

## 9月は救急・安全の月です



間もなく後期授業が始まります。休み明けは疲労が出やすく、体調を崩しやすくなってしまいます。生活リズムを整え体調管理に気をつけましょう。

さて、9月は「防災の日(1日)」、「救急の日(9日)」、「秋の交通安全週間(21日～30日)」など、命や安全に関する行事の多い月です。この機会に、自分や周囲の人の命をどう守るのかについて考えてほしいと思います。

### 救急処置(一次救命処置)を覚えよう!



①意識の状態を確認・・・倒れている人の肩のあたりをたたき、大きな声で声をかける。

②救急車・AEDの手配・・・大声で人手を呼び集める。「誰か救急車!」というより、「あなたは救急車を呼んでください。」「あなたはAEDを持ってきてください」というように、人を指して依頼した方が素早く動いてくれやすい。

③呼吸の確認(気道確保)・・・あごを上げるようにして首を後ろにそらせ、空気の通り道をつくる。患者の口・鼻の辺りに自分の耳を近づけ、さらに胸部の上下運動があるかを確認する。

④人工呼吸2回・・・患者の鼻をつまみ、空気を送り込む。その後もう一度、呼吸の様子を観察する。

⑤心臓マッサージと人工呼吸・・・心臓マッサージ30回・人工呼吸2回を、救急車が到着するまでくり返す。

⑥AEDが手元があれば、使用の準備をする。(他に人がいれば依頼し、その間、電気ショック時以外は心臓マッサージと人工呼吸を止めないようにする。)

AEDは駅、ホテルやデパート、クリニックなど多くの場所で設置されています。

本学では、事務局・保健室に設置しています。

電気ショック成功の可能性は

1分で 7-10%低下します。

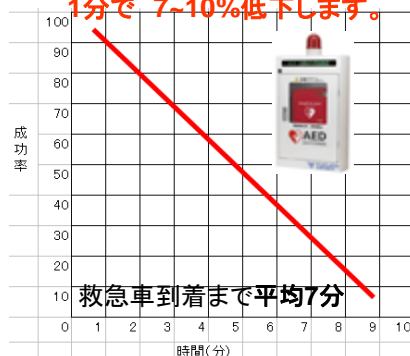
### <皆さんによくある不安>

「へたに手出しをするとよけいに悪くなってしまうのではないだろうか?」

「もしも悪化したら、訴えられないのかな」

助けるために(善意)一般の方が行った一次救命処置が結果、悪影響を招いても、法的に罪に問われません。

何もしなければ確実に生存の可能性は下がります。勇気を出して行動に移しましょう!



救急車到着まで平均7分

### 恐ろしすぎる薬物乱用

連日のように薬物乱用(麻薬・覚せい剤)に関するニュースが報じられています。“1回分はただであげる。外国では合法のクスリだから危なくない。1度だけなら止められるよ・・・”と、魔の手は心の隙に入り込もうとします。

また、近年は、注射でなく吸煙や内服など手軽に使用でき、それらは注射よりも「安全」という間違った認識も広がっています。実際は、吸煙の危険性は注射と同様で、むしろ依存症に陥るまでの期間が短いという報告もあります。

#### ●覚せい剤の一時的作用

高揚した気分で始まり、多幸感、自信過剰、異常なほどの活動や多弁が続きます。3時間から12時間、食わず休まずで行動し、その後気分はいっせきに落ち込み、うつ、疲労感・焦燥感・過眠などに襲われます。

#### ●連用による作用

簡単に依存症となり、(1回の使用でもなります。)使用量はどんどん増え、うつ、ひきこもりを伴う感情鈍麻、幻聴・幻覚、被害妄想、フラッシュバック、性格変化など。自殺を図ったり、交通事故を引き起こしたり、犯罪を犯してしまうなど、もう周囲も自分自身もどうすることも出来ない状態です。

#### ●身体的な作用

頻脈・徐脈、血圧上昇・下降、嘔気・嘔吐、食欲低下と体重減少、筋力低下、呼吸抑制、けいれん発作、など。慢性の覚せい剤中毒者の中には、異常なやせ、ぼろぼろの歯が見られることもあります。多量摂取すると死亡することもあります。

**何を言われても、一度でも、絶対に手を出さないでください。一度きりの人生が台無しです。**

### 脱・タバコへの道 ② タバコと税金のおはなし

煙草にかかる税金。愛煙家の学生の皆さんが、知らないうちに貢献してくれているたばこ税についてです。これだけの税を払っているんです。

1箱300円として

国たばこ税・・・71円 地方たばこ税・・・88円

たばこ特別税・・・16円 消費税・・・・・・・14円

**合計189円!**

1日1箱吸う人は1年間で約69000円多く税金を支払っています。さらに、日本のたばこ税率は世界最低水準なので、今後たばこ税率は上がっていくかもしれません。愛煙家の収める税金はもっと増えます。病気になりやすくなる上に税金も多く払う、それでもたばこを吸い続けたいですか?

column from 学生相談室

**カウンセラーと語ろう!**

今月はコラムはお休みです。

相談時間と担当先生

(月)12:00~17:00横山先生

(水)12:00~17:00横山先生

(木)12:30~14:00末松先生

(金)10:40~12:10中里先生

(金)12:30~14:00佐々木先生

月2回ピアカウンセラー(不定期)

空いていれば当日予約も出来ます。保健室まで、お気軽にどうぞ。

日本橋学館大学 保健室 2009/9