

みんなの生き生きライフ

—神戸市医師会だより— 第56号
年3回発行 2025.2月

健康 と 笑顔

健康ZOOM UP
発達障害について

ホームドクターに聞く!
健康アドバイスQ&A
片頭痛

旬を訪ねる神戸散歩
デザイン・クリエイティブセンター神戸

コラム
薬のプラセボ効果って何?

一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橋通4丁目1番20号 TEL(078)351-1410
ホームページ <https://www.kobe-med.or.jp/>

特集

「応急手当」

突然の心肺停止 命を救うのはあなたです。
心肺蘇生を学びましょう。



【応急手当】

突然の心肺停止 命を救うのはあなたです。 心肺蘇生を学びましょう。

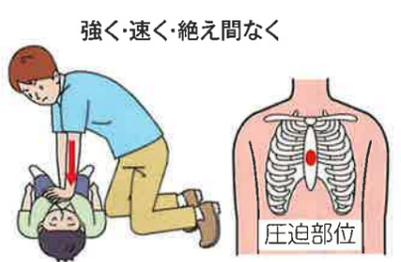
心肺蘇生法は、心臓や呼吸が突然停止した人の命を救う非常に重要な方法です。心肺蘇生法を迅速に実施することで、生存率を大幅に向上させることができます。

心肺停止の現状と心肺蘇生を学ぶ重要性

日本では年間約14万人の方が心肺停止になり救急搬送されています。心肺停止が発生する最も多い場所は自宅です。つまり、その場に居合わせた家族や友人などの一般市民が救命の鍵を握ります。心肺停止となつてから数分以内に居合わせた人が心肺蘇生法を開始できるかどうか、患者さんの生存率や後遺症の有無を大きく左右するのです。神戸市で救急隊が現場に到着するまでの平均時間は10分です(参照)。



人工呼吸に自信がない、ためらわれる場合は胸骨圧迫のみ継続して実施する



5. 人工呼吸(2回)を行う

1. 片手を倒れている人の額に置き、頭を後ろにのけぞらせ、もう片方の手であご先を上げて、気道確保を行います。



7. AEDを使用する

1. AEDが到着したら、電源を入れて、音声ガイドに従います。2. 倒れた人の胸をはたき、ガイドに示された胸の位置にパッドを貼ります。



6. 心肺蘇生法を継続する

4. 圧迫のスピードは1分間に100-120回のテンポで圧迫します。アンパンマンのマーチ(A、アンパンマンの優しい君は...)やドラえもんのだらしないな...のリズムです。強く、早く、休まずに続けます。



た人の鼻をつまみ、自分の口を大きく開いて、倒れた人の口を覆います。胸が軽く膨らむ程度に1秒かけて吹き込みます。*人工呼吸をできる自信がない、ためられる場合は省略しても構いません。

3. AEDが心電図を解析する間、倒れた人に触れないようにします。

4. 電気ショックが必要な場合はショックボタンを押します。その後、再び胸骨圧迫を続けます。

8. 救急車が到着するまで続ける

救急車が到着するまで、心肺蘇生法(胸骨圧迫と人工呼吸)とAEDの使用を繰り返します。胸骨圧迫は非常に疲れます。胸骨圧迫の質を保つためにも疲れた場合は周りの人と交代しましょう。

実際に応急手当をするときは、目の前で人が倒れた状況に直面すれば、多くの人が不安を感じるでしょう。心肺停止が疑われる際、119番通報を受ける消防の指令管制員が、電話を通じて心肺蘇生法の手順を指示してくれます。さらに、最近では通報者のスマートフォンに心肺蘇生法の手順の動画を送信するシステムも導入されています。また、近くにあるAEDの場所を案内する「まちかど救急ステーション」という制度もあります。

応急手当講習会に参加して、心肺蘇生法を学びましょう!

目の前で誰かが倒れたとき、あなたの勇気と行動が命を救います。勇気と行動を支えるのは、確かな知識です。ぜひ、消防本部や日本赤十字社が主催する講習会に参加して、命を守る知識と技術を身に付けてください。心肺蘇生法が社会全体に広がることで、大切な家族や友人、そしてあなた自身の命を守ることにつながります。

神戸市消防局が成人の心肺蘇生法、ケガの応急手当など、さまざまな講習会を開催しています。詳細は消防局のホームページをご覧ください。



【参照】令和5年版神戸消防の動き(消防白書)
(神戸大学大学院医学研究科外科系講座 災害救急医学分野 博士課程大学院生 杉山隼)



発達障害について見聞きすること、
発達障害と診断された方と
出会うことが増えていきます。
発達障害って何でしょうか？

●発達障害ってなに？

人には生まれつき備わったそれぞれに異なる脳の働き方があり、それは物事の捉え方、感情の表し方や行動のパターンとして現れます。これらが、一般的な場合には個性といい、日常生活を送る上で支障が生じる時には発達障害といわれます。

この障害は、物事の捉え方やコミュニケーション、社会性、学習、注意力などの能力の偏りとして、ライフステージによって現れ方は異なるとはいえ、終生の特徴としてもつといわれます。これは、家庭での育て方や教育の仕方によって生じるものではなく、また薬物療法など医学的に根本的な治療をする方法もありません。しかし、育

て方や教育、薬物療法や支援方法の工夫で適応しやすくなることがあります。

●どんな種類があるの？

どのよう支援するの？

よく話題になる発達障害は、自閉スペクトラム症、注意欠如多動症、特異的学習症、発達性協調運動症ですが、それに知的能力症(知的障害)を含むこともあります。これらはそれぞれ独立している場合もありますが、混ざり合っていることが多く、他の精神疾患、例えば適応障害やうつ病などが重なっていることがあります。以下に解説していきます。

①自閉スペクトラム症

言葉だけではなく表情やジェス

強化するため注目しないようにします。また、生活の環境を整え、注意が逸れないようにする、短く簡潔な指示とし、一つ一つの作業を短く区切った作業工程にするなどの工夫をします。

加えて、薬物療法が行われることがあり、日本では4種類の薬物が保険承認されています。

③特異的学習症

最近ではディスレクシア、読み書き障害という言葉で表されるこ

チャーでもコミュニケーションが苦手、他の者の気持ちがわかりにくく、空気が読めないといわれたり、友達や仲間をもちにくい人たちがいます。こだわりが強く、一つのことに興味をもつと熱中して他のことに切り替えられず、無理に切り替えようとすると感情的になることもあります。また、痛みや音、触覚などに敏感だったり、鈍感だったり感覚の異常をもつことがあります。

その場の雰囲気や空気、気持ちなど目に見えないものや、「普通」「あたりまえ」「ちゃん」という日常語とはいえ曖昧な言葉、抽象的な言葉は理解しにくく、突然のことや想定外の出来事に臨機応変に対応することは困難です。

②注意欠如多動症

落ち着きがなく、そわそわして忘れ物が多かったり、整理整頓が苦手で周囲が散らかっていたり、そそかしい、おつちよこちよいといわれることが多いかもしれません。幼少時は多動や衝動性が目立ちますが、成長に伴って不注意が目立つようになります。子どもの場合には適切な行動を褒め、不適切な行動を叱るとその行動を

ともあります。読み書きや計算の力が他の知的能力に比較して極端に拙い状態です。例えば、会話は普通に出来るのに文字が読めない、漢字が書けない、覚えられない、カレンダーや時計が読めないなどの状態です。幼少時から認められますが、小学校の中学年、高学年で気付かれることが多く、それまでに自尊心は傷つけられています。生まれ持った脳の機能の障害で、練習しても改善することは

少なからず、パソコンなどでの入力、読みづらい文字にはルビを振る、電卓を使うなど代替手段を考慮することの方が効果的で、自尊心を保つことにつながります。

④発達性協調運動症

手足の動きや体幹の保持の難しさ、指先の不器用さなどとして現れます。医療にかかることは少なく、保育や教育の場で気付かれます。小児期の運動を取り入れた練習や成長に伴って改善するこ

や関心を共有したり尊重し、自分や周りの人の気持ちを丁寧に伝えること、想定される出来事を予め伝えること、口頭ではなく文書や図説など視覚化して支持を伝えること、そして場合によっては少量の薬物療法を行うことがあります。

発達障害は周りから気付かれにくい障害ですが、潜在能力の高い人も多く、周囲、社会の理解によってその能力を発揮できるように支援したいものです。

●まとめ

発達障害は周りから気付かれにくい障害ですが、潜在能力の高い人も多く、周囲、社会の理解によってその能力を発揮できるように支援したいものです。

ともありますが、不器用として残存することもあります。

「デザイン都市・神戸」の拠点
デザイン・クリエイティブセンター神戸
(KIITO)

神戸を訪ねる
散歩
Vol.15



旧居留地の南側に位置するウォーターフロントは、大正末期から昭和初期の雰囲気を感じることのできるエリアです。当時、近代日本の重要な産業であった生糸の品質検査を行うために建てられた独創的な意匠の近代ビルは、その役割を終えた後、2012年からデザイン・クリエイティブセンター神戸(KIITO)として活用されています。

KIITOでは、デザインを生活に採り入れ、より豊かに生きることを提案するため、年間を通してデザインやアートにまつわるゼミ、レクチャー、展示、イベントなどが活発に開催されています。神戸の子どもたちとクリエイターが一緒になって社会の仕組みや仕事について楽しく学ぶ「ちびっこうべ」や、市内のあちこちで見かけるモニュメントを生み出したシビックプライド・メッセージ「BE KOBE」もKIITOから発信された取り組みのひとつなんです。

現在、「防災スタディーズ:震災30年目の“分有”をさぐる」のプロジェクトの一環として「分有資料室」がオープン。この機会に震災の記録や表現にふれたり、応募で集められた「30年目の手記」を読み、阪神・淡路大震災に思いを馳せてみませんか。



クリエイティブスタジオ(撮影:坂下丈太郎)



検査所ギャラリー(撮影:伊東俊介)



分有資料室に集められている手記



災害スタディーズの分有資料室



住所/神戸市中央区小野浜町1-4
アクセス/JR「三ノ宮駅」からフラ
ワーロードを南へ徒歩20分。神戸市
営地下鉄海岸線「三宮・花時計前駅」、
または神戸新交通ポートライナー
「貿易センター駅」から徒歩10分。
【デザイン・クリエイティブセンター神戸】
●開館時間/9:00~21:00●休館日
/月曜日(祝日・振替休日の場合はその
翌日)、年末年始(12月29日~1月3日)
●入館料/無料 <https://kiito.jp>

院長 田中究

ホームドクターに聞く!
健康アドバイス
Q&A



片頭痛と脳梗塞には関係性があると聞いたことがありますが、具体的にどのような関係があるのでしょうか? また、片頭痛を持つ人が脳梗塞のリスクを減らすためにできることがあれば教えてください。
(70代女性)



わが国において片頭痛患者さんは、15歳以上で約840万人、15歳未満を加えると約1,000万人とされ珍しい病気ではありません。中でも20〜40歳代は比較的若い女性に多いとされます。

片頭痛による頭痛は、典型例においては片側性に比較的強いスキンプキンと脈打つような拍動性の痛みを特徴とし、嘔気や嘔吐を伴ったり階段を上などの体動により増悪することがあります。また光、音、においなどに敏感になることもあります。頭痛は4時間から72時間と長時間持続し、学校に行けない、仕事や家事ができないなど、日常生活に大きな支障を来すことが多いです。片頭痛は、頭痛の前に起こる「前兆」症状の有無により、「前兆のある片頭痛」と「前兆のない片頭痛」の二つのタイプに分類されます。前兆症状は、キラ

キラした光、ギザギザの光が視界にあらわれ見えづらくなる(閃輝暗点)といった目の症状が最も多いとされます。

片頭痛と脳梗塞の関連については、これまで世界中で様々な研究がなされてきました。片頭痛患者さんの中でも、45歳未満で、前兆のある片頭痛を有する女性においては、脳梗塞の発症リスクが2倍、さらに喫煙と経口避妊薬(ピル)の内服により1.9倍に増加するという報告があります。また、50歳未満の前兆のある片頭痛を有する女性で年12回以上の発作があると、脳梗塞の発症リスクが2〜10倍に増加するという報告もあります。いずれも女性において脳梗塞の危険性が高いという結果ですが、近年のデンマークからの報告では、片頭痛は60歳以下の男女ともに脳梗塞の危険性を高める可能性があるとされています。



作回数を抑える、禁煙をする、経口避妊薬を避ける、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防と治療を行うといった良いと思われます。

(吉田病院 附属脳血管研究所 脊髄外科部長 松本洋明)

コラム
Column

薬のプラセボ効果って何?



「プラセボ効果」という言葉を聞いたことはありますか? 医療の現場では、薬の効果を評価する際に重要な概念として知られていますが、一般の方にはなじみが薄いかもれません。プラセボ効果とは、実際には有効成分が含まれていない薬の治療を受けた際に、患者さんが「効果がある」と信じ込むことで、症状が改善したり体調が良くなったりする現象のことです。この効果は、単に「思い込み」や「気のせい」ではなく、実際に身体に変化をもたらすことがあります。研究によれば、プラセボを服用した際に脳内でエンドルフィンなどの物質が分泌されることが確認されており、これが痛みを軽減したり、気分を良くしたりすることに関与していると考えられています。つまり、「薬を飲んだから良くなる」という思い込みが、脳を通じて身体の反応を引き起こし、症状の改善につながるのです。

同じ薬でも、信頼するかかりつけ医に処方してもらった方が効果を実感できた経験をお持ちの方も多いのではないのでしょうか?

プラセボ効果を含め、治療には心の持ち方や信頼感が大きく影響します。かかりつけ医は、あなたの健康状態を長期的に把握し、最適な治療を提案してくれる存在です。定期的に通うことで、病気の早期発見・治療にもつながりますので、日頃からかかりつけ医を活用して、健康な生活を維持していきましょう。

(医療保険委員会)

Present

抽選で1,000円分の
図書カードを20名様にプレゼント



※図柄は時期によって変わります。

応募方法

左のハガキに必要事項を記入し切手を貼ってお送りください。4月30日必着。当選者へは6月中に賞品を発送します。なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※ご応募はお一人様につき1回のみとさせていただきます。

1.「健康と笑顔」はどこでお持ち帰りになりましたか?

- ① 病院・診療所
- ② あんしんすこやかセンター
- ③ その他 ()

2. 今号の「健康と笑顔」で興味のある記事は?

- ① 特集 応急手当
- ② 健康ZOOM UP 発達障害について
- ③ ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A 片頭痛
- ④ 旬を訪ねる神戸散歩 デザイン・クリエイティブセンター神戸
- ⑤ コラム 薬のプラセボ効果って何?

3. 本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなどがございましたら、ご記入ください。

.....

.....

.....

.....

.....

健康は家族への愛 健康診断を受けましょう

神戸市医師会では兵庫県・神戸市、全国健康保険協会(協会けんぽ)などの指定を受け、各種**健康診断**、**人間ドック**を実施しております。

予約申し込み方法



かかりつけの医院または
直接電話でご予約下さい。

神戸市医師会医療センター診療所
神戸市中央区橘通4丁目1-20(神戸市医師会館1階)

☎078-351-0505

【予約受付時間】

平日 午前9時～午後4時50分

FAX.078-351-5746(24時間対応)

●救急安心センターこうべ 【365日・24時間対応の救急相談】

「夜中、熱が下がらない。救急車呼ぶ?
診てくれる病院は?」



#7119
救急相談ダイヤル

—迷ったら、救急相談ダイヤル「#7119」へお電話を—
☎#7119(つながらない場合は 078-331-7119)

●神戸こども初期急病センター こども急病電話相談

☎078-891-3499

(看護師による小児救急医療に関する助言)



受付時間

月～金曜日/20:00～翌朝7:00

土曜日/15:00～翌朝7:00

休日・年末年始/9:00～翌朝7:00

郵便はがき

85円切手を
お貼りください

6500016

神戸市中央区橘通4丁目1番20号
一般社団法人神戸市医師会
「健康と笑顔」プレゼント係

ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	()		

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。