

第28回 健康セミナー

判断に困ったときの対処法 ～緊急時や副作用のケアや対応～

11月22日に玉谷クリニックにて開催しました

当日は89名と多数の方々にご参加いただき、ありがとうございました。
今回のセミナーでは、脳卒中・心筋梗塞の対処から身体の様々な症状に対し、どう対処すべきか紹介しました。
胸が痛いけど救急車を呼ぶべき？病院に行くべき？**胸の症状1つでも心臓や肺や食道など色々な原因が考えられます。正しい対処で大切な命が救われ、後遺症も防ぐことができます。**
参加した方からは「何かあっても対処法が分かったので安心だ」と緊急時の対応に自信をもってもらえました。
自分自身のみならず大切な人を守るためにも適切で迅速な処置は重要です。今後もセミナーを開催しますので当院の患者さんも地域の方々もご参加ください。



【実演】やってみよう、隠れ脳梗塞チェック



1. 紙にペンで5mm間隔ほどの渦巻きを5周くらい書きます
2. 10秒ぐらいで渦巻きの線と線の間に元の渦巻きに接触しないようになぞります。

1または2ができない場合、隠れ脳梗塞を疑います

うまく枠内に書けるかやってみましょう！

玉谷クリニック

虚血性心疾患ではこのような症状に注意しましょう

| 典型的症状 | さらに危険な症状 | 意外な症状 |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">● 肩がしめつけられる● 2〜3分以上続くどんどんになる● 一時的に症状が軽減することがある● 手のひらより広い範囲● 歩行や坂道で起きる● 狭心症ではニトログリセリンが有効(心筋梗塞では無効) | <ul style="list-style-type: none">● 冷や汗をとまなう● 気を失う● 意識が遠のく● 生あくび、吐き気 | <ul style="list-style-type: none">● 胃の痛み、胸やけ● 左肩、左腕の重さ● あごがしまつてくる● 無痛性心筋梗塞(特に糖尿病の方) |

これらの症状に加えて下記のような特徴がある

- 1種類だけではなく多彩な症状
- 一旦痛みが軽減することがある
- 胃の痛みと間違えやすい



玉谷クリニック

低血糖が起こったときの対処法

◆低血糖が起こったときに必要な糖分

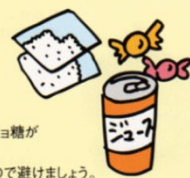
- ブドウ糖 (10〜15g、砂糖の場合は少なくともブドウ糖の倍量)
- ブドウ糖を含むジュースや清涼飲料水

主な清涼飲料水のブドウ糖含有量

| | |
|----------|--------------|
| ファンタグレープ | 20g/350mL |
| ファンタオレンジ | 19g/350mL |
| はちみつレモン | 15g/350mL |
| コココーラ | 13g/350mL など |

※缶コーヒーでもOKですが、ブドウ糖よりもショ糖が多いので、糖の吸収は若干遅くなります。

※チョコレートはブドウ糖の吸収を遅くするので避けましょう。



症状が落ち着くまでは薬は飲まないようにしてください

玉谷クリニック