

年齢に関係なく、病気や怪我は起こります。救命救急技術を知っていれば救える命があります。

数年前韓国の梨泰院で、ハロウィンの日に人が密集した場所で、大勢の人が圧死した事故がありました。その時かなりの人が心臓マッサージをして助かったと聞いています。兵役のあるこの国では、男性は心臓マッサージが出来るそうです。

個人的には何度も習った救急救命講習ですが、実際に使ったことは無いので忘れていたことも多く、周期的にこのような機会を設け学ぶことは大切だと実感しました。

お正月早々、大地震がおきたり、飛行機事故がおきたりで驚きましたが、災害はいつどこでおきるかわかりません。いざという時に慌てず、今回の講習を生かして少しでもお役に立てばと思います。



<花粉症の豆知識>

スギ花粉症の人とアレルギー性鼻炎の人、どちらが多いでしょう？

20代まではアレルギー性鼻炎の人が多く、30代から60代ではスギ花粉症の人が多くなります。

一方、70代はスギ花粉症の人とアレルギー性鼻炎の人が同数と言われています。全国平均では55%の人が花粉症を発症しています。



<ビタミンDの力>

骨の形成や維持に重要なビタミンDですが、免疫機能の維持、免疫力を高める働きが期待されています。ビタミンDには皮膚のバリア機能を高める事もわかってきました。

<ビタミンDも摂りましょう>

ビタミンDは日本人の8割が不足していると言われています。キノコ類や魚介類に多く含まれているので、積極的に摂取しましょう。また、人の皮膚には日光の紫外線からビタミンDを生成する力も備わっています。1日20分程度の散歩やウォーキングなど、適度に身体を動かし、日光に当たる習慣を作ることで、ビタミンDの生成を促すことができます。