

9月9日は救急の日

AEDの使い方とポイント

AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば簡単に操作できます。

2枚のパッドを傷病者の胸に貼る(胸の右上と左下側。貼る位置はパッドにもイラストで示されている)

周囲の人は、AEDが解析をしている最中や電気ショックボタンを押すときには、傷病者に触れずに離れる



AEDが電気ショックが必要と判断した場合は、周囲の人が傷病者に触れてないことを確認し、電気ショックボタンを押す

電気ショックが必要かどうかはAEDが自動的に解析してくれる

北高のAED設置場所

- (1) 事務室窓口横
- (2) 体育館入口

※設置されている場所を覚えておくと緊急対応がスムーズです。覚えておきましょう。

コロナ後遺症～発症から2か月がカギ～

無症状や軽症であってもおこります。症状は多岐にわたっていて、205個の症状を挙げる論文もあります。最も多いのは倦怠感です。倦怠感というと軽く感じるかもしれませんが、歯磨きができない、トイレにも行けずオムツが必要という人もいます。運動選手のような体力がある人も例外ではありません。

コロナから回復し、一旦症状がすべて消えれば後遺症は出にくいですが、症状が残っていると、後遺症の重症化が心配されます。後遺症は発症から2か月以内に起きるので、2か月を乗り越えれば重症の可能性は低くなります。

後遺症にならないためには「体がだるくなることは徹底して避ける」ことが大切です。

ごく軽い労作やストレスの後、5～48時間で非常に強い倦怠感が出た場合は、それを繰り返すと「筋痛性脳脊髄炎/慢性疲労症候群」に移行することが明らかになっています。少しの無理も禁物です。直ちに横になり休むようにしてください。

謎の辛さ～心の整理の仕方～

明確な理由がないときの心の辛さはとても厄介です。人によって乗り越え方は様々です。良いと思った人は参考にしてください。



1 辛い理由を追及し過ぎない

なぜつらいのかにあえて意識を向けないことも、乗り切るコツです。それより、「自分が何をしている時に少しでも心が明るくなるか」をみつけましょう。

2 自分の機嫌は自分でとる

自分が願えば必ず叶うことをたくさん考えてみましょう。「あのお菓子を食べてみよう」「好きな音楽を聴こう」など、その中からできることをやってみましょう。どれが今の自分の心を元気にしてくれるかは、その時々で違うもの。色々試してみましょう。

3 辛さを分類する

自分の心を辛くしている原因について、自分の努力でどうにかなるのものと、どうにもならないことに分類してみましょう。どうにもならないことは考えても解決しません。どうにもならないことに分類されたものについては、敢えて考えず、向き合わないのも心を軽くする方法のひとつです。

4 考える時間に制限をかける

少し先に気が重い予定がある時は、何日まではそのことについて考えないと決めます。例えば木曜日に気が重い用事があれば、「水曜の部活が終わるまでは考えない」と決め、一旦辛さから離れましょう。

心の中にある謎の辛さと向き合い過ぎないように、辛さを感じる時間を少しずつ短くしていくための努力をしましょう。そうしながら、楽しみを先において、「これが終わったら、好きなことをしよう」「何日までは何も考えず、これだけ頑張ろう」など、少しずつ飛距離を伸ばす生活を続けていくと、いつの間にか心が楽になってきます。ぜひ、試してみてください。