

R3 1月 第403号  
**元気情報**

 **佐東接骨院**  
Since 1981  
TELFAX 0465-63-0981

各種保険取扱

スポーツの怪我の克服

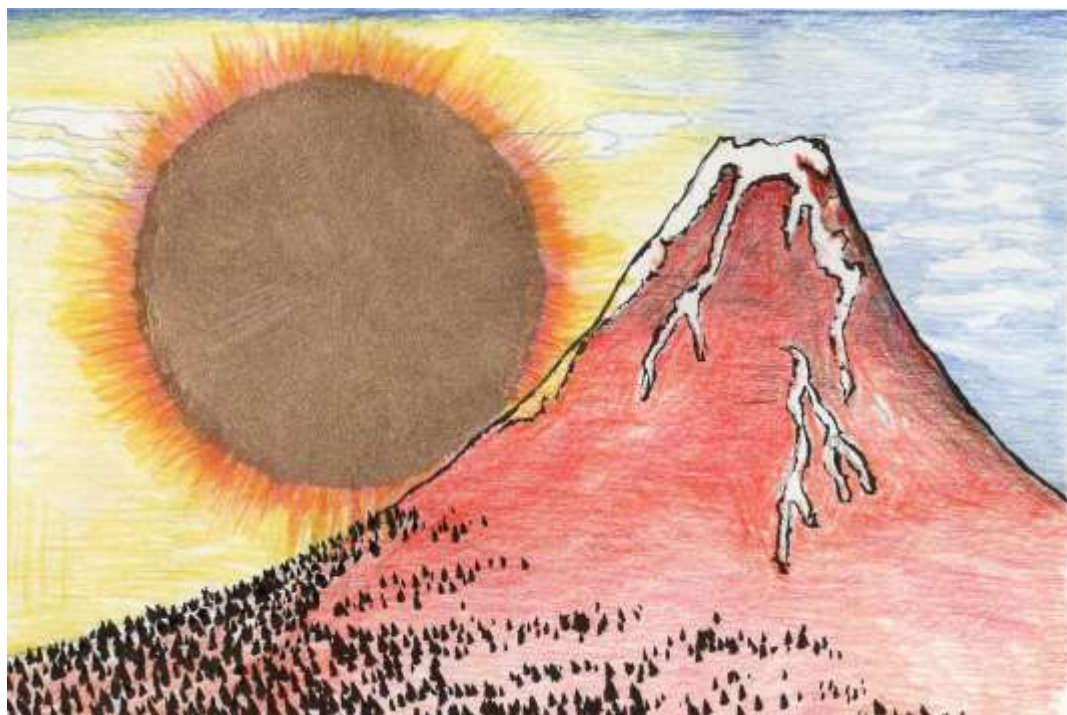
交通事故の痛み除去



受付時間  
平日 午前8時~12時  
午後3時~7時

土曜日 午前8時~12時  
休診日 日曜日・祝祭日

## AED 設置



接骨院だより



## 謹賀新年



今年こそ、皆様にとって素晴らしい一年となりますように

心よりお祈り申し上げます。

昨年から続いている新型コロナウイルスによる感染がこの冬でさらに拡大してきています。

どのように収束していくのか、全く見当もつかないというのが現在の状況です。収まるのには数年かかると思われますので、しっかり新しいルールを守っていきましょう

コロナで命をなくすのも、経済の疲弊による生活の困窮もどちらも望みません。できるだけ今の生活に近い環境で過ごしたいなら、それには少しの生活の不便があっても、その時々を決まりを守りましょう。

2021年は、昨年よりも良い年になると信じています。

以前よりもこのウイルスに対しての情報も多くなり、ワクチンをはじめ新薬も出てくることでしょう。

## 餅による窒息事故防止

今年の年末新年にかけては、家にこもって静かに過ごした方も多かったと思います。

餅の需要も例年に比べて多かったと聞いています。

そこでもし、家族が目の前でもちをつまらせたら・・・！！

厚労省の資料によると、食物などを原因とする家庭内の窒息による 65 歳以上の年間の死亡事故は毎年兵器委 4000 人以上を数えています。

救急搬送者数でみると約 3 割が 1 月に集中しています。

理由は、正月に餅を食べる習慣からくるもので、高齢になると唾液が減ったり、噛む能力や喉の筋肉が衰えたりするため「嚥下力」が急速に落ちることが原因と思われます。

この嚥下力は、中年世代から低下していきます。

食事中にむせるような経験が多くなった人は、嚥下障害が出始めているので、「誤嚥性肺炎」になり易いといわれています。

40～50 歳代で若いからといって安心は禁物です。

さて目の前で餅を詰まらせ苦しんでいる人がいたらどうしたら良いでしょうか。

日本医師会が推奨する基本的な方法を紹介します。

声も出せずに喉に餅が詰まって苦しんでいるということは、食道ではなく、気道を塞いでいるという状況です。

もし食道に詰まっている場合は、すぐに生死にかかわることはなく、飲み物などで流し込むことで解消できることがありますので、正常に息ができているかどうか確認することが大事です。

軌道に物が詰まっている場合には、激しくせき込み、顔が赤紫色になり、このような場面は急を要します。

このままでは間もなく意識を失います。

異物除去の応急処置を行わなければなりません、ためらわずすぐに救急車を呼びましょう。

応急処置が上手くいけば良いですが、呼吸が止まり、脳に酸素が送られなくなると数分で心停止になり、絶命するか、心拍が戻っても脳に大きなダメージが残ってしまいます。

気道に物を詰まらせた人は、喉を両手で抑えます。

まだ意識がある場合には、「咳をして！」と声を掛けます。

咳によって異物が排出されることが多いからです。

異物が除去されなかったら、

下を向けさせ肩甲骨の間を手のひらで思い切りたたくことです。これを背部叩打法（はいぶこうだほう）と言います。

それでも排出されない場合は、

その人の背後に回り上腹部に両手を組んで上に突き上げて異物を押し出す「ハイムリック法」をします。

「背部叩打法」と「ハイムリック法」を交互に行ってください。

ただしハイムリック法は、幼児には内臓を損傷させる危険があるので行わないでください。

掃除機などで異物を吸い出すのは、「最後の手段」と考えられ、推奨はされていません。ごく細いノズルが必要で掃除機のスイッチを入れるタイミングを間違えば舌を吸ったり、またノズルで異物を中に押し込む危険もあります。

しかし生死の境目にある状況においては、それも手段です。

「吸引ノズル」というものもネット上ではあるらしいのです。

このような場面に出くわせば誰でも慌てます。

高齢者のいる家庭では、そのようなことを想定して、皆で話し合うことも大切で、慌てることも少し減ることと思います。

一番大切なのはそんな場面に直面しないように予防することが肝心です。

\*餅を一口で食べられるように小さく切る。

\*のどに餅が張り付かないように飲み物で潤しておく。

\*ゆっくり、よく噛んで食べる。そのことで唾液の分泌もよくなります。

毎年悲しい同じような事故が起きます。

周りも高齢者の食べ方に注意をしておきましょう。

## 血圧の話

年齢を重ねるごとに気がかりになる血圧。

「130」を超えると血圧が高めといわれています。

医師からは生活習慣の見直しなどの注意を促されます。



「何かあったら、それから対策を始めよう」と考えている方！！

この面倒くさがりな考え方が危険なのです。

血圧120を超えてしまっている方は、超えていない人に比べ、血管リスクが約2倍も高く、それ以上高くなるにつれてリスクは大きくなります。

血圧とは心臓から送り出された血液が血管の壁にぶつかる圧力のことです。

「血液量が増えたり」「血管が狭くなる」と血管を押し力が強まって血圧が高くなるといわれています。

塩分の摂りすぎ、運動不足、ストレスなどの生活習慣の乱れが続くと血管ダメージが蓄積し、次第に欠陥が硬くなり、広がりづらくなる原因になります。さらに血管は加齢によっても柔軟性が失われていくために年齢とともに上昇します。



1年の中で冬場の血圧は要注意です。  
寒さのための体温低下を防ぐために血管が縮み、血圧が上がる傾向となります。

しかしあまり数値ばかりしていると、それが原因で上がる方も少なくありません。

年齢とともに血圧は上下するものですので、数値に一喜一憂しないで自分の体を管理しましょう



**Assoc.sato だより**



当院におきましては、新型コロナウイルスの感染予防対策として下記のことを徹底しております。

- 1、患者様お一人ごとに施術者、スタッフ自身の指手の洗剤での流水洗い、またはアルコール消毒
- 2、その他、患者様お一人ごとに消毒をしているもの  
診療ベッド、ローリングベッド、使用後のスリッパ、低周波治療器のパッド、ウォーキングマシン、スーパーライザーなど
- 3、玄関を網戸にし、三方の窓を開放しながらエアコン、ウイルス除去対応空気清浄機を運転、湿度を50%に調節。
- 4、随時ドアノブ、手すりの消毒
- 5、マスクのない患者様用マスクの用意（無料）
- 6、ウイルス対応空気清浄機の設置
- 7、者様にマスク着用、アルコールによる指手の消毒及び、検温のお願い



受付にある器具でアルコール消毒と検温が可能です。

手首の内側を装置に近づけ、手のひらを伸ばすと体温が測定され、同時に消毒液が噴射されます。

**ご来院の際は、必ずご使用お願いいたします。**