



9月9日は 救急の日

救急の日は、「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、救急医療関係者の意識を高めるとともに、救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的として、1982年に厚生省（現 厚生労働省）によって定められました。

当院でも、救急外来で、マダニに咬まれる、蜂に刺される、熱中症の疑いがあるなどで受診される患者さんが多くいました。それぞれの対応についてご紹介します。

◎マダニに咬まれた場合◎

1. マダニをピンセットや手で無理にとろうとしない。

マダニの頭が皮膚の中に残り傷口が腫れたり、マダニを潰してしまうと、マダニの体液や病原体がヒトの体の中に入り込む恐れがあります。

2. 近くの皮膚科などの医療機関で処置してもらう。

必要に応じて、マダニの感染症検査を実施することも検討しましょう。

3. 咬まれたあと数週間程度は体調の変化に注意が必要です。

発熱などの症状が認められた場合は、医療機関で診察を受けてください。



◎蜂に刺された場合◎

1. その場から身を低くして離れる。
2. 傷口を強く絞りながら水でよく洗う。

【次の場合は直ちに病院で治療を受けましょう。】

- ・発疹、吐き気、呼吸困難などの症状が出た場合は緊急を要します。
- ・以前に蜂に刺され、発疹や吐き気などの症状が出た方が再度、刺された場合はショック症状を起こす可能性があるため、特に緊急を要します。
- ・たくさん刺されてしまった方



◎熱中症の疑いがある場合◎

1. 涼しい場所へ移動する。意識がはっきりしない場合は救急車を呼ぶ。
2. 体を冷却する。首や両脇、鼠径部などの太い血管を冷やす。
3. 塩分を同時に補給できる経口補水液を飲む。

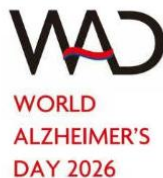
ただし、意識がはっきりしない場合や嘔吐のあるときは無理な水分摂取は避けましょう。



9月21日は 世界アルツハイマーデー



9月21日は「認知症の日」
世界アルツハイマーデー



Alzheimer's Disease International
認知症の人と家族の会
【東京・名古屋・大阪・福岡】0120-294-456 携帯・スマホからは050-0356-0578

国際アルツハイマー病協会

(ADI) が認知症への理解を深め、本人や家族への施策の充実を目的に1994年に制定し、9月を世界アルツハイマー月間として世界各国で啓発活動を行っています。

がん予防

がんの発生に関して、さまざまな**生活習慣**が影響を及ぼしていることが近年の研究により、わかっています。予防が可能ながんのリスク因子としては、喫煙（受動喫煙を含む。）、飲酒、身体活動（運動不足）、肥満・やせ、野菜・果物不足、塩蔵食品の過剰摂取、感染症等があります。

生活習慣に気をつけることで、がんのリスクを減らすことができますが、すべてのがんを防ぎきることはできません。そのため、**がん検診**を、適切な年齢、および適切な受診間隔で受けて、がんを早期に発見し、適切な治療を受けることが重要になります。

出典：厚生労働省ホームページ「がん予防」

出典：国立がん研究センター がん情報サービス

科学的根拠に基づくがん予防：[国立がん研究センター がん情報サービス 一般の方へ]

がんを防ぐための新 12 か条

- 1 条：たばこは吸わない
- 2 条：他人のたばこの煙を避ける
- 3 条：お酒はほどほどに
- 4 条：バランスのとれた食生活を
- 5 条：塩辛い食品は控えめに
- 6 条：野菜や果物は不足にならないように
- 7 条：適度に運動
- 8 条：適切な体重維持
- 9 条：ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 条：定期的ながん検診を
- 11 条：身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12 条：正しいがん情報でがんを知ることから

出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新 12 か条」

