



ここ数日、インフルエンザや風邪などで体調を崩す人が増えています。自己管理をしっかりして、寒い季節を乗り切ってください。皆さんが元気で一年が過ごせますように、支援していきたいと思っています。今年もよろしくお願ひします。

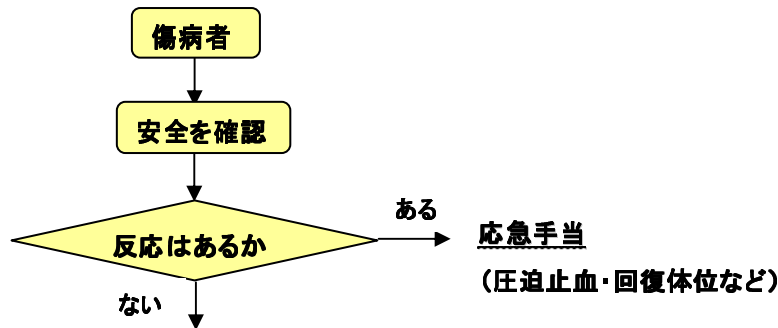
## 救急蘇生法について

救急蘇生法の内容については、研究や検証がなされ原則5年に1回見直されています。新しい救急蘇生法のガイドラインとして「救急蘇生法の指針2010」が取りまとめられましたので紹介します。

自分の目の前で、急に人が倒れたらどうしますか？このような事態に遭遇した時、臆せず躊躇せず、自分のできることを少しでも実施できるよう、日頃から救急蘇生法の知識を学び、身につけるようにして下さい。



### 皆さんが行う救急蘇生法の手順



#### 一次救命処置(BLS)

CPR(心肺蘇生): 胸骨圧迫・人工呼吸  
AEDを用いた除細動  
気道異物除去



### ★ 一般市民による心肺蘇生法の主な変更点

- ・119番通報をして、電話を通してCPRの指導を受ける。
- ・反応が見られず、呼吸をしていない、または死戦期呼吸(しゃくりあげるような不規則な呼吸)が見られる際は「直ちにCPRを開始」する。呼吸の観察は、「胸と腹部の動き」を見る。
- ・CPRは、気道確保や人工呼吸より先に「胸骨圧迫から開始」する。
- ・胸骨圧迫位置の目安は、「胸の真ん中」とする。
- ・胸骨圧迫の深さは「少なくとも5cm」、テンポは「1分間に少なくとも100回」を行い、胸骨圧迫解除時には完全に胸壁が元の位置に戻るようにする。



引用: 厚生労働省通知 [www.info.pmda.go.jp/mdevices/file/md2011-111031005-1.pdf](http://www.info.pmda.go.jp/mdevices/file/md2011-111031005-1.pdf)

参照: 財団法人日本救急医療財団 <http://www.qqzaidan.jp/jrc2010.html>

学内のAEDは  
学生サロンと  
記念体育館玄関ロビー  
に設置しています。

AEDは、命を守る大切な機械です。設置場所を確認しておいて下さい。

# 平成24年度定期健康診断のご案内



全学生対象ですので、皆さん必ず受けて下さい。来年度は、実施日を男女別に設定いたします。指定の日時に都合が悪い方は、あらかじめ保健室に連絡を下さい。

## <大学>

		受付時間	対象者
4 / 4 (水)	男 子	10:00~11:30	2年生
		10:40~12:00	3年生
		11:20~13:00	1年生・編入3年生
		12:00~13:00	編入4年生
		13:30~15:00	4年生
4 / 5 (木)	女 子	9:40~ 11:00	2年生
		10:30~12:00	3年生
		13:10~15:00	4年生・編入4年生
		14:30~16:00	1年生・編入3年生

## <短大>

		受付時間	対象者
4 / 4 (水)	男 子	11:10~12:00	1年生
		11:30~13:00	2年生
4 / 5 (木)	女 子	10:30~11:30	2年生
		15:00~16:00	1年生

左右交互に2回ずつ測定し、それぞれよい記録を採用し、これを平均して握力値としています。

## 握力測定結果報告 (H23.4/5・6 実施分)

	大学				短大			
	男子		女子		男子		女子	
	本学	全国	本学	全国	本学	全国	本学	全国
1年	38.3	45.2	23.3	28.1	40.3	45.2	25.2	28.1
2年	40.7	45.8	25.7	28.4	42.2	45.8	26.5	28.4
3年	40.8	46.5	25.4	28.6				
4年	41.7	47.1	25.2	29.1				

引用: 新日本人の体力標準値Ⅱ2007 首都大学東京体力標準値研究会編



握力は、筋力測定の中で最も簡便な方法であり、全身の筋肉の一つの指標としてめやすになります。本学での結果は、全国平均からみて下回っておりますが、中高年以降においては健康度や身体活動量に関連があると言われており、今から、部分的なトレーニングだけではなく、全身の筋力が向上するよう、運動習慣をつけてほしいと思います。



全国的にインフルエンザの流行が見られています。うがい・手洗いと咳エチケットを徹底し、感染予防に努めて下さい！

(文責)保健師 仲野由香利