



# 命を救うAEDについて知っておこう

公共施設や商業施設などで見かけるAED。かつては医療従事者に使用が限られていましたが、2004年から一般の人も使えるようになりました。あれから約20年。その間、AEDにより約8,000人の命が救われています。

## AEDの使用で生存率は大幅に高まる

心臓の拍動のリズムが乱れる状態を不整脈といいます。不整脈にはさまざまなタイプがありますが、中でも突然死につながる危険な不整脈の代表が、血液を全身に送り出す心室がけいれんするように細かく震える心室細動です。

心室細動が起こったら、一刻も早く本来の拍動リズムを取り戻す必要があります。その際に有効な医療機器がAED（自動体外式除細動器）です。

総務省消防庁「令和5年版救急・救助の現況」によると、救急車が現場に到着するまでに全国平均で約10分かかっています。その間に何も救命措置を行わなかったケースでは、1カ月後の生存率はわずか6.6%だったのに対し、心臓マッサージを行うと約2倍の12.8%にアップ。さらにAEDで電気ショックによる除細動を行うと50.3%と半数以上が救命されています。

もし、倒れた人がいて意識がなかったら救急車を呼び、心臓マッサージを始めましょう。同時に、周りの人にAEDを持ってきてもらいます。

## AEDの使い方は簡単。指示に従って対応するだけ

AEDは初めての人でも簡単に使えるように設計されています。機種によって多少の違いはありますが、一般的にはAEDのふたを開け、電源を入れると、「パッドを胸に装着してください」といった音声による指示が流れます。それに従って、倒れている人の胸に電極パッドを貼ると、電気ショックが必要かどうかを装置が自動で判断してくれます。AEDが必要と判断したら、「ボタンを押してください」という指示が出るので、ボタンを押します。このとき、倒れている人の体

に触らないようにしてください。

使い方は簡単とはいえ、人が倒れた場で冷静な対応はなかなかできないものです。地域の消防署や自治体などで心臓マッサージやAEDの使い方の講習会を行っています。これに参加して救命救急の方法を学んでおくと、いざというときに迷わずに行動できます。

## AEDの設置場所がわかるマップアプリを活用して

現在、日本全国に約67万台のAEDが設置されています。一方で、設置台数の割に使用数が少ないという現状があります。その理由の一つに、どこにあるのかわかりにくいことが挙げられます。日本救急医療財団や日本AED財団などが、AEDの設置場所がわかるマップアプリを配信しています。家や職場の近所、通勤・通学路にあるAEDの場所を調べておくとういでしょう（日本救急医療財団：全国AEDマップ、日本AED財団：AEDN@VI）。

なお、AEDについてわからないことがある場合には、薬局の薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：堺 直子

クスリンです。

## ご意見をお寄せください 読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。締め切りは、3月5日（当日消印有効）です。

回答方法 ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

- 1 Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- 2 薬局でイベントがある場合、どんなイベントに興味がありますか？（A.健康相談会、B.商品お試し会、C.骨密度などの測定会、D.運動体験会、E.オンラインによる健康セミナー、F.その他（具体的に））

- 3 薬局へのご意見・ご要望
- 4 Lifeへのご意見・ご要望
- 5 郵便番号・住所 6 氏名 7 性別 8 年齢
- 9 電話番号 10 欲しい色のアルファベット

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://form.run/@LIFE-202502>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life2月号係

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。



## 保温・保冷力が高く 洗しやすい

飲み物の香りが楽しめ、食器のように洗しやすい広口で、開閉しやすく漏れない設計。いつでもどこでも使いやすく、保温・保冷力も高いタンブラーです。シンプルでお手入れも簡単。

ステンレスキャリヤータンブラー 容量320ml、口径約6cm、外形寸法 幅8.0×奥行8.5×高さ17.5cm 4,180円（税込） 象印 お客様相談センター ☎0120-345-135 <https://www.zojirushi-direct.com/> ○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。 ※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合があります。

お知らせ

健康情報をWebでも Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

Healthy Life Club <https://www.healthylifeclub.net/>

〈健康脳クイズの答え〉  
答えは、「フクマメ」（福豆）でした。

キ	キ	カ
イ	キ	イ
オ	ソ	ア
ウ	ウ	シ
セ	ダ	バ
イ	セ	シ

次号予告 3月号は「香り」を特集します。どうぞ楽しみに。

薬剤師にご相談ください お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

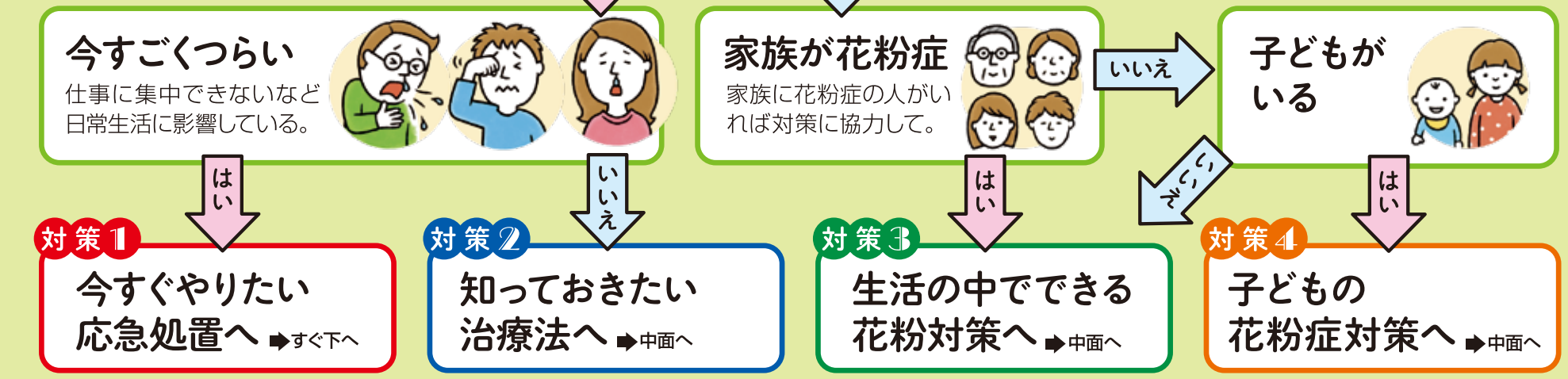
発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

# 特集 先んずれば花粉を制す

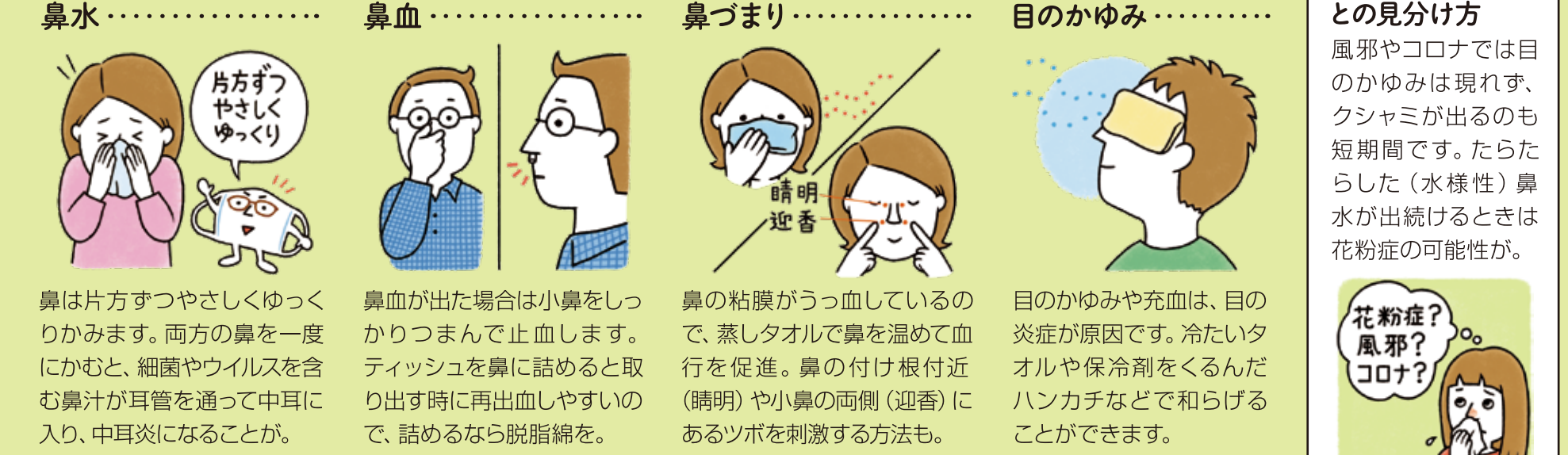
まずはチェック!

命を救うAEDについて知っておこう...4 保温・保冷力の高いタンブラーを100名様にプレゼント...4

今、あなたに特に必要な情報は？ 最優先項目をチャートで確認



対策1 今すぐやりたい応急処置 花粉症の症状はとて不快感のものです。上手に対応して少しでも和らげましょう。



ワセリンを活用しよう 保湿剤としても使われるワセリンを目の周りや鼻の入口に塗ると、そこに花粉が付着して粘膜への進入を阻止。ワセリンは薬局で購入できます。

花粉症は早めの対策が鍵

「憂鬱な季節がやってきた」と嘆いている人が多いのではないのでしょうか。くしゃみや鼻水などで悩まされる花粉症は、今や誰がかかってもおかしくありません。早めの対策で乗り切りましょう。

アレルギーは季節を問わず注意が必要

花粉症は季節性のアレルギー性鼻炎。ほかに通年性のアレルギーもあります。

1年中飛散している花粉

花粉の飛散時期のみ症状が出る花粉症ですが、春はスギやヒノキ、春から夏はカモガヤ、夏から秋はブタクサなど、種類の異なる花粉が1年中飛散しています。

ハウスダストやダニによるアレルギー

通年性アレルギー性鼻炎の主な原因はハウスダストやダニ。特にダニは高温多湿の夏に増え秋になると死んで飛散するため、秋に症状が悪化しがち。

イラストレーション：平井きま

# 花粉症の人も そうでない人も みんなで一緒に対策しよう

花粉症の人が懸命に対策を行っても、それだけでは十分とはいえません。花粉症の原因である花粉を避けるには周りの人の協力が欠かせません。花粉症対策はみんなで。

## 対策 2 知っておきたい治療法

花粉症の治療は近年進化しており、さまざまな方法があります。自分に合った治療法を選びましょう。

● **薬物療法** 治療の中心。薬を飲んだり、鼻の中にスプレーを噴霧したりして症状の改善を図ります。

○ **飲み薬**



主流は抗ヒスタミン薬です。かつては眠気や口の渇きなどの副作用が起こりやすかったのですが、最近の薬は改善され、副作用は減っています。

○ **点鼻薬**



処方箋の第1選択はステロイド点鼻薬。市販薬に多い血管収縮剤を含む点鼻薬は速効性があるものの、連続使用すると効果が低下するだけでなく副作用のリスクが。

○ **点眼薬**



コンタクトレンズ未装着で使用するのが原則。ただし、防腐剤が含まれていない点眼薬なら装着中でもOK。目薬型の洗眼薬で目を洗ってから点眼。

● **舌下免疫療法 (アレルゲン免疫療法)**



スギ花粉のエキスを1日1回毎日服用し、体をスギ花粉に慣らしていきます。花粉が飛散していない時期に治療を開始。1年後には多くの人が効果を感じています。治療を継続するほど、効果がアップ。

● **注射・レーザー治療**



ゾレア® はIgE抗体\*と結合してアレルギー反応を阻止する注射薬で、重症の人のみが対象です。鼻の粘膜を焼くレーザー治療の効果は1~2年ですが、服薬できない妊婦さんなどは検討しても。

\*アレルギーの原因となるダニや花粉などのアレルゲンを体外に排出するためにつくられる抗体。

## 対策 3 生活の中でできる花粉対策

薬や専門家によるメディカルケアとともに重要なのが、本人や家族などが行うセルフケア。花粉を寄せ付けないことがポイント。

**起床時** 部屋を暖かく 冷たい空気に触れない



朝の起きがけに冷たい空気を吸うと自律神経のバランスが乱され、クシャミや鼻水が出やすくなります。部屋を暖かくしてから起床。

**外出時** 飛散情報をチェック



日本気象協会やウェザーニュース社などが提供するアプリなどで飛散情報をチェック。外出は、飛散量の多い日や時間帯をできるだけ避けて。

**飲み物や飴を持ち歩き、口やのどを潤す**



口の中が乾燥すると粘膜を保護する唾液が減り、花粉が体内に入りやすくなります。ミント系の飴などで口の中をスッキリさわやかに。

**マスクやメガネ、帽子の活用と衣類の工夫**



普通のマスクやメガネでも悪くありませんが、花粉症用がより効果的。つば付きの少し深めの帽子や、表面がつるつるした上着で花粉をガード。

**電車やバス、建物の出入り口は注意**



人が動くとき風の流れて、人に付着している花粉も空中に漂います。電車やバスでは乗降口から離れた席に座るとよいでしょう。

**在宅時** 腸内環境を整える食事で 免疫力を獲得



栄養バランスのよい食事が基本。アルコールや香辛料は粘膜の毛細血管を過剰に刺激するので控えて。腸内環境を整える食材で免疫の働きを活発に。

**加湿器などで 室内の乾燥を防ぐ**



空気が乾燥すると花粉が浮遊しやすくなり、口の中は渇きやすくなります。加湿器を用いるなどして、室内の湿度を40~60%に保って。

**掃除は拭き掃除で。空気清浄機の活用もおすすめ**



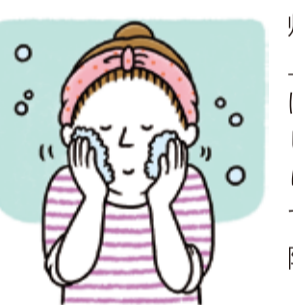
掃除機を使うより、固く絞った濡れ雑巾を用いた拭き掃除がおすすめ。人の出入りが多い居間などには空気清浄機を設置するとよいでしょう。

**帰宅時** 花粉を室内に 持ち込まない



家に入る前に、衣類や髪の毛をやさしく払ったり、濡れたタオルなどで衣類や髪の毛を押しさたりして、花粉を取り除きましょう。

**洗面所に直行して 手や顔を洗浄**



帰宅したら玄関に上着やコートをかけて洗面所に直行し、手や顔をしっかりと洗って、体についている花粉を取り除きましょう。

**保湿で肌のバリア機能を 回復させる**



肌も敏感になっているので、洗顔料は肌の負担が少ないものを選び、化粧水や乳液、クリームなどでしっかり保湿をしてバリア機能の回復を。

**自分に合ったリラクゼーション法で ストレス解消**



免疫機能は自律神経が支配しています。その自律神経を乱す原因の一つがストレスです。自分なりのリラクゼーション法でストレス解消に努めて。

**適度な運動で 自律神経を整える**



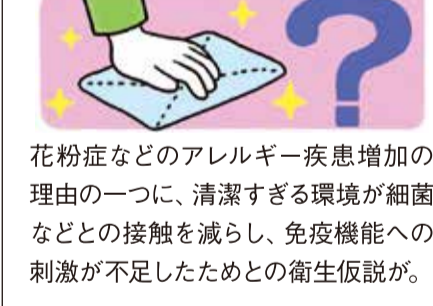
ウォーキングやサイクリングなどの軽い運動は、自律神経を整えるのに効果的。ただし花粉の飛散量が多い日は、室内で行える筋トレなどの運動を。

**就寝時** ぬるめの湯につかって 質のよい睡眠を



ぬるめの湯につかって心身をリラックスさせると自律神経の安定につながり、熟睡しやすくなります。就寝1~2時間前の入浴がより効果的。

**清潔すぎる環境がアレルギーを 増やす?!**



花粉症などのアレルギー疾患増加の理由の一つに、清潔すぎる環境が細菌などの接触を減らし、免疫機能への刺激が不足したためとの衛生仮説が。

## 対策 4 子どもの花粉症対策

● **早期の対策がアレルギーマーチの進行を止める**

子どもが成長するとともに、異なるアレルギー疾患を次々に発症することがあります(アレルギーマーチ)。早期の花粉症対策は、将来のアレルギー疾患の発症リスクの低下につながります。



● **対策と治療は基本的に大人と同じ**

子どもも大人と同様に、メディカルケアとセルフケアで対応。花粉の飛散量が多い日の夜に眠れなかったり、翌朝目が開けなかったりするときは花粉症かも。医療機関を受診させて。



● **5歳以上なら舌下免疫療法がおすすめ**

5歳以上で正しい服用ができる場合は、舌下免疫療法を受けられます。毎日服用する手間はかかりますが、症状の軽減やアレルギーマーチの進行抑制などのメリットがあります。



**花粉症の時期だけ肌が 荒れる花粉皮膚炎**

花粉の飛散時期になると肌が荒れるという人は、肌に付着した花粉が刺激となって免疫機能が働き、アレルギー反応が生じる花粉皮膚炎の可能性が。症状がひどいときは医療機関を受診しましょう。



### 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は? 答えは、4ページにあります

1	D	2	3	4	A	5
6				C		
7						
8						
9						B
10						

〈タテのカギ〉

- 1 太陽系の準惑星の一つ。英語名はプルート
- 2 恐ろしくて不気味な気配。「〇〇迫る情景」
- 3 心意気や度量が並外れて大きい様子
- 5 海で用いる距離の単位
- 7 人の歩き具合のはいさま

〈ヨコのカギ〉

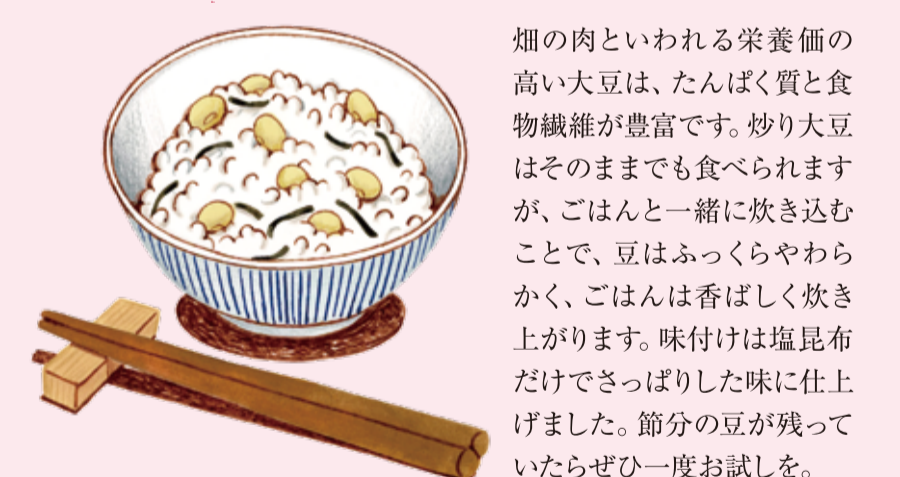
- 1 物の良し悪しを見分けること、またはその人
- 4 卵がかえること
- 6 利を得るのに抜け目がないことを「〇〇〇〇の目を抜く」という
- 7 無力な者でも一心に願えば望みを達せられることを「〇〇の思いも天に届く」という
- 8 1年が366日となる年
- 9 悪夢を食べる空想上の動物
- 10 政治を行う人

知って脳活 ことわざ

【二月は逃げて走る】…正月が終わったら、すぐに三月がやってくると感じるほど、二月は短く感じます。短くても寒い時期です。健康管理に気をつけましょう。

### ゲンキ レシピ vol.163 炒り豆ごはん

調理時間: 60分 エネルギー: 約270kcal 食塩相当量: 約0.2g



材料(米2合分) ●米…2合 ●炒り豆…30g ●塩昆布…大さじ1(5g) ●水…適宜

- 作り方**
- 1 米は研いで、通常通りの水加減で30分ほどつけておく。
  - 2 塩昆布は細かく切っておく。
  - 3 米の浸漬が終わったら炒り豆と塩昆布を入れて通常通り炊く。
  - 4 炊き上がって、蒸らしたあと、全体を軽く混ぜる。

レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。

取材協力: なぐら耳鼻喉科アレルギークリニック院長 永倉仁史先生