

# あさのは

平成 27年 1月 8日 発行

発行：長岡赤十字病院

長岡市千秋2丁目297-1

電話 0258-28-3600

ホームページアドレス

<http://www.nagaoka.jrc.or.jp/>

## 長岡赤十字病院健康だより

「あさのは文様」という麻の葉をデザインしたものがあります。麻は丈夫で縁起がよく、健康を願って、昔から私たちの身のまわりの模様として使われてきました。これをお読みになる皆様の健康を願い、「あさのは」と名づけてあります。



## 幼児の安全シリーズ 第1回



### 赤十字幼児安全法ってなに？

赤十字では、子供の健全な育成を願って1歳から学童期までの幼児を中心とした幼児安全法講習を行っています。これらの活動は、皆様から納めて頂いている日本赤十字社費を財源として行っています。

### 幼児に起こりやすい事故は身近にあります

幼児期は最も事故を起こしやすく、不慮の事故が死亡原因の上位を占めています。子供の成長・発達につれて屋外での事故も増えてきますが、不慮の事故の大部分は屋内で起こります。特に事故が起こりやすい場所は、台所・居間・浴室です。事故の原因は子供の特徴である、頭が大きくバランス感覚が不十分なこと、危険そのものが理解できないこと、好奇心が旺盛で夢中になると周囲の状況や安全性を判断して行動をとることができないこと、などがあります。屋内で過ごすことが増えるこれからの季節、ストーブやファンヒーターでの熱傷、ベッドや階段からの転落に気をつけましょう。また、子供はコップ一杯の少しの水でも溺れてしまいます。浴室やトイレの水にも注意をしましょう。不慮の事故の多くは、子供の成長を考え大人が一步先駆けした安全管理・環境の整理をすることで予防できるといわれています。

### 事故を防ぐためには周りの気遣いが……

- \*ベランダには踏み台になるようなものを置かないようにしましょう
- \*階段には滑り止めや安全柵を取り付けましょう
- \*包丁やはさみ・ライターなど危険なもの、口に入れてはいけない洗剤やアルコール類は、子供に見えない所・手の届かない所に保管しましょう
- \*引き出しやドア、コンセント差込口には、安全グッズを利用しましょう
- \*浴室やトイレには子供が一人で入れないように、外から鍵を掛けましょう
- \*危ない行為や場所を繰り返し教えましょう



自宅に帰られたら、お子さんの成長に合わせた安全の配慮ができているか、家族皆さんで話し合い、点検をしてはいかがでしょうか。

(幼児安全法指導員 小玉)



# ストレスとうまくつきあうリラックスマethod — 呼吸法で心と身体を調べよう —

いつの間にか呼吸が早くなっていたり、身体が硬くなっていたり、イライラしていたりしていませんか？ ふとそんな自分に気づいたら、少しの時間呼吸法をおこなってみるとよいかもかもしれません。実験では呼吸法を5分おこなうことによって、心拍数の減少、 $\alpha$ 波の増加などリラックス反応が得られることがわかっています。

まず身体を締め付けるもの（時計、眼鏡やネクタイなど）などを外したり、少し緩めたりするとよいでしょう。椅子に座っている場合は、やや深く腰かけ全身の力を抜きます。そして目を閉じてゆっくり呼吸を始めます。

1. 息を吸う（吸気）…鼻からゆっくり息を吸っていきます。吸う時のイメージは、頭のとっぺんが天井に引き上げられていく感じです。お腹を意識してふくらませるために、両手をお臍の少し下（丹田）にあててみるとよいかもかもしれません。
2. 止める…吸い終わったら一瞬息を止めます。吸気と呼気の切り替えのためなので、不快に感じるようなら無理におこなう必要はありません。
3. 息を吐く（呼気）…口をすぼめて、ゆっくり吐いていきます。息を吸ったときの2倍くらいの時間をかけます。吐く息にあわせて、顔、首、肩、背中など全身の力を緩めていきます。



この呼吸をゆっくり繰り返し、気持ちが落ち着いたら普通の呼吸に戻し、身体を少し動かしてから、目を開けます。吸う息と吐く息の比率は、1:1~2程度であると効果が高いようですが、個人差がありますので自分に合った心地よい方法を見つけてもらえればと思います。忙しい中でも自分を気遣い、少しの時間リラックスすることで緊張を緩め、自分自身を良い状態に調べていただけたらと願っています。

【文献】小坂橋喜久代，荒川唱子：リラクゼーション法入門，日本看護協会出版会，2013 他

（看護専門学校 平野）

当院の  
医療技術職員  
業務紹介 Part 9

## 診療放射線技師の業務紹介

### その6 「RI」

RI（ラジオアイソトープ）検査は核医学検査とも呼ばれます。ガンマ線という放射線を放出する少量の薬（「放射性医薬品」と言います）を静脈注射あるいは経口投与することで、体の中の状態を画像にして診断します。検査のために使われる放射性医薬品は、CTの造影剤と比べて体に投与する薬剤量のごく少ないため、副作用もほとんど無いことが分かっています。放射性医薬品の有効期限は極めて短く（放射線量が減衰する時間が早い）、検査予定日の朝に届いた薬をその日のうちに使わなければなりません。検査用の放射性医薬品は、薬として人体に直接働きかける効果・効能はまったくありません。人体に投与した放射性医薬品が、目的とした臓器や組織に集まったところをガンマ線を検出するガンマカメラで体外から撮影します。検査用のベッドの上で横になっている間に撮影するので患者さんにとっては苦痛の少ない検査だと思います。検査毎に放射性医薬品が集まるまで、主に脳血流・心臓は10分位、骨は2~4時間、ガリウムは3日程度待ってから撮影します。脳血流検査では約20分、横になってもらいます。その間にガンマカメラが患者さんの頭の周りを回転し脳血流SPECT（スペクト）といわれる方法で、CT検査と同様に断層像が撮影されます。この検査の脳血流画像によって、認知症、脳梗塞などを診断する一助にもなります。同様に骨の検査では30~40分かかりますが、頭から足先までカメラが撮影することにより全身の骨の状態がわかります。なお2015年夏には最近話題のPET検査が開始予定です。

（診療放射線技師 田村）