



# たんぽぽ

第111号  
平成25年5月  
発行

兵庫県養父市堀畑82番地の28  
森 医 院  
TEL 079-665-0223 FAX 079-665-0635  
http://www2.ocn.ne.jp/~moriin/  
e-mail mori-clinic@fureai-net.tv

## 『再び大震災に備えて』

阪神大震災、福知山線脱線事故、東日本大震災を通じてトリアージという言葉も一般に知られるようになった。語源はフランス語の「triage」=選別。大地震、大津波、重大事故、爆発テロ、NBC(核・生物・化学)兵器などにより引き起こされる大規模災害時は一度に多数の負傷者が発生する。ライフライン(道路・電気・水など)が途絶えた状況下、圧倒的多数のケガ人と少数の医療者が限られた医療資源を使って救急救命に当たることになる。平時の救急医療や救命処置でもトリアージがおこなわれるが、大規模災害医療では「緑」・「黄」・「赤」・「黒」の4色が印刷された札→「トリアージタグ」を負傷した被災者に割り当てる。「黒」:死亡または救命の見込みなし、「赤」:一刻も早い救命処置が必要、「黄」:今すぐ生命にかかわることはないが早期に治療が必要、「緑」:ケガはしているが救急処置や搬送は不要。災害現場では一人一人の被災者に救急救命処置をおこなうよりも、医師や救命救急士はトリアージを優先させることが求められる。救急処置を求めて大声で叫ぶ人はほとんどが「緑」と考えてよい。歩いて移動できる人も「緑」に分類する。また初動時は1次トリアージといわれ2次トリアージが必要になる場合もある。

東日本大震災では死亡原因の90%以上が水死でトリアージタグはほとんど使われなかった。阪神大震災では就眠中倒壊した家屋などの下敷きになった圧死が77%。また倒れてきた家具による骨折では、頭蓋骨(脳外科)、肋骨骨折による緊張性気胸(胸部外科)、四肢・骨盤骨折(整形外科)など骨折部位やその程度により求められる医療分野が多岐にわたった。地震には火災が避けられないが、関東大震災(大正12年)の10万人という死者の大部分が焼死との統計もある。死者6434名の阪神大震災、列車事故で107名という大勢の死者を出した福知山線脱線事故で注目されたのがクラッシュ症候群。長時間下敷きになり四肢などの筋肉が圧迫されると筋組織が損傷を受ける。

救助された時は意識状態も良く目立った傷もないのに高K血症で心停止に至ることがある。わかりやすく説明すると「地面に落ちてしまった丁稚羊かん。まだ竹皮は綺麗のまま。でも切ってみたら中身の羊かんがグチャグチャ」。竹皮が皮膚で羊かんが筋肉であると想像してほしい。

4/13朝5:33の淡路島地震、発生当時私は博多のホテルに宿泊中で迂回にもその揺れに気付かなかった。女房からのメールで「数分前、携帯に地震情報が入った。その直後にかなり大きな地震がありベッドのマットがずれるくらい揺れた」と知らせてきた。前日より第117回日本外科学会学術集会出席のため福岡に来ていた私は、すぐホテルのTVのスイッチを入れた。幸い新幹線も動いていたので安心したが、慣れない旅先で大震災が発生したら本当に困るなと実感。その後も三宅島近海をはじめとして地震が続いており、東南海トラフが引き起こす大地震への備えをもう一度確認したい。阪神大震災が発生した当時、女房は3人の子供の進学のため神戸市灘区に住んでいた。激しい縦揺れで、当時高校生だった長女の体はトランポリンかと思うほどベッドから飛び跳ねたという。幸いマンションは倒壊を免れ、断水も予測してすぐ浴槽を水で満たしたらしい。あとで聞いた話であるが中央区ポートアイランドに住む私の弟もすぐ浴槽に水を張った。液状化した埋め立て地の島は全域断水になり浴槽の水は数日間の飲料水として大切に使用されたという。これは若かりし頃、東京に住んでいて関東大震災を自ら体験した父からのアドバイスが効いた。

大震災に遭遇したら、①落下物から身を守るため屋内では頑丈なテーブルなどの下に避難する。②火を使っている消し。③安全が確認出来たら浴槽を水で満たす。もし住居を離れる場合は④火災を防ぐため電気のブレーカーを遮断してから避難所に向かう。そして負傷した場合トリアージに協力する。①②③④を思い出し頭の中で仮想避難訓練をしよう。

院長



薬を受けとった時に発行されるお薬手帳を上手に使っていますか? この手帳は薬の履歴が分かるだけでなく、薬の重複や飲み合わせの悪い薬の投与を防いだり、その内容から病状の大きさは推測をすることができます。その内容から病状の大きさは推測をすることができます。どの医療機関を受診する際にも必ずこの手帳を医師・薬剤師に見せましょう。

手帳はまとめて一冊に! 医療機関や薬局ごとにちがう手帳を出しては意味がありません。

お家では保管場所を決め、外出する時は必ず持っていくように。急な事故や災害の時は、重要な情報になります。

アレルギーや副作用のあった薬、常用している市販薬やサプリメントも記録しておくといです。

## 感染対策万全に

中国で発生した鳥インフルエンザの感染拡大が心配されます。日頃からうがい・手洗いを習慣づけ、ウイルスに負けない体力づくりをしておきましょう。当院もより強力な空気清浄除菌装置を設置し感染対策強化中です。



# 動脈硬化

～健康年齢は

血管年齢～



## 動脈硬化とは、血管の老化現象

心臓から全身に血液を送り届けている血管が動脈です。動脈の血管は本来大変しなやかで、内部に血液が流れるたびに、太さが拡張したり収縮しています。しかし年とともに血管が硬くなってきて、しなやかさが失われます。また、血管の壁にコレステロールなどが溜まって「プラーク」と呼ばれる塊ができ、血管の内径（血液が流れるスペース）が狭くなります。

このような血管の老化現象が動脈硬化です。健康寿命を延ばすカギは、動脈硬化の進行を抑えることにあるといえます。

## 動脈硬化によって起こる主な病気

動脈硬化が進むと血液の巡りが悪くなります。その影響は、「<sup>きょけつ</sup>虚血」という現象として現れます。虚血とは必要な量の血液がない状態で、血液によって運ばれてくるはずの酸素や栄養が不足し、次のような病気が起こります。

心臓の虚血 → 狭心症・心筋梗塞

脳の虚血 → 脳梗塞・一過性脳虚血発作

足の虚血 → 間欠性跛行（かんけつせいぱこう）・閉塞性動脈硬化症

足の筋肉の虚血は、歩行時の痛みとなって現れます。歩き始めてしばらくすると、太ももやふくらはぎが痛くなり、立ち止まって休むと痛みが和らぐという状態が繰り返されます。間欠性跛行といい、歩くことにより足の筋肉の酸素消費量が増えているのに、血液が十分に送り届けられないために現れる症状です。



## こんな人は要注意！ 動脈硬化の危険因子



## 血管を若々しく保つには...

禁煙

生活習慣病の治療

体重管理  
特に内臓脂肪の減少

## あなたの血管調べてみませんか？

◎ 血圧脈波検査 ※ 動脈硬化の程度を数値として表します。

ABI検査（足関節上腕血圧比）：動脈の詰りの程度

PWV検査（脈波伝播速度）：心臓からの脈波が手足に伝わるまでの速度

CAVI検査（心臓足関節血管指数）：動脈の硬さの程度

◎ 頸動脈エコー

動脈硬化の有無、頸動脈の詰り具合の観察、プラークの観察ができます。

どちらの検査も当院で実施できます。お気軽に御相談下さい。

## テレホンサービス

☎ 通話無料 0120-979-451

（携帯電話からはご利用いただけません）

《5月のテーマ》

- 月曜日 加齢黄斑変性症
- 火曜日 歯周病とその治療の特殊性
- 水曜日 女性とニコチン依存症
- 木曜日 血尿について
- 金土日 うつの時代、「心の風邪」を考える

《6月のテーマ》

- 月曜日 女性の外陰部のかゆみと治療
- 火曜日 入れ歯の手入れ
- 水曜日 おしりのお話—排便と痔について—
- 木曜日 水泳と耳鼻科の病気
- 金土日 ペットと皮膚の感染症

<http://www.hhk.jp/>（過去の放送分も掲載しています）



今回の「たんぽぽ」はいかがでしたか？  
ご意見・ご感想をお待ちしております。  
次回は九月発行予定です。