

保健室だより 2号



2021年10月発行

追手門学院大学 保健室
開室時間：9:10～18:20
(学期中の平日)
安威キャンパス
TEL072-641-9630
総持寺キャンパス
TEL072-697-8156

応急手当について

身の回りで誰かが倒れたときに備えて、必要な応急手当ができるようにしておきましょう。
新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた救急蘇生法について、指針の追補がされていますのでお知らせください。[厚生労働省 新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた市民による救急蘇生法について \(指針\)](#)

概要

目の前で、人が突然倒れた

※倒れている人(傷病者)に近づく前に、周囲の状況が安全かどうかを確認する。

反応を確認し、反応がなければ119番通報・AEDを依頼する



※反応の確認や呼吸の観察の際に、傷病者の顔と救助者の顔があまり近づきすぎないようにする。

呼吸を観察し、普段どおりの呼吸がなければ胸骨圧迫を行う AEDが届いたら、電源を入れパッドを装着、音声メッセージに従う



※エアゾルの飛散を防ぐため、胸骨圧迫を開始する前に、ハンカチやタオル、マスクや衣服などがあれば傷病者の鼻と口にかぶせる。

※成人の場合は人工呼吸を実施せず、胸骨圧迫だけを続ける。
子どもに対しては、救助者が人工呼吸を行う意思があれば、胸骨圧迫に人工呼吸を組み合わせで行う。(感染の危険によりためらいがある場合には、胸骨圧迫だけを続ける。)

参考：厚生労働省 [救急蘇生法の指針 2015 \(市民用\)](#) [新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた市民による救急蘇生法について \(指針\)](#)



AEDについては、学内以外でも銀行や駅などの公共機関に設置されています。
通学路や自宅付近など、設置状況について確認をされることをお勧めします。

[安威キャンパス AED 設置場所](#) [総持寺キャンパス AED 設置場所](#)



秋学期が始まりましたね。秋バテなどが起きやすい時期です。
また、コロナ禍が長く続いているので、新型コロナウイルス感染症対策のひとつとしても、栄養の摂取、水分補給、適度な活動量の維持、良質な睡眠を意識し、これからの季節に備えましょう。
そして、心穏やかに過ごせるようにしましょう。

食事で免疫力を高めよう



栄養素をバランスよく摂るために、 覚えてほしい「ま・ご・わ・や・さ・し・い」

- ま：豆類、穀物類 ⇒ たんぱく質とマグネシウムが豊富
- ご：ゴマ類、種実類 ⇒ 抗酸化栄養素とミネラルが豊富
- わ：わかめなどの海藻類 ⇒ カルシウムとマグネシウムが豊富
- や：野菜 ⇒ ビタミンと食物繊維が豊富
- さ：魚介類 ⇒ たんぱく質やオメガ3脂肪酸が豊富
 - ・魚類は、DHA (ドコサヘキサエン酸)・EPA (エイコサペンタエン酸)、ビタミンDも豊富
 - ・貝類 (あさり、しじみ、ホタテなど) は、亜鉛が豊富
- し：しいたけなどのキノコ類 ⇒ ビタミンDやムコ多糖類が豊富
- い：いもなどの根菜類 ⇒ 食物繊維が豊富



以上の7品目を主菜・副菜にして、主食に玄米や雑穀米などをとり入れることでビタミン、ミネラル、食物繊維を摂取でき、バランスの良い食事になる。このような和食を取り入れ、加工食品や嗜好品なども上手に活用する。

- 例えば、○1品は調味料を適正量のメニューに、その他は脂質や塩分を調整する
- 間食は何時までに1日の摂取エネルギー量 (適正摂取カロリー) を、概ね決めておく
- 旬の食材を摂り入れ、果物や豆乳などの乳製品を食べる

参考：[賢く食べるためのコツ | e-ヘルスネット \(厚生労働省\)](#)

何よりもよく咀嚼し「美味しい」と味わえることが一番の満足感につながります。
その上で、1日の身体活動量をちょっとした工夫で増やせると、ストレス解消やより良い睡眠につながります。
自分に合った方法で健康な習慣を維持していきましょう。

コラム

みなさん、「レジリエンス」という言葉をご存知ですか？

「困難にぶつかっても、しなやかに回復し、乗り越える力 (=精神的回復力)」のことです。逆境や困難から立ち直る「打たれ強さ」を身につけることで、さらなる成長を目指すことができるとされています。
ストレスとなることが多い今のご時世ですが、上手く解消し前を向いていきましょう。
そして、何かあれば保健室へ、いつでも来室してくださいね(^_^)

