

『ドキドキワクワク夏休み(^.^)♪ こどもの事故に要注意!!』

深浦診療所 医員 島田 雅仁



夏休みもう終わりが近いのではないのでしょうか？宿題はもう終わりましたか？まだの人は頑張りましょう。夏休み中にいろいろな所に出かけたという人もいないのではないのでしょうか？まだまだ暑い日が続いており、これからお出かけの人もいるかもしれません。そんな皆さんに改めて、『安全』かつ『楽しく』過ごしてもらいたく、今回はこどもの事故についてお話ししたいと思います。

こどもの事故（不慮の事故）の主な原因は、溺水・交通事故・転落・転倒・窒息等があります。死因統計からみると、日本の年齢別死因0～19歳どの年齢でも、不慮の事故が上位3位以内を占めています。乳児死亡率が世界トップクラスの低さを誇る日本にも関わらず、不慮の事故によるこどもの死亡率は、他の先進諸外国に比べ高い状態が続いている状態です。この状態を改善するためにいかに事故を予防するかが、日本の課題となっています。

さて、今回は不慮の事故の中で特に多い、こどもの**溺水**と**交通事故**の予防のお話をしていきます。おそらく日本全国の小児科の先生が同じような話をしていると思いますが、大事な話なので最後まで読んでみてください。まずは溺水についてです。皆さんは、溺れたこどもはどういう行動をすると思いますか？ほとんどの人は大きな声を出して、暴れるようなイメージをすると思います。でもそんな行動はしません。こどもは**溺れた状況を把握できなかつたり、呼吸に精いっぱい声を出す余裕がなくなつたりし、静かに沈みます**。これを**本能的溺水反応**と言います。経験談ですが、入浴中私の長女も私が隣で頭を洗っている状況で溺れたことがあります。この時は一緒に入っていた長男がすぐに教えてくれたため、ものの数秒で救出できましたが、それ以来どんなに隣にいても大丈夫とは思わないようにしようと、心に固く誓いました。溺水を予防するためにこどもがいる家庭の方は『必ず近くで見守りましょう。』、『(洗髪等で一瞬でも目を離す時は)必ず声かけをしましょう。』の2点を守りましょう。最後に交通事故についてですが、今回はチャイルドシートの着用についての話です。皆さんご存じとは思いますが、道交法第71条の3第4項で6歳未満の乳幼児に対して乗車時のチャイルドシートの着用が義務づけられています。しかし、2018年時点での着用率は66%と低い状態が続いています。着用しない理由としては『近距離の運転だから』、『こどもが嫌がるから』といったものがあるようです。**適切に着用していた場合に比べ、着用しなかった場合の死亡率はおよそ16倍**であるということを考えると、どんな理由も着用しない理由にはなりません。私自身救急外来を6年間経験していますが、シートベルト・チャイルドシート未着用例の交通事故は全て外科的処置が必要となっていたのを覚えています。現段階では6歳児以上にチャイルドシートの着用には法的義務はありませんが、大人用のシートベルトが適格となるのは身長140cmを超える頃とされており、それまではチャイルドシートが必要とされています。こどもの笑顔を守るために、是非ご検討下さい。

『健康こそ宝』 深浦町保健センターだより



知っているようで知らない『血圧』

普段私たちは「血圧」という言葉をなにげなく使っていますが、「血圧」とは何か、いま一度確認してみましょう。



Q：血圧ってそもそも何？

A：血圧とは、心臓から送り出された血液が、血管の壁を内側から押す圧力のことです。

Q：上の血圧と下の血圧とは？

A：上の血圧とは、心臓の筋肉が血液を送り出すためにギュッと収縮した時の圧力のことで、収縮期血圧、最高血圧とも言います。下の血圧とは、心臓の筋肉が最も広がった時の圧力のことで、拡張期血圧、最低血圧とも言います。

Q：塩分と血圧の関係は？

A：塩分をとりすぎると、その濃度を薄めようと体が水分を欲し、血液量が増えます。血液の量が増えるほど、血管の壁には強い力がかかり、血圧が上がります。

Q：血圧が高いとどんなリスクがあるの？

A：血圧が高いと、血管の壁に通常より強い圧力がかかり続けるため、血管の壁の弾力性が失われ、詰まったり、破れやすくなったり全身にさまざまな影響が起こります。血圧が高い状態が続くと、心臓病、腎臓病、脳卒中などの生活習慣病につながるので注意が必要です。

成人における血圧値の分類(mmHg)

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80
正常高値血圧	120-129	かつ <80
高値血圧	130-139	かつまたは 80-89
I度高血圧	140-159	かつまたは 90-99
II度高血圧	160-179	かつまたは 100-109
III度高血圧	≥180	かつまたは ≥110
(独立性)収縮期高血圧	≥140	かつ <90

Q：親が高血圧だと、子どもも高血圧になるの？

A：高血圧には家族性の要因が60%あると言われています。これには遺伝の要素と、家族で似た生活環境（食塩摂取量が多い、過食や偏食による肥満が多い、運動不足など）にあるという環境要素の両方の可能性が考えられます。家族に高血圧の人が多い家庭では高血圧が起こりやすくなるので、小さい頃から減塩に努め、過食を避けて、適切な運動習慣を身につけるなど、家族ぐるみで高血圧の発症を防ぐことが大切です。

今年、町の集団健診や職場健診などを受けられた方もたくさんいらっしゃると思います。健診は受けることも大事ですが、受けた後がさらに重要です。健診結果が届いたら、検査数値や判定をよく見て、自分のため、家族のために必要な行動をとりましょう。

【問い合わせ】健康推進課 TEL 82-0288

「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・
「遺産分割協議」等々
行政事務にかかわる「お悩み」のことについて、
お気軽にご相談を！！

行政書士 **岩谷 司** 事務所

【青森県行政書士会所属】

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築樺沢133番地11
電話・FAX 0173-76-2753

五所川原塗装工業会会員「心・技・色」
青森県知事許可(般-2)400499号 *fujichi.bisou*
ペンキのお化粧屋 **藤一美装** 一級建築塗装技能士
一級鋼橋塗装技能士
代表 藤田 一哉 単一等級調色技能士
登録建設塗装基幹技能者 職業訓練指導員
地域密着型塗装店！お気軽にご連絡下さい。

※1.2カ月先の予約・来年の塗装予約もOK！

つがる市森田町床舞豊原1-8
TEL 0173-26-4341 携帯 080-6001-1760