



冬春号

AKEBONO vol.102

あけぼの

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙

INDEX

- 2 春先の睡眠障害
- 3 AED緊急時の対応 / 私の推薦図書



Friday

金曜日行動

中央店 事務/
相馬 いちよ

「原発なくそう！核燃いらない！」

金曜日の夕方、マイクにのせた訴えを道行く人々に呼びかけます。

「原発は安全ではない」二〇一一年三月、私たちは身をもって重大な事実気づかされました。東京電力福島第一原発の事故は多くの人の運命を



変えました。家族や故郷を奪われた方々の苦しみを消す事はできません。過ちを繰り返さないために原発の再稼働を認める訳にはいかないのです。

首相官邸前で始まった抗議行動も今では全国で約二八〇ヶ所にも上り、青森県内でも青森市、八戸市、十和田市で毎週行われています。青森市の駅前公園（毎月最終週は県庁前）では、

なくそう原発・核燃あ
おもりネットワーク主
催による「原発なくそ
う！核燃いらない！あ
おもり金曜日行動」が
一月九日で二二〇回目
を数えました。抗議行
動は誰でも参加できま
す。一人ひとりの声を合
わせ大きな力に変えて
いきましょう。

あけぼの

春先の睡眠障害

モンのメラトニンも関係しています。メラトニンは暗くなると分泌

緊張状態からリフレッシュし効果的です。また起床後に朝日を浴びるとメラトニンが抑えられるのでスッキリと目覚めることができます。

春らしい陽気になると、ウトウトと眠くなるという経験はありませんか？睡眠と季節は関係あるのでしゅうか。

し睡眠を促しますが、季節で分泌量が変化します。つまり夜の時間が短くなる春先は徐々に減っていくため、眠りが浅くなりやすいのです。

しかし基本は夜間の睡眠を十分にとることです。まずは決まった時間に就寝、起床をするよう心がけましょう。ただし、十分睡眠をとっているはずなのに「日中強い眠気が続く」「異様に疲れやすい」などの症状が続く場合は他の病気が隠れている可能性もあります。症状が長引き、日常生活に差し支えるようであれば一度受診し相談してみましよう。

私たちの身体は、自律神経により昼の活動モードと夜の休息モードを切り替える働きをしています。しかし春先は気温が安定しないため自律神経のバランスが乱れやすく、切り替えが上手くいかないことがあり、日中に眠気が出やすくなります。

どうしても眠気が強いようであれば、昼に20分程度の仮眠をとると脳が

（妙見店薬剤師／山田早苗）

春先の
眠気予防
6つのポイント

1 起床後に朝日を浴びる。



2 朝食をきちんととる。



3 20分程度の仮眠

※長く仮眠すると、余計に眠気が強くなるので注意!



4 就寝前のテレビ・携帯電話・パソコンを控える。



5 毎日決まった時間に就寝(起床)する。



6 睡眠は7時間程度とるようにする。





目の前で人が倒れていたら、 みなさんはどうしますか？



心肺蘇生の基本的な手順

一般的に119番通報から救急車到着まで、
平均 **8分** かかると言われています。

- ① 意識の確認
- ② 救急車の要請・AEDの準備
- ③ 胸骨圧迫(心臓マッサージ)
- ④ AEDの使用



緊急時の対応について
講習会を行いました。

! 周囲に居合わせた人達の**協力**と**迅速な対応**が、心肺蘇生に多大な効果を与えます。

AEDは、心停止を起こして倒れた人がいた場合、電気ショックが必要かどうかを判断し、音声案内に従って操作することで、心肺蘇生をすることが出来ます。AEDの使い方は、消防署員による救命講習もありますので、ぜひ一度受講してみてもはいかがでしょうか。

AEDは、公共施設やスーパーなど、様々なところに設置されていますので、日頃からAEDの設置場所を確認してみてください。

(新町店 事務/中村 久美子)



Coffee break

わたしのせいせんとしよ

NO.003

私の推薦図書

皆さんのお気に入りの本を紹介するコーナーです。
本のタイトルと紹介文を200字程度でお書きの上、
あけぼの薬局各店にハガキ又は持参してご応募ください。



「砂漠に創った世界の学校」

スワーダ・アル・ムダファーラ(旧日本名 森田 美保子) / 著

著者は、日本で就職、結婚、出産、離婚を経てオマーンに渡り再婚。イスラム教に帰依し、オマーン国籍を得て、学校設立を計画。

自身の語学の習得から始まり、資金づくりのために始めた様々なビジネス、そのビジネスでの不渡り、言うことを聞こうとしない前妻の子どもたち、二度目の離婚で保証人を失ったことによる資金繰りの危機…こうしたピンチを何度も乗り越え、世界の学力と日本式教育が与えた心の強さを持った学校を一から創りあげたのです。

何より注目すべきは彼女の生き方。何があっても愛を持って目標に立ち向かう情熱はビジネスや人生に悩んだ時、勇気やパワーを与えてくれるはずです。

紹介者

大野店 / 笹村 明日香

あけぼの

体圧測定器

長時間寝てい

る時や座っている

時、体が痛くなった経験

はありませんか？それは体

へ圧力(体圧)がかかっているから

です。床ずれ発生の原因の一つになり

ます。

体圧測定器は、床ずれになりやす

い部分の体圧を測定することが出来

ます。体圧を数値化することで床ず

れリスクの早期発見、早期対策につな

がります。利用者様個々の身体状況

にそったものを提供するため、福祉用

具サービスあけぼのでは体圧測定器

(PärmQ)を導入しました。

今後、商品の選定及び効果判定

に積極的に取り入れていきたいと思

います。

(福祉用具サービスあけぼの)

／対馬潤二



青い部分を身体と接触面の間に挟み体圧を測定します。

床ずれは、骨が出ているところ(骨突出部位)に起こりやすくなります。仙骨部には体重の約44%という大きな圧力がかかります。

骨突出部位の
体圧危険値の
目安

- 0~40mmHg未満 | 床ずれ発生のリスクが低い
- 40~50mmHg未満 | 床ずれ発生を疑う
- 50mmHg以上 | 床ずれ発生のリスクが高い

※mmHg
(ミリメートルエイチジー)
圧力の単位

新春 お年玉クイズ 解答と解説



Q 大根はビタミンCを多く含む野菜のひとつ。大根のどちらの場所に多いでしょうか？

A 根より 葉 に多い

B 葉より 根 に多い



大根は捨てる部分がないのさ!

正解は A 根より 葉 に多いでした!

解説 根の部分には、消化酵素(アミラーゼ)が多く含まれており、消化を助ける働きがあります。

一方、葉の部分には、ビタミンC、β-カロテン、カルシウム、鉄などが豊富に含まれています。ビタミンCは、免疫力を強化して風邪を予防したり、発ガン物質の生成を抑えてガンを予防する働

きが認められています。特に、ストレスの多い方や喫煙者は、ビタミンCの消耗が特に激しいので、積極的に摂りたい栄養素です。また、β-カロテンは、小松菜よりも多いほど。少量の葉の中に、実は優れた栄養素がぎっしりと詰まっています。みそ汁の具にしたり、大いに利用しましょう。