



「Salud! えひめ」協会けんぽ愛媛支部メールマガジン 2016年12月1日号

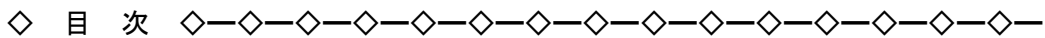


Salud（サルー）とはスペイン語で「健康」「乾杯」を意味する言葉です

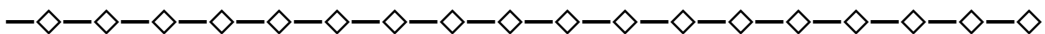
同僚や友人ご家族に「Salud! えひめ」をぜひご紹介ください。

いよいよ師走に入り、今年も残すところ1か月となりました。この時期は、忘年会などお酒の機会も増えることと思いますが、適量を超える飲酒が重なると、さまざまな病気のリスクが高まります。お酒の席をほどよく楽しむためにも、お酒の適量を守りましょう。

このメールマガジンでは、協会けんぽ愛媛支部がその時々を実施している事業や皆様の健康づくりに役立つコラムをあわせてお届けしています。



- ◇ 目 次 ◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—
- 1. 愛媛支部からのお知らせ
  - (1) 年末年始の営業について
  - (2) 医療費が高額になりそうなら（限度額適用認定証のお知らせ）
- 2. 健康情報
  - 保健師からの健康アドバイス ～ お酒編 ～
- 3. コラム
  - ドクターすなみの脳のおはなし
  - 第107回 ハイムリッヒ法（Heimlich maneuver）を知ろう



愛媛支部からのお知らせ

(1) 年末年始の営業について

年末年始は、次の期間、電話・窓口受付業務をお休みさせていただきます。

平成28年12月29日（木）から平成29年1月3日（火）まで

年始は、平成29年1月4日（水）午前8時30分より通常どおり営業いたします。加入者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

(2) 医療費が高額になりそうなら…

医療費が高額になってしまった場合には、申請書により一定の金額（自己負担限度額）を超えた分が後から払い戻される「高額療養費制度」があります。この「高額療養費」は、医療費の自己負担分をいったん医療機関等に支払って、後で払い戻しを受けるものですが、医療機関等から提出される診療報酬明細書（レセプト）の審査を経て支給額を決定しますので、診療月から3か月以上かかります。そうなると多額のお金を準備する必要があります。後で戻ってくるとはいえ、大変ですね。

そこで、「限度額適用認定証」の出番です。入院・出産時の帝王切開・白内障の日帰り手術・外来（お薬）等、様々なシーンで医療費が高額になることがあります。そんなときに「限度額適用認定証」を提示することで、医療機関等でのお支払い額が自己負担限度額まで軽減されるようになります。ぜひ、ご活用ください。なお、限度額適用認定証の発行には、申請書の受付から1週間ほどかかりますので、日程に余裕をもって手続きください。

限度額認定証について、詳しくはこちらをご覧ください。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/cat310/sb3020/r151>

また、限度額適用認定証をご利用いただいても、高額療養費の申請が必要となる場合があります。詳しくはこちらをご覧ください。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/home/g3/cat310/sb3030>

【業務グループ】

ウォーキング応援サイト「てくてく四国へんろ道」登録者募集中！

.....  
楽しく歩いて、四国八十八箇所巡りを疑似体験！誰でも無料で簡単登録！  
登録はこちらから ⇒ <http://tokuho.jp>

## 健康情報

### 季節の健康情報

▼時期に応じた健康情報や健康レシピをご紹介します！ぜひご覧ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h28/281201>

### 保健師からの健康アドバイス ～ お酒編 ～

- (1) 酒は飲んでも飲まれないように！飲酒の男性の1日の適量はビール500ml、日本酒1合、焼酎100ml、ワイン200ml、ウイスキー60mlで、女性はそれぞれ半分です。また、肝臓がしっかり休むためには48時間必要です。休肝日は週2日、できれば連続でとりましょう。生涯お酒を楽しむためにも、今日からお酒との付き合いを見直してみませんか？

保健師U

- (2) お酒のおつまみには要注意！先に肝臓でお酒が分解されるために、おつまみは脂肪として蓄積しやすくなります。そのため、おつまみはできるだけ低カロリーの物を選びましょう。野菜・きのこ類・海藻類などのビタミン類と、肉や魚、大豆製品などのたんぱく質を組み合わせると肝臓にも優しいです。油料理やこってりした料理は控えめに。また、締めで食べるラーメンやデザートはカロリーオーバーです！やめると減量にとっても効果的です！

保健師A

## ドクターすなみの脳のおはなし 第107回

### ハイムリッヒ法 (Heimlich maneuver) を知ろう

医者になって1度だけやった医療行為がいくつかあります。AEDは2度使用経験あります。めったにすることがないので、うまくはならないが、できなくて困る手法がいくつかあります。きょうはそんなお話です。ハイムリッヒを聞いたことがありますか？

ハイムリッヒ法 (Heimlich maneuver) とは、食べ物や異物などをのどにつまらせたときに異物を除去し、窒息を緩和する応急措置方法です。背後から両腕を腹部に回し、片腕は拳を作り、もう一方の掌をその拳に重ね、胸骨と臍の間を瞬間的に上向きに強く圧迫します。

幼児には普通は本法は適用せず、幼児では背部叩打法が一般的です。

このハイムリッヒ法を使ったのは1度だけ。それも娘が3歳のころでした。電

気量販店に行ってビデオカメラをあこれ見ていました。そこへジュースや飴が置いてあり、「ご自由に」と書いてあったので、娘に飴をやりました。娘は風邪気味で鼻が詰まっていて口呼吸をしていたために飴を吸い込みやすかったのだと思います。息を吸い込んで呼吸が止まってしまい、しゃっくりかなと思ったら次の呼吸をしないのです。みるみる顔が真っ赤になり、苦しそうな表情となったので飴が気道に詰まった、窒息だとわかりました。

このとき酸素が足りないとか、どこで詰まっているのかとか、気管切開の適応か、そんなことを考える余裕はなく、飴を急いで取り出さなくちゃと思い、のどに指を突っ込もうとしました。口をあけてみましたが、もちろん飴玉は見えません。そこで指を突っ込むとかえって飴玉を押し込んでしまうのではないかと思い、これはもうハイムリッヒしかないとききに判断を下しました。背中をたたくよりも真っ先にハイムリッヒだと思いました。

医学生るとき大人でというか、学生同士でどうやるかをやってみた記憶はありましたが、小さな子供にやった経験はもちろんなく、どれくらいの力で押さえればいいのかなんて見当もつきません。しかし躊躇している暇はないのです。

一瞬でしたが自分の勤める病院まで、どれくらいで行けるか、と考えました。駐車場まで娘をかかえて走り、車を出して吹っ飛ばす。かみさんに病院へ電話させ気管内挿管の準備をさせ、ナースに待機させておく。どううまくことが運んでも20分はかかると判断しました。その間、呼吸が止まっているわけで、病院へ着くまでに心臓も止まるかもしれません。助かっても低酸素脳症で寝たきりになるかもしれません。

今この場で自分が何らかの処置をしないと一生後悔することは十分理解できました。成功するかしないかは二の次。何もしないことほど愚かなことはない。さあハイムリッヒだ、と自分を鼓舞しました。

娘は苦しい中にも、その瞳はしっかりと私を見つめています。娘の肋骨を折ろうが、肝臓が破裂しようが、そのときはそのときだ。まずは呼吸を再開させなくちゃ、その先はないのです。

やるなら1回で決めなくちゃ。娘を失うかもしれない一世一代のハイムリッヒです。抱きしめてやりたい気持ちを押しやって、娘を後ろ向きに抱きかかえ、冷静になろうと口ずさみながら、圧迫位置を決めました。横隔膜のすぐ上、一瞬「神様！」と叫びながら、えいや！

同時に飴玉が娘の口から飛び出しました。床の上にコロン！と音を立てて転がりました。そばで、かみさんが腰を抜かしました。

娘は弱々しく泣き出しました。息ができれば泣くこともできません。娘は私の手を振りほどき「ママ！」と叫び、かみさんに抱きつき、泣きじゃくりました。そして私を恨めしそうに横目でにらみながら、かみさんの胸に顔をうずめました。苦しい思いをしたのは私のせいだと思っているようでした。

そんな顔で見つめないでよ、と思いながらしばらくは放心状態でした。ほんの1分くらい、いやもつと短い時間だったかもしれませんが、今でもときどき思い出すことがあります。

その娘も成長し、あの日飴玉をのどに詰めたことも知らないで、毎日私の何倍ものどを使う仕事を続けています。

松山市民病院脳神経外科部長 角南 典生（すなみ のりお）

=====

▼こちらから「Salud!えひめ」のバックナンバーをご覧ください

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat130>

TEL 089-947-2100 (代表)

ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/>

---