

## ● 健康一口メモ

### 「夏山登山」での注意

夏山登山は、涼しく軽装のため身も心も軽く足早に動き回ることから、怪我也多くなるので高齢者や子供には特に注意が必要です。もし転んだ場合、痛みが強ければ声をあげて誰にでも助けを求め、患部を中心に長軸に沿ってできるだけ長く杖や木などで副木固定をすることです。さらに、鼻出血があれば塵紙等で鼻栓をして出血側の小鼻を人差し指で3・4分間圧迫していと止まるのです。

また、高山は気圧も低く登坂時にはハアハアしながら登るため、過換気症候群が起きやすいのです。症状は手足が硬く伸びてシビレが強く、苦しい苦しいと叫ぶため、ほかから見るといかにも重症に見えるのですが、その割に顔色は健康色です。そこに居合わせた人は、慌てず小さなビニール袋などを鼻孔と口にあてて呼吸を繰り返させると楽になるのです。さらに、私達は健康で暮らしていると思っけていても、また病む身であつても場所、時間に関係なく突然意識を失い呼吸と心臓が止まってしまふ運命を背負つて生きているのです。ちょうどその時、その場に居合わせた人が一分一秒を争つて口対口の人工呼吸と心マッサージをしてくれるか否かで命運が決まってしまうのです。

この救命法は、結果ではなく善意の行為のため、決して法に問われることもなく、また口対口の呼吸法ではエイズも感染しないため多くの人が修得すべきでしょう。



大泉記念病院  
名誉院長 高橋 孝

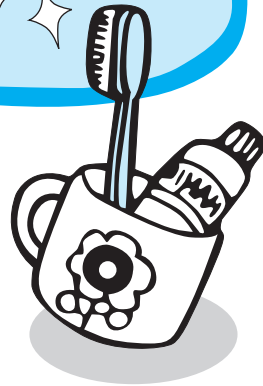
# の歯のむし歯をなくす

全員集合

今回の3歳6カ月児健診で虫歯の無かったお子さんです。ずっと健康な歯でいてね！

市川 颯くん (柳町)  
齋藤有里恵ちゃん (福岡蔵本)  
渡辺 聖輝くん (大畑)  
塩入 未央ちゃん (郡山)  
米沢亜梨沙ちゃん (新館町)  
基 愛梨菜ちゃん (福岡長袋)  
半田 拓実くん (郡山)

高橋 光くん (東町)  
菊地 玲奈ちゃん (東町)  
齋藤 巽くん (福岡深谷)  
齋藤 菜未ちゃん (鷹巣)  
川井 康平くん (南町)  
高橋 稜くん (西益岡町)



### 虫歯を早く治して メダルをもらおう！

虫歯ができてしまったら治療しなければ治りません。特に、子供の虫歯は進行が早いので、早めに治療することが大切です。

そこで、平成10年4月から「むし歯のない子」の対象児に治療を終了したお子さんも含まれることになりました。ぜひ、虫歯があるお子さんも3歳6カ月健診までに、虫歯を治してメダルをもらいましょう。

健康推進課 ☎22-1362