

上島町消防だより

あなたも「AED」で 救命ができます

平成16年7月1日から、医療資格を持たない一般の人でもAED（自動体外式除細動器）の使用が可能となりました。

「AED」ってナニ？

AEDとは、心臓の筋肉が不規則に震え、全身に血液を送り出すことができなくなった人に、電気的なショック（除細動）を与えることにより、心臓を正常な動きに戻す機器です。

意識が無く脈の無い人の胸に、2枚の電極パッドを貼り付けると、コンピュータによって心臓のリズムを自動的に調べ、音声メッセージの指示に従えば、操作ができる仕組みになっています。



Automated External Defibrillator
AED（自動体外式除細動器）

AEDには、いろいろなタイプの機種がありますが、基本的な機能は共通しています。



AEDの電極パッド貼り付け状況

■まだまだこれから「AED」

一般の人でもAED使用が可能になったことで、早期の除細動による救命率の向上が期待されます。

しかし、法改正から1年が経とうとしている現在でも、全国的に一般の認知度が低く、AEDが高額であるのも相まって普及が進んでいないのが現状です。

まずは公共施設や公共交通機関、企業など、多くの人が集まる場所に、より多くのAEDが設置されるよう、関係機関が努力していく必要があります。

救命の連鎖



早い119番通報
おちついて、はっきりと
119番に通報する

早い応急処置
救急車到着前の早い心肺蘇生と
早い除細動

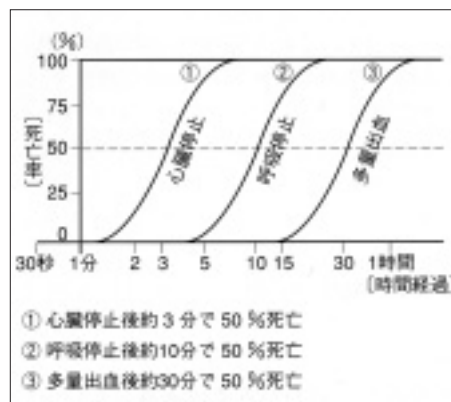
早い救急処置
救急救命士等の行う
高度な救急処置

早い医療処置
医療機関に
おける医療処置

■応急手当の重要性

救命には、①迅速な119番通報と速やかな応急処置、②救急隊員の救急処置と医療機関への搬送、③医療機関での医療処置がスムーズな連携プレーで行われることが欠かせません。

カーラーの救命曲線



そして「カーラーの救命曲線」からわかるように、救急隊の到着まで何もしないで見ていたら救命のチャンスは大きく遠ざかります。応急手当の方法を身につけた人が増えれば、救命への流れが途切れることなく行われることになります。

■救命講習を受けてみませんか

上島町消防署では、少人数からでも普通救命講習（3時間）を受付けています。受講されたい方は消防署までご連絡ください。

火災・救急は **119番**
岩城・魚島の救急は **77-4119**
【問 合 せ 先】
上島町消防本部 **77-3166**
上島町消防署 **77-4118**

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

8020をめざす！

(80歳で20本の歯)

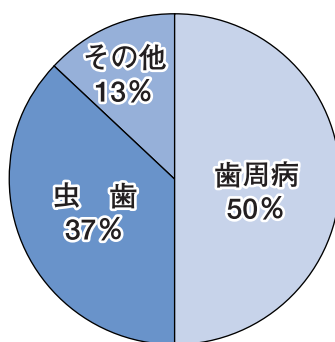
6月4日から10日までは「歯の衛生週間」です。あなたの歯は何本ありますか？厚生労働省では、80歳になっても20本は自分の歯を残すことを目標とした「8020（ハチマルニイマル）運動」をすすめています。20本以上の歯があれば、高齢でも自分の歯で何でも噛んで食べることができ、全身の健康を維持することができます。また、歯が全くないか少ししか残っていない人は、歯が多く残っている人よりもアルツハイマー病にかかりやすく、自立度も低いのではないかとという報告もあります。

■歯を失う原因は...?

成人の歯が抜ける原因は、第1位が歯周病、第2位が虫歯となっています（図1参照）。現状では、50歳

から急速に歯が抜けだし、80歳では平均5本しか残っていません。歯周病や虫歯は、歯についた歯垢の中の細菌によって引き起こされます。また、歯周病の影響は口の中だけでなく、歯周病菌が血管に侵入することで動脈硬化が進行したり、歯肉の炎症によって糖尿病が悪化したりします。その他、高齢者の発熱・肺炎などの原因にもなります。

(図1) 歯を失う原因

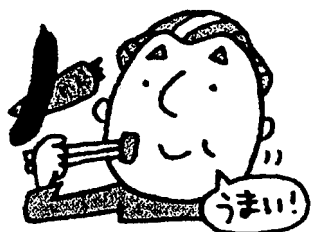


■大切な歯を守るために

- 毎食後の正しい歯みがきで、歯を清潔にする。（歯間ブラシやデンタルフロス、歯と歯の間の清掃用具、なども上手に活用して）
- 年に一度は（自覚症状がなくても）歯医者さんで口の中の健康チェックを受ける。
- 栄養バランスの良い食事を良く噛んで食べる。（やわらかい物や甘い物ばかり食べない）
- 禁煙する。

■20本以下になってもあきらめないで

すでに歯をたくさん抜いて、自分の歯が20本以下になってしまった人も、失った歯を入れ歯などで補い、残っている歯を治療して、それ以上悪くならないようにしましょう。歯は抜けたまま放っておくと、残った歯が動いてしまい、噛み合わせが悪くなる場合があります。自分の歯が少なくなっても、少しでも長くその歯が機能するよう大切にしたいですね。



■入れ歯の上手なつきあい方

入れ歯を使用すると、歯ぐきや残っている歯に歯垢がつきやすく、虫歯や歯周病になりやすくなります。総入れ歯の場合も、もちろん歯垢がつき、放っておくと自分の歯と同じように歯石がついてしまいます。また、総入れ歯の汚れは、口内炎の原因になります。

○最低でも、一日一回は口から外し、流水ですすぎながらブラッシングする。

○部分入れ歯の場合は、残っている自分の歯も念入りにブラッシングし、入れ歯と隣り合う歯も注意してみよう。

○歯がなくなった後も、歯ぐきをやわらかい歯ブラシでマッサージする。

※寝たきりになっても、入れ歯を使って、できるだけ噛んで食べましょう。口の中を清潔にすることもお忘れなく。

