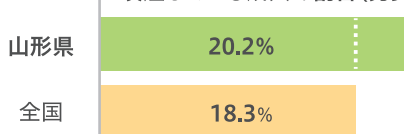
## 習慣的に喫煙している山形県民の割合 (20歳以上、男性)



※ 習慣的に喫煙している  
人の割合は、  
30代男性で5割を  
越えている。

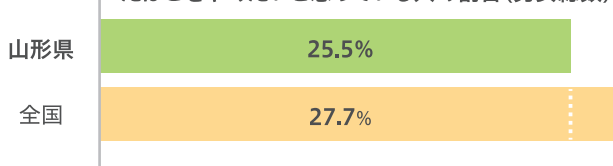


### 喫煙している成人の割合 (男女総数)



全体の喫煙率は全国平均  
より高い 20.2%  
目標達成(令和5年目標12%)  
まであと8%減!

### たばこをやめたいと思っている人の割合 (男女総数)



(出典：平成28年県民健康・栄養調査)



たばこは吸わない人への  
受動喫煙の影響もあるって  
ケン先生が言っていたわ。



たばこを吸うと  
ガンなどの病気に  
かかりやすく  
なるって聞いたよ！

# やまがた 受動喫煙 防止条例

山形県は平成30年12月に  
東北初の「やまがた受動喫  
煙防止条例」を制定して、  
受動喫煙防止対策に取り  
組んでるみてだの〜！

ワンポイントメモ

---

## 禁 煙

○山形大学医学部「山形コホート研究」によると、喫煙は、肺がんの発症リスクを2.74倍高めていました。胃がんと大腸がんの発症リスクの上昇にも関わっていたほか、死亡リスクを1.87倍高めていました。

### 喫煙による病気の発生リスク

胃 がん	大腸 がん	肺 がん	乳 がん	死亡 リスク
上昇 傾向	上昇 傾向	2.74倍 UP!	データ 不十分	1.87倍 UP!

(山形大学医学部「山形コホート研究」より)

# 健康を保つ5つのポイント!

## 1. バランスの良い (主食・主菜・副菜の そろった)食事



## 2. 適度な運動



## 3. 十分な 睡眠・休息



## 4. 禁煙



## 5. 節度のある 飲酒



ケン先生から  
もらった資料に  
詳しく書いてある  
から見よう!

そして大事なのが  
万が一発症した場  
合についての対応  
だよ!



# 脳卒中

とは



突然、脳の血管が詰まったり、破れたりして引き起こされる病気の総称です。

このうち、脳の血管が詰まって血が通わなくなるのが「脳梗塞」、脳の血管が破れて出血する「脳出血」と「くも膜下出血」があります。

## 1 顔の動き

- ・ごはんをよくこぼす
- ・表情が左右対称ではない
- ・呂律が回らない etc



## 2 手と足の動き

- ・片手の力が入らない
- ・足を引きずる・よく転ぶ etc

### Point

左右**どちらか**の手・足・顔がいつもと違う、おかしいという点が重要。

## 3 言葉

- ・言葉が出てこない
- ・会話のつじつまが合わない etc



脳卒中の3つの前触れ

## 時間が重要!! ためらわず119番を

- すぐに救急車を呼ぶ。
- 救急車が来るまで、適切な場所に寝かせる。  
症状や時間をメモしておく。
- 倒れた場所がトイレや浴室または戸外などの場合には、頭部と胴体を水平に保ち、数人の手を借り特に頭を動かさないように注意して近くで安静を保てる場所に静かに移す。



主な応急処置



# 心筋梗塞

とは



心臓の筋肉に酸素や栄養を運んでいる血管が、突然詰まってしまい、放置すれば心臓の筋肉が死んでしまう病気です。

## 心筋梗塞判断のポイント

急性心筋梗塞は、全く前触れがなく、突然に起こることがあります。運動した時に胸が苦しくなる「狭心症」という症状を起こしていることが多いです。

### 狭心症と心筋梗塞の違い

心筋梗塞	狭心症
血管が詰まり、血流が止まった状態	心臓の血管が狭くなり、血流が悪い状態
激しい胸の痛みが数十分以上続き、安静にしても治まらない。	胸が締め付けられる痛みだが、安静にしていれば多くは10分以内に治まる。

これらの症状が現れたら

「15分以上症状が続く」「冷や汗・脂汗」「これまで感じたことがないような胸の痛み」

すぐに救急車を呼ぶ

- 救急車が到着するまで、衣服をゆるめて本人の楽な姿勢を取らせる。
- 呼吸がない場合は心肺蘇生(胸骨圧迫 + AED)を行う。

心肺蘇生について詳しくは次項で紹介



主な応急処置 +

# 倒れている人を見つけたら

## 2 助けを呼ぶ 人を呼ぶ・119番通報する

意識がなければ、大きな声で助けを求める。



## 1 反応を確認 呼びかける

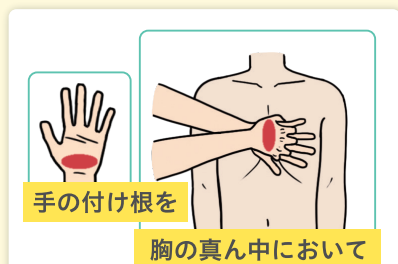
肩を軽く叩きながら呼びかけ反応があるか確かめる。反応があれば、言葉をかけて安心させる。



## 3 呼吸を確認(10秒以内)

お腹や胸の動きがない、  
わからない⇒呼吸なし!と判断して

## 4 胸骨圧迫 (心臓マッサージ)



- ☆強く 胸の真ん中を約5cm 沈み込むまで
- ☆速く 1分間に100~120回の速さで
- ☆絶え間なく  
ためらわず、  
勇気をもって押すことが大切です!



※胸骨圧迫は救急隊に引き継ぐまで続けてください。

※倒れている人がこどもの場合、圧迫の強さ(深さ)は胸の厚さの3分の1を目安に。

## AEDによる救命処置は、一般市民の方も実施可能です。

★AED(Automated External Defibrillator)とは  
自動体外式除細動器をいい、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(=心臓に電気ショックを与えること)を行う装置です。自動的に心電図を解析し、電気ショックを与える必要があるかどうか判断しますので、一般市民でも簡単な操作で救命処置ができます。

AEDが到着するまでの間は心肺蘇生を繰り返し、AEDが到着したら、AEDを最優先で使用します。

## 6 音声に従って電極パッドを倒れている人の胸にはる



## 5 AEDが到着したら

電源を入れる。



## 8 AEDの音声メッセージに従い、心肺蘇生を再開

以後は、AEDの音声メッセージに従います。心肺蘇生とAEDの手順は、救急隊に引き継ぐか、何らかの応答や目的のある仕草(例えば、顔をしかめる、手を動かす等の体動)が出現したり、普段どおりの呼吸が出現するまで続けます。

## 7 「ショックが必要です」とアナウンスされ、通電ボタンが点灯したら通電ボタンを押す

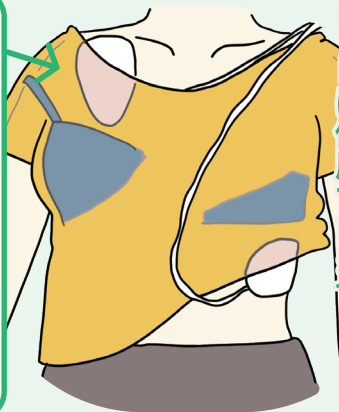
みんな離れて!



救急車が来るまでの間、心肺蘇生をすることで、救命率が高まります。

- このとき、金属部分(ブラジャーのワイヤー部分やアクセサリなど)はパッドに触れないようにしてください。
- できる限り人目にさらさない配慮をしましょう。
- 妊娠中であってもAEDの使用は可能です。

パッドを素肌に直接貼り付けることができれば、ブラジャーを外す必要はありません。



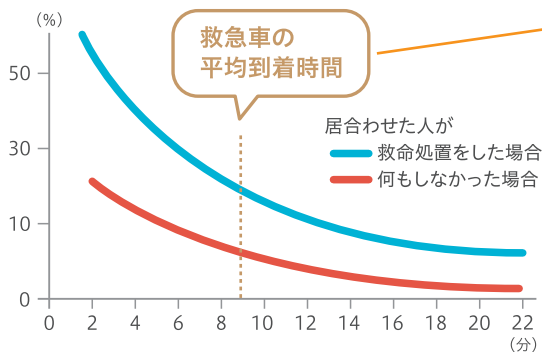
服を全て脱がさなくても、AEDは使用できます。

女性にAEDを使うのをためらわないで!

# ● 応急手当講習会を受けてみましょう

心臓や呼吸が止まった人の命が助かる可能性は、時間の経過とともに低くなります。

## 時間の経過と救命の可能性



救急車の平均到着時間

約 9 分



救えるはずの命を救うためには空白の9分間を作らないように、救急現場に居合わせた人が勇気をもって応急手当を実施することが重要です。

Holmberg M et al. Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden. Resuscitation 47:59-70,2000 より、一部改変して引用

### あなたの目の前で人が倒れた時、 その人を救うために応急手当講習会を受講しましょう。



講習会はお住まいの地域の消防署や日本赤十字社山形県支部で実施しています。  
詳しくは、最寄りの消防署や日本赤十字社山形県支部にお問合せください。



詳しくは「[こちら防災やまがた！ 応急手当講習のご案内](#)」をご覧ください。  
多くの皆様に応急手当講習を受講していただくため、応急手当 WEB 講習 (e-ラーニング) を活用した応急手当講習も始まりました！

