

突然意識を失ったとき ～周囲ができる対応と、情報の重要性～

川口市立医療センター 循環器科 **林 田 啓**



突然意識を失い病院を受診するかは決して珍しくありません。その多くは高齢者のかたですが、若いのかたでも学校などで突然意識を失うことがあります。

人が突然意識を失ったときは、周囲のかたの適切な対応と情報提供が重要です。初期対応としては、安全な場所へ移動させ、生命の維持に必要な呼吸や脈が乱れていないかを確認し、乱れている場合はすぐに救急車を呼んでください。呼吸や脈が乱れておらず、意識が回復してきたときは病院の受診も考慮しつつ、極力冷静に患者さんの様子を観察してください。患者さん自身は前後の記憶がないことがあるため、周囲のかたからの情報が適切な診断につながる場合があります。

一時的に意識を失う症状（以下、一過性意識消失）の中でも、意識を失う時間が1分未満と短く、速やかに回復するものを「失神」といいます。「失神」と「失神以外の一過性意識消失」では原因が異なるため、「失神」であるかどうかを判断することは重要です。失神の多くは子どもが朝礼などで起こすような「反射性失神」や、高齢者が立ち上がる時や降圧剤が原因で起こる「起立性低血圧」など良性的ものですが、なかには不整脈や心臓弁膜症、心筋梗塞など命に関わる病気が原因となる「心原性失神」の場合もあります。「心原性失神」が疑われるときは心臓超音波検査や心電図などの精密検査を行います。その結果、ペースメーカーや心臓手術が必要となる場合もありますので、突然意識を失った経験のあるかたは医療機関で検査を行うことをお勧めします。

7つの「こ食」にご用心



「こ食」という言葉を耳にしたことはありますか？近年、労働環境の変化や価値観の多様化、新型コロナウイルス感染症の影響で「こ食」が増加しています。7つの「こ食」に注意して、食事を楽しみましょう。

- ① 個食** **それぞれが別々のものを食べること。**
同じ食卓に着いていても、それぞれが別々のものを食べ続けていると、協調性が養われないなどの問題につながりやすいと言われています。
- ② 孤食** **1人で食べること。**
1人で食べると早食いになる傾向があり、肥満などの生活習慣病を引き起こしやすくなります。
- ③ 子食** **子どもたちだけで食べること。**
子どもたちだけで食べると、好きなものばかり食べてしまい、好き嫌いが増え、偏った食事になり成長に必要な栄養が不足してしまいます。
- ④ 固食** **同じものばかり食べること。固定食。**
同じものを食べ続けると、栄養のバランスが偏るだけでなく、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。
- ⑤ 粉食** **パンや麺などの粉から作られるものばかり食べること。**
やわらかいパンや麺ばかり食べ続けると、噛む力が弱くなってしまいます。
- ⑥ 濃食** **外食などに多くみられる濃い味付けのものばかり食べること。**
塩分・糖分の過剰摂取につながり、高血圧や肥満の原因となります。
- ⑦ 小食** **食事の量が少ないこと。**
食事の量を過剰に減らすと、必要な栄養が足りず無気力になってしまいます。特に成長期の子どもは、発育に影響を与えるため注意が必要です。

問健康増進課 ☎048-256-1135 FAX048-256-2023

イベントスケジュール

4日(日)
歯と口の健康フェスティバル
場リリア1階展示ホール・催し広場

4日(日)
第46回青少年まつり
場キュボラ広場

10日(土)～7/9日(日)
特別展「チョコレート～カカオがとどける幸せな世界～」
場科学館

6月

→18ページ

川口市 広報課 職員による
ちょっとくだけた!? 市政情報番組
85.6 MHz City Information
FM Kawaguchiで放送中
放送日：平日の10分間…10:00、13:50、17:50、20:00

LINE ID @kawaguchi_city
川口市 公式アカウント
※さらに川口情報メールと同じ内容の受信も可能

暮らしに役立つ ぜひご利用ください
きらり川口情報メール



私の使命「子どもたちのために」

川口市モダンバレエ協会会長 **窪内 絹子** さん

「心と体を解放し自分を表現するバレエを通じて、子どもの成長をサポートしていきたい」と語るのは、第17回川口市文化賞の受賞者、窪内絹子さん。モダンバレエのダンサーとして数々の舞台を踏み、指導者としても多くの賞を受賞するなど、本市の芸術文化の振興に貢献してきた。生まれながらに心臓が弱く、両親は医者から「10歳までの命」と告げられた。運動を制限されていたにもかかわらず、バレエ教室。全身を使って豊かに感情を表現するその美しい姿に強く惹かれた。「親に内緒で見学を続け、後ろの方で見様見真似でやってたら、先生も評価してくれて…」やがて、その事実を知った両親は驚愕したが、病状は悪くなるどころか、改善方向に。「病気の状況が好転した要因は

今でも分かりません。ただ、多くの大人のサポートがあって生かされた命だと。いずれ自分も子どものために何かしたいという人生の軸足が決まったのはこの頃だと思えます」と振り返る。

体調を心配する両親の反対を押し切り、体育大学に進学。モダンバレエに打ち込む中、子どもと母親が触れ合う親子体操の指導員としての依頼が来た。「子どもと関わる第一歩でした。現在の私の活動の基礎となっています」。参加者の中には、障害がある子どもも多く、家族が苦慮している姿を目にしたことをきっかけに、ダンスセラピーを学ぶためニューヨークへ留学もした。

「障害がある子、学校に馴染めない子、どんな子どもも平等。生まれてきてくれた奇跡を大切に、その子の個性を伸ばしていくことが私の使命を果たすための覚悟が伝わる。」(治)

今年1月、スクールは50周年を迎えた。記念公演には、大人になり子を持った卒業生たちも多く参加した。「疎遠になつていた子も駆けつけてくれて一緒に踊ってくれた。本当に嬉しかった」と目に涙を滲ませる。「子どもたちのために、今、私ができることは常に自問自答する彼女の真つすぐな視線からは、その使命を果たすための覚悟が伝わる。」(治)

