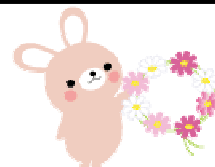


# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol.33 2010・9・1

## ○救急の日

9月9日は“救急の日”です。福祉の現場は、救急場面に立ち会うことも多いと思います。しかし、「自分が運ばれる事はない」とか「うちは大丈夫」なんて思ってはいませんか？それはとても危険なことです！私たちはいつどこで怪我や病気におそわれるかわかりません。家族や友人、同僚が突然倒れるかもしれません。新人研修などの際に、普通救命講習を受けている方もいると思います。普通救命講習修了証の裏面には「救命技能を忘れることなく維持向上させるため、2年から3年間隔で定期的に講習を受けてください」と書かれています。みなさんぜひ確認して下さい。迅速な応急処置が必要な場面では冷静な対応が求められます。

### 同僚が倒れている！！



- ①反応を確認する—反応がない→②助けを呼ぶ—(119番通報とAEDの手配)→③気道の確保—→
- ④呼吸の確認—(正常な呼吸をしていない)→⑤人工呼吸2回—→⑥心臓マッサージ30回と人工呼吸2回の組み合わせをくりかえす—→⑦AEDの電源を入れ電極パッドを装着する—→⑧心電図の解析—(電気ショックが必要)→⑨電気ショック1回—→⑩心臓マッサージと人工呼吸を再開

また、どんな時でも救急車を呼べばいいという話ではありませんよね。今、救急車の適正な利用がよびかけられています。近年は、突き指や軽い酒酔い、打撲、切り傷など、緊急性が低い場合の救急車利用や、夜間・休日であるため診てもらえる病院がわからないという理由での救急車の利用など、不適正なケースが多くみられているそうです。ある調べによると、救急車を利用した人の約半数は、入院の必要がない軽症患者であったそうです。突然の怪我や病気は、どのように対応したら良いのかと不安になり、つつい安心のできる救急車に頼りたくなると思いますが、不適正な利用は、緊急性があり、本当に救急車を必要としている人に対する、適切な救命処置の遅れにつながりかねません。救えるはずの命を救うことができなくなる心配があります。夜間や休日など、診察してくれる医療機関がわからない時には、以下の機関が24時間体制で対応してくれますので、手帳に記したり、携帯電話に登録するなど、緊急時にすぐ利用できる状態にしておくと思えば便利ではないかと思います。

北海道救急医療情報案内センター (24時間)  
0120-20-8699 【フリーダイヤル】

\*携帯・PHSご利用の方→011-221-8699  
\* F A X ご利用の方→011-272-869

## ○世界自殺予防デー



9月10日は“世界自殺予防デー”です。また、国では9月10日から16日までの1週間を“自殺予防週間”としています。みなさんのまわりにいつもと様子が違うという人はいませんか？自殺を防ぐには、周囲の人が早く気づき、専門機関へ早くつなぐことが大切です。平成22年上半期の北海道の自殺者は3月を除き減少傾向にあります。1人でも多くの命をつなぎたいです。

## § 17 : 赤ちゃんの発達

現代は核家族化がすすみ、共働きが増えるなど、家族形態や社会情勢が変化しています。家庭におじいちゃんおばあちゃんがいて、子育てや家事を手伝ってくれるという状況と比べると、夫婦の負担は大きいです。現代は子どもを産み育てにくい社会だと言われていますがみなさんはどのように感じますか？今回は妊産婦のころ、赤ちゃんの有能さについて考えたいと思います。

### ○妊産婦のころ



まず妊産婦について考えてみたいと思います。妊娠・出産は多くの女性にとって大きなライフイベントです。妊娠・出産という新しい命との出会いに嬉しい気分に含まれると同時に、不安や恐怖、悲しみといった気持ちもわきあがってきます。妊娠・出産という幸せに満ちた時期にも、実は心のバランスを崩しかねない危険が隠れているのです。また、飛躍的に医学は進歩していますが、流産や死産、不妊という問題がなくなったわけではありません。それらは母親や父親、さらには周囲の人々の心にも大きな影をおとしかねない、重大な問題なのです。

出産後4～5日目から数日間、涙もろくなり不安や悲しみから、軽い抑うつ状態になるものが“マタニティブルー”です。一過性の軽い抑うつ状態ですので、大きな心配はいりませんが、イライラやうつうつとした気分が長く続くようでしたら、産褥期のうつ病や精神疾患が疑われます。産褥期とは出産後約6～8週間をさし、分娩が終わり妊娠前の状態に戻っていく時期です。この産褥期にはうつ病が発症することがあります。産褥期にある1000人に1人が発症するとされ、次の妊娠の時にも発症しやすくなるという傾向があるようです。そういう時にこそ周囲の支えが肝心です。不安定な状態が続く時は、早めに専門機関へ相談して下さい。



### ○胎児と新生児

お腹の中にいる赤ちゃんは、ただじっと眠っているというわけではありません。お母さんのおなかの中で、あくびもおしっこも指しゃぶりもしているのです。お母さんの体内の音や外の音を聞くこともできています。胎児にとってお母さんのおなかの中が生きる環境です。そのため、胎児は母親の心身の状態によって、健康を損ねる危険があるのです。しかし、直接「お酒を飲まないで」「たばこを吸わないで」と伝えることはできません。ですから、アルコールやたばこ、薬物など胎児にとって有害なものから守るためには、お母さんお父さん自身が十分注意しなくてはなりません。もちろん周囲の理解と支えが必要になります。

以前、赤ちゃんは何もできない状態で生まれてくると考えられていましたが“有能な赤ちゃん”と考えられるようになりました。赤ちゃんは握ったり、口にしたものを吸ったり、動くものを目で追ったり、お母さんのにおいを嗅ぎ分けたり、積極的に環境にかかわろうとしています。身近に赤ちゃんがいたら赤ちゃんのできることを数えてみて下さい。その多さにびっくりしますよ！



お盆が過ぎ過ぎしやすい日も増えたと感じていたのですが、真夏のように暑い日もありますね。季節の変わり目は、気温の変化も大きくなりますから、体調管理には十分に気をつけたいですね。

**\*相談しようか迷う時には、まずはお気軽にお電話下さい。ココロリフレッシュルーム 0142-76-4780**

**社会福祉法人 幸清会 ・ 社会福祉法人 大滝福祉会**