

公立久米島病院 病院長
會澤 佳昭 (アイザワ ヨシアキ)

「心筋梗塞で倒れないために」

心臓は握り拳よりも一回り程大きい筋肉の塊で、胸の真ん中にあり、先が少し左側を向いています。皆様もご存じの通り、心臓が止まると人間は死んでしまいますが、その心臓の筋肉の表面を流れ、心臓を養っている血管を冠動脈と言います。冠動脈は動脈硬化などで血管が細くなり血液の流れが悪くなると狭心症、完全に詰まると心筋梗塞になります。狭心症の場合は、運動した時に胸が苦しくなり休むと5分程で改善しますが、心筋梗塞の場合だと、休んでも症状が回復しないという違いがあります。心筋梗塞になると、心臓の一部の筋肉が死んでしまい、動かなくなり腐ったようにブヨブヨの状態になります。その為、危険な不整脈が発生し心臓が止まったり、柔らかくなった心臓の壁が破裂したり、ポンプの作用が悪くなって心不全を起こし、呼吸が苦しくなったりします。約1割の患者さんは、病院到着前に亡くなり、入院しても約1割の患者さんは、治療の甲斐なく病院で亡くなる怖い病気です。治療としては、なるべく早く詰まった血管を通すことが重要です。手首や足の付け根の血管からカテーテルという細長い管を挿入して検査を行い、引き続きそのカテーテルを利用して、詰まっている部分の血の塊を吸い取ったり、細い風船を持ち込んで狭い部分の中から広げたり、ステントという金属の筒を埋め込んだりして治療します。しかし、このような検査や治療は島の中ではできません。時間との勝負になりますが、本島への移送には時間を

要します。そのため疑わしい症状が出現したら、なるべく早期に救急車を要請して、病院へ搬送してもらうことが重要です。急性心筋梗塞は突然発症する人が1/3、何らかの前兆がある場合が1/3、もともと狭心症を持つ場合が1/3といわれています。典型的な症状は、突然の胸部圧迫感、絞扼感が、数分しても改善しない場合に疑われます。症状の部位は胸の中心や、左胸の広い範囲に感じる場合が多いですが、喉やみぞおちに症状が出て、風邪や胃の症状と間違われる場合があります。冷汗や脂汗を伴う場合が多く、じっとしてられない程苦しく感じます。特に、高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などの生活習慣病を持っている方や、タバコを吸っている方、家族に心筋梗塞や狭心症の方がいる人でこのような症状が出現した場合は、強く疑います。しかし高齢者や糖尿病罹患者は典型的な症状が出現しない場合があります。注意が必要です。また1/3の患者さんで何らかの前兆があります。今まで感じたことのない胸部圧迫感や絞扼感、重苦感自覚しますが、数分で改善します。その後徐々に症状が強くなったり、持続時間が延びたり、軽い運動や安静時にも症状が出現するようになります。このような状態を不安定狭心症と呼びますが、放置していると心筋梗塞に移行します。このような症状を自覚した段階で病院を受診していただくと、心筋梗塞を防げます。動脈硬化が原因ですので、禁煙及び生活習慣病の管理に努めるようにしてください。

「前向き子育てのススメ③ 枠組みを示す」



公立久米島病院
小児科 渡邊 幸

今回も書籍「ポジティブ・ディシプリンのすすめ」の中からご紹介していきます。

子どもは1歳頃から親との関係性を通して行動の仕方を学んでいきますが、行動範囲や興味関心が広がるにつれて、「子どものやりたいこと」と「大人がして欲しいこと」の間に必ずギャップが生じてきます。その時に叱責するのではなく、どうして欲しいかを伝えると子どもは適切な行動を学ぶことができます。

枠組みを示すとは

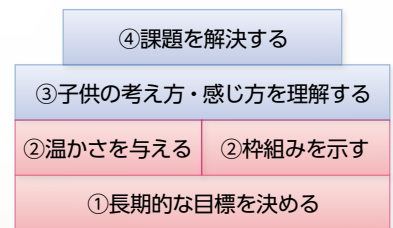
子どもの行動の在り方についてはっきり伝える 子どものがうまくできるようなサポートをする 親の考える理由をはっきりと子供に説明する 子どもが自分で考え、アイデアを出せるように後押しする ということです。

大人にとっては不都合な行動でも子どもは「悪いことをしよう」と思っているわけではなく、叱責されるだけでは、どうすれば良いのかがわかりません。例えば、赤ちゃんを叩いてしまう2歳児に「なんでそんなことするの!」と叱るのではなく、「叩かないで、なでてあげようね」と穏やかに伝えるのが枠組みを示すことです。

枠組みを示す具体的な方法としては、

親の意見を説明し、子どもの意見に耳を傾ける 決められたルールの背景にある根拠を説明する 子どもに対して、公平で柔軟な態度をとる 親自身が子どものいい手本となり、案内役を勤める 子どもの前で怒りをコントロールする 「おばけがくるよ」とか「置いていくよ」など、脅しでコントロールしない などがあります。

いつもの叱る場面で、たまに「枠組み示したかな?」と思いつけるといいですね!



<図：前向き子育ての4原則>

参考：「ポジティブ・ディシプリンのすすめ (明石書店)」