

4月号

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川県



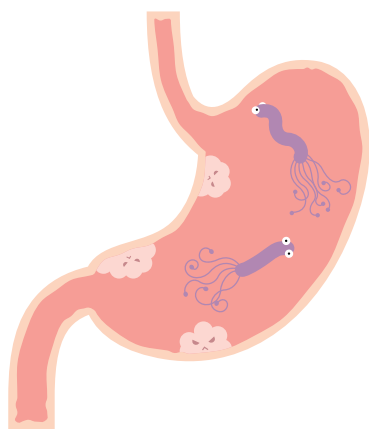
皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる

主催：川崎幸病院 発行：2021年4月1日

ピロリ菌と胃がんの関係性



ピロリ菌は、胃の粘膜にすみつく細菌です。胃炎や胃潰瘍などの胃の病気に深く関わっています。

一度感染すると多くの場合、除菌しない限り胃の中にすみつけます。ピロリ菌に感染すると、炎症が続きますが、この時点では、症状のない人がほとんどです。

そして、**胃がんの多くはピロリ菌感染が原因**です。

ピロリ菌に感染し、萎縮性胃炎という慢性の胃炎状態になります。この萎縮性胃炎になった部分が、胃がんの発生母地になるといわれています。

胃がんの症状って？

胃がんは、早い段階では自覚症状がほとんどなく、進行しても無症状の場合もあります。

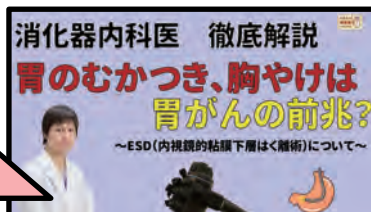
代表的な症状は、みぞおちの痛み・不快感、胸やけ、吐き気、食欲不振などです。また、胃がんから出血することによって起こる貧血や黒い便が発見のきっかけになる場合もあります。



胃がんを防ぐためには？

今では早期の胃がんであれば、内視鏡治療のみで根治を得ることができます。そのためには早期に発見することが非常に重要になりますので、気になる症状があったら放っておくのではなく、内視鏡検査を受けるようにしましょう！

動画ではさらに詳しく解説！『みんなの健康塾ちゃんねる』をチェックしてね！



(監修)川崎幸病院 消化器内科医師 森重 健二郎



ポケット版は郵便でお届けします！

ポケット版のお申込み
☎ 044-542-7007 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

LINE・インスタもフォローしてね！



**救急隊が到着する
まで4と5をくり返す！**

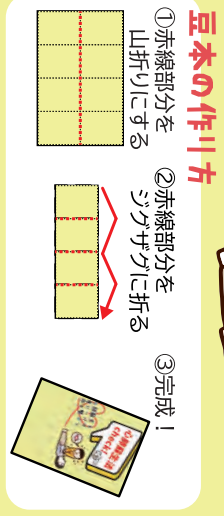
上記に注意しながら、音声ガイダンス通りに使用。
電気ショック時は、傷病者に触れないこと！

- 5 AEDの使用**
- かまきくけこ
 - 乾燥（水で濡れていない）
 - 金属の除去（火傷の回避）
 - 薬の除去（湿布など）
 - 毛の除去（胸毛など）
 - こぶ（ペースメーカーがあれば10cm離す）

手帳などに挟んで持ち歩く！



心肺蘇生法
心身に繋ごう
命を繋ごう



成人の人工呼吸は、蘇生法の訓練を積んでいる場合や人工呼吸用マスクがある場合のみ行う。※小児は可能な限り実施。

※疲れたら10秒以内に交代！

- 肘を伸ばし、胸に向かって真っすぐに腕をおろす
- 片方の手を反対の手の甲に重ねて指で固定、手のひらの根元でしっかり押す

4 胸骨圧迫

場所/胸骨の下半分
深さ/5-6cm
速さ/100回-120回/分

1 周囲の安全確認

倒れている人を発見！

2 意識の確認

意識なし
応援を呼んで119とAED！



「人をたたくさん
呼んできて下さい」

「AEDを持ってきて下さい」

「119番をお願いします」

混乱を防ぐ為、具体的に指示しましょう！

Help
誰か来て下さい！

3 応援を要請

人工呼吸

※成人は訓練を積んでいる場合や人工呼吸用マスクがある場合のみ行う
※小児には可能な限り実施

3 胸骨圧迫

胸骨圧迫30回 × 人工呼吸2回
くり返す

強く！早く！
絶え間なく！

4 AED

到着したら音声ガイダンス通りにすぐ使用！

両手で両肩を叩きながら、大きな声で呼びかける（片側に麻痺があると分らない為）

大丈夫ですか！

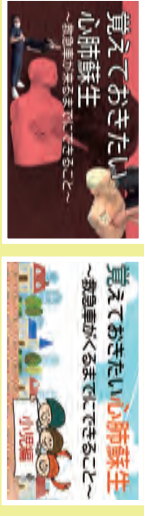
2 意識の確認

傷病者に接触する前に周囲の安全を確認！

1 周囲の安全確認

心肺蘇生法のポイント
をチェックしよう！

心肺蘇生法は動画でも詳しく解説しています！



川崎幸病院 看護師出演＆監修！
成人編と小児編に分かれています。

こちらまでLINEが繋がります！

LINE・インスタもフォローしてね！