



医師会シンボルマーク

# みんなの健康

No.228

3・4

月号

最新医療情報

背景にストレス社会 急増するうつ病  
まじめで几帳面過ぎるタイプは要注意

医療クローズアップ

国民皆保険と医療の  
安全・安心を守れ!  
～TPPと日本の医療～

みんなの健康 2012.3/4

からだにやさしい食事づくり  
休日に栄養の過不足を解消

◆健康の仲間たち おいしい食事は「健康の源」男の料理で、元気・英気を  
◆こんな時どうする? 子どもが誤飲したら?

表紙イラスト/山手 元町公園

待合室

# 背景にストレス社会 急増するうつ病

## まじめで几帳面過ぎる タイプは要注意

うつ病を患う人が急増しているそうですね。

うつ病は、どんな病気ですか。

**玉城** 国内の患者数は増加の一途をたどり、厚生労働省の統計では平成20年時点で104万人を超えています。うつ病の有病率は人口の3〜5%とも言われ、珍しい病気ではなくなりました。うつ病は、誰がかかってもおかしくありません。

また、警察庁の統計によると毎年の自殺者が3万人を超えています。このうちの多くがうつ病によるものと推測されており、自殺防止の観点からもうつ病対策が急がれています。

**玉城** 気分障害の一種で、気分を調節する脳の機能の障害で起きる病気です。

ヒトの脳の中には「神経伝達物質」という物質（脳内ホルモン）があり、無数の神経細胞に情報を伝達する働きをしています。

ところが、神経伝達物質のうち、気分や思考、意欲などに関わるセロトニンやノルアドレナリン、ドーパミンなどの分泌量が減少すると、神経細胞への情報伝達がうまく行かず、不安になったり、気分が落ち込んだり、意欲が低下したりといったうつ症状が現われると言われています。



ソフィア横浜クリニック  
玉城 嘉和 先生

そして、これら脳内の神経伝達物質の正常な働きを妨げ、気分障害を引き起こす一番の外的要因が、過度のストレスなのです。

**過度のストレスですか？**

**玉城** はい。例えば、仕事上の悩みや過労、リストラ、事業の失敗。また離婚や育児介護ノイローゼ、病气、親しい人との死別など、様々な要因で精神的・身体的に強いストレスがかかり、それが持続すると脳内ホルモンの発症につながります。

**うつ病になると、どのような症状が出ますか。**

**玉城** うつ病の症状は大きく分けて「精神症状」と「身

### 十分な休養と早めの治療を

ストレス社会を反映して、うつ病にかかる人が急増しています。国内の患者数は100万人を超え、もはや国民病といっても過言ではありません。一歩間違えば、特有の自殺願望から死に至りかねないうつ病。しかし、病気に早く気づいて専門医を受診し適切な治療を続ければ、うつ病は必ず治ります。うつ病の現状と原因や症状、治療・予防法などを、ソフィア横浜クリニックの玉城嘉和先生にうかがいました。

体症状」の二つがあります。精神症状は、主に「感情」「意欲」「思考」の三つの面で現われます。

例えば、気分が落ち込み憂うつで仕方ない。理由もなく悲しく寂しい（抑うつ感）、何事にも興味がわかず何をしても楽しくない（興味・喜びの喪失）、不安や焦りを感じる（不安・焦燥感）、何をするのもおっくうでやる気が起こらない（意欲の低下）、頭が鈍い感じで考えがまとまらない、集中でき

ない（思考力・集中力の低下）、自分は何の価値もなく罪深い人間だと思ふ（無価値感・罪悪感）といった症状がよく見られます。

また身体症状としては、食欲の減退あるいは増加による体重の減・増（食欲・体重の変化）や不眠・睡眠

過多（睡眠障害）、疲労・倦怠感などが代表的ですが、ほかに頭痛や首・肩のこり、腹痛、下痢・便秘、性欲の減退といった症状が出たりもします。

これらの抑うつ症状は、朝から午前中にかけて症状が重く、夕方から夜にかけて軽減する傾向があります。これを症状の「日内変動」と言い、うつ病の特徴の一つです。

**「仮面うつ病」というものもあるそうですね。**

**玉城** これは気分の落ち込みなど、うつ病に特有の精神症状があまりなく、頭痛や腹痛、首や肩のこりなどの身体症状だけが現われるものです。身体症状という仮面の下にうつ病が隠れていることから、「仮面うつ

病」と呼ばれ、高齢者に多く見られます。

頭痛や腹痛、首・肩のこりなどの身体症状があるため、内科や整形外科を受診し精密検査をしても、どこにも異常は見当たらず、精神科や心療内科を受診して初めて、うつ病であることが判明するケースも少なくありません。

**うつ病になりやすいのは、どんなタイプの人ですか。**

**玉城** うつ病の患者さんに接していると、性格的に共通した傾向が見られます。

例えば、まじめで几帳面、あるいは仕事熱心で責任感が強い、正直でごまかしができない、完全主義の傾向が強く中途半端なことが嫌いな。良い性格なのですが行き過ぎると柔軟性が乏しくなり、環境の変化やストレスに弱くなって、うつ病を発症しやすくなるようです。

**うつ病になったら、どうすればよいのでしょうか。効果的な治療法はありますか。**

**玉城** うつ病の治療は「休

養」「薬物療法」「精神療法」の3つが基本です。

まず休養ですが、うつ病は過度のストレスによる心身の疲労が原因のことが多いため、とにかくゆっくり休むこと。特に抑うつ症状が強い時は、仕事や家事、学校などを休み、ストレスから完全に距離を置いて、心と体の休養に専念することが何よりも大切です。

また薬物療法では、抗うつ薬による治療を行います。抗うつ薬には、前述のセロトニンやノルアドレナリンといった脳内ホルモンの減少を防いで、うつ症状を改善させる作用があり大変に効果的です。薬を服用してから効果が現われるまでに1〜3週間ほどかかりますので、途中で勝手に服用をやめてはいけません。近年は新しい抗うつ薬の開発が進み、とりわけSSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）やSNRI（セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬）は、副作用も少なく高い効果が期待できます。精神療法は、薬の効果が現われある程度症状が改善

した段階で行います。医師との対話により、患者さん本人にうつ病のきっかけや問題点に気づいてもらったり、うつ病は必ず治ることを理解してもらい心身の負担の軽減を図ります。

**励ましは禁物、「自殺願望」に注意を**

**ところで、うつ病患者の多くが「自殺願望」を抱くそうですね。**

**玉城** うつ病の特徴の一つは、強い不安や孤独感から物事を悲観的に考えてしまうマイナス思考です。

そのため、患者さんはしばしば自殺を考えることがあります。特に「自殺願望」は、発病の初期と治りかけの回復期に強く現われることがあるので要注意です。

もし死をほめかすなど自殺への思いを感じたら、患者本人に寄り添って真剣に話を聞き、マイナス思考をプラス思考へ転じさせるべくやさしくサポートするとともに、焦らずゆっくり休養することを勧めましょう。

このほか、最近では「認知療法」と言って、医師がうつ病患者に特有の物の考え方や認知の歪みを正し、より良い方向へとサポートすることで、症状の改善をめざす治療法もあります。

その際「頑張れ」「くよくよするな。元気を出せ」といった激励の言葉は禁句です。うつ病患者は人一倍頑張り過ぎた結果、ストレスをため込み心を病んだわけですから。従って、安易な励ましはかえって患者さんを追い詰め、逆効果になる恐れがあります。

自殺の危険性が高いと思われる時は、早めに入院の措置をとることも必要でしょう。とにかく家族をはじめ周囲の皆さんが十分に注意し、決して自殺に走らせてはいけません。

**うつ病の予防法はあるのでしょうか。**

**玉城** うつ病は、セロトニンやノルアドレナリンといった脳内ホルモンの分泌

量が不足することと深く関係しています。そのため、ふだんから気分の良い状態を作り出すことを心がけ、脳内ホルモンを活性化させて分泌量を増やせば、うつ病は防げると考えられます。人それぞれ自分なりのやり方を考えるとよいと思います。

気分の良い状態を手軽に作り出す一例としては、30分程度のジョギングやウォーキングなどの有酸素運動は効果的です。習慣として継続することが重要です。

**最後に専門医からのアドバイス。**

**玉城** うつ病は早期に発見して治療に専念すれば、必ず良くなります。そのため、うつ病に似た症状が見られる場合は、早めに精神科や心療内科などの専門医を受診してください。

また、うつ病は再発も多く、病気が完治するまでに長い期間がかかりますから、決して焦らないことが大切です。長いトンネルの向うにきつと良いことがあり、と思ってください。

# 国民皆保険と医療の安全・安心を守れ!

## TPPと日本の医療



横浜市医師会 副会長  
新海 毅 先生

参加の是非をめぐる、昨年末に賛成、反対それぞれの声が激しくぶつかり合ったTPP（環太平洋経済連携協定）問題。結局、野田首相が交渉参加へ向けて、関係各国との協議に入ることを表明し、現在、事前協議が行われています。TPPについては、国内の農業団体などが参加に強く反対していますが、日本の公的医療保険制度がターゲットになる懸念もあり、日本医師会では「国民皆保険制度を堅持し、医療の安全と安心の確保が約束されない限り、TPPへの参加は認められない」との見解を表明。基本的に反対の立場をとっています。TPPで、日本の医療はどうなるのか。横浜市医師会の新海毅副会長にうかがいました。

**TPPへの日本の参加をめぐって、賛否両論が火を噴き、国論を二分する騒ぎになっています。TPPとは、そもそも何ですか。**

**新海** TPPは太平洋周辺の国々が集まり、物品の関税や非関税障壁などを撤廃して、ヒト、モノ、サービス、カネの移動を自由にし、高い水準の自由化をめざす広域・包括的な経済連携協定のことです。加盟国間で取り引きされる物品の関税は、例外なしに原則100%撤廃をめざす、とされています。

TPPの前身は2006年に、シンガポール、ニュージーランド、ブルネイ、チリの4カ国で締結された自由貿易協定

（通称P4協定）です。その後、これに環太平洋地域のアメリカ、オーストラリア、ペルー、ベトナム、マレーシアが加わり、参加国は9カ国に拡大。現在、これらの国々の間で、2015年までの妥結をめざし、TPP交渉が行われています。

**TPPが高度な自由貿易圏づくりをめざす協定であるのなら、貿易立国の日本としては、積極的に参加した方がメリットが大きいのではないですか。**

**新海** 一概にそうとは言いきれません。TPPの参加9カ国は、アメリカなど一部を除いて、経済小国ばかりであり、日本の

輸出拡大は望めそうもありません。反対に、今でも低い日本の関税がさらに撤廃・引き下げとなれば、外国の安い物品がどつどつ国内に入ってきます。そうなればデフレがさらに加速し、日本経済は大変なことになります。

TPP参加で、とりわけ心配なのは、これまで関税で守られてきたコメなどの日本の農産物です。関税や各種規制の撤廃により、農業大国のアメリカをはじめとする外国の農産物の輸入が拡大し、日本の農業は大打撃を受けるでしょう。今でも低い日本の食糧自給率がさらに下がり、遺伝子組換え食品なども自由に入ってきます。食の安全とヒトの健康面からも、問題と言わざるを得ません。

**TPPへの参加について、日本医師会は基本的に反対の立場をとっています。なぜ反対なのですか。**

**新海** 一言でいえば、自由診療への道を開き、日本が世界に誇る「国民皆保険制度」の崩壊につながる恐れがあるからです。

**それはどうしてですか。**

**新海** 日本には現在、しっかりとした公的医療保険制度があり、国民皆保険の下で、国民みながいつでも、どこでも、比較的安い費用で、平等に医療サービスが受けられるシステムが完

備しています。

ところが、TPP参加国のアメリカは、日本の公的医療保険制度を問題視し、外資系営利企業の参入や混合診療の全面解禁、医薬品や医療機器に対する関税の即時撤廃など、これまで再三にわたり、日本の医療に市場競争原理を導入するよう強く求めてきました。

こうした市場化要求は、日本国民の「命と健康を守る砦」の役割を担っている国民皆保険制度にとって、大変危険なことなのです。

**その点を、もう少し具体的に説明して下さい。**

**新海** これまでの経緯から、TPPではアメリカの要求により、当然、日本の医療サービスがターゲットにされるでしょう。そして外資系営利企業の参入、外国人医師や外国人患者の受け入れ、混合診療の全面解禁など、医療の市場化を強く迫られるはずなのです。その結果どうなるか。

例えば、営利目的の外国企業が病院経営に参入すれば、いざ高額の自由診療が当たり前になり、低所得の人は十分な診療を受けられなくなる。また国が公的医療保険に財源（公費）を注ぎ込む範囲がせまくなり、公的医療保険に頼る地方の病院は経営が苦しくなります。

さらに、外国人医師をクロスライセンス（お互いの国の医師免許を認めること）で受け入れた場合、教育水準の違いから、日本の医療水準の低下を招く危険性も指摘されています。

混合診療の全面解禁も、大きな問題です。国民皆保険の下では、公的医療保険による診療が原則ですが、保険外の自由診療も併用できる混合診療が解禁されると、高所得者だけが保険外の高額の先進医療などの恩恵に浴することになりかねません。つまり所得による医療格差が生じ、「医療の平等」を根本精神とする国民皆保険制度が根底から崩れる恐れがあるわけです。

**TPPでは「ISD条項」も問題になっています。**

**新海** ISDは、投資に関する紛争を解決するための手続きを定めた条項です。TPPに参加すると、このISD条項を使って日本の公的医療保険制度が参入障壁であるとして訴えられることも考えられます。そのため、TPPの「毒まんじゅう」とも言われ、軽視できない条項です。

TPPに関しては、まだ申し上げたいことがたくさんありますが、医師会としては、日本の国民皆保険制度を堅持し、医療の安全・安心を守り抜く固い決意の下、事前協議の行方を注視しているところです。

# 休日に栄養の過不足を解消

神奈川県立保健福祉大学  
栄養学科 講師 五味郁子  
協力・(社)神奈川県栄養士会

「食生活」という言葉は、生活のなかで食事に関することを指して用いられています。「日本型食生活」といえば、その伝統、島国という環境、地産地消のように食文化の色を感じます。一方で、「健康的な食生活」というと、摂りすぎを気をつけたい脂肪やコレステロール、塩分のような栄養学的な言葉が頭に浮かんでいきます。

さて、私たちの日常には様々な食品がありますが、この食品を摂取していれば、必要な栄養素を十分に摂取できるといったスーパー食品は基本的に存在しません。私

たちは、食品を組み合わせ、料理をつくり、料理を組み合わせ、合わせて食事にし、一日数回に分けて食事を摂ることで各種の栄養素を必要な量、摂取することができています。さらに、こうした食事を毎日繰り返すことにより、健康を維持しています。

毎日の食事の積み重ね、すなわち「食生活」が健康につながるわけですが、一日のうちの一食でも欠食があると、栄養摂取の過不足が起りやすくなります。ここで不足しやすいのが、野菜に含まれるビタミンや食物繊維です。国民健康栄養調査（平成二年）の結果を見てみると、二〇歳代で朝食の欠食率は、男性三三・〇％、女性二三・二％に及び、これにもない、野菜の摂取量は一日二四・九g、目標量の三五〇gに二〇〇g以上も届いていないことがわかります。

食品あるいは栄養素の過不足を、一日が難しければ二週間の範囲で、調整することができれば、偏った食生活に手をうつことになりません。進学や就職で新生活を迎える人が多いこの季節。ゆつくり

過ごせる休日には、ふだん不足しがちな野菜を使った料理で、心身の緊張とともに栄養の過不足も解消してみませんか。



## 小松菜の中華スープ(1人分)の作り方

- ①鍋に☆の調味料を入れ、煮立ったら、食べやすく切った小松菜を入れる。
- ②小松菜がしんなりしたら溶いた卵を加え再び煮立つまで待つ。
- ③火を止めたら、ごま油を加えてひと混ぜする。

材料	量
小松菜	1株
卵	1/2個
水	250cc
☆ とりがらスープの素	大さじ1/2
醤油	小さじ1/2
塩、胡椒	各少々
ごま油	適宜

## 春野菜のマーボー豆腐(1人分)の作り方

- ①豆腐は1.5cm角に切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、中火でひき肉を炒める。ポロポロになったら、みじん切りにしたねぎ、にんにく、しょうがを加えて炒め、豆板醤を加えてさらに炒める。
- ③②にAを加えてさっと炒め、水1/2カップとBを加える。煮立ったら、豆腐、他薄切りにしたタケノコ、筋をとった絹さやを加え、弱火で4～5分煮る。
- ④水に溶いた片栗粉を回し入れ、全体を軽く混ぜてとろみをつける。

最後にごま油をふり入れて香りをつける。  
※種をとって小口切りにした赤唐辛子を油で炒め、八丁みそ、ラー油を加え、混ぜ合わせて辛みをつければ、オリジナルマーボー-婆豆腐ができる。

材料	量
木綿豆腐	1/2丁(150g)
豚ひき肉	40g
タケノコ(水煮)	20g
絹さや	10g
ねぎ	1/4本
にんにく	1/2かけ
しょうが	1/4かけ
豆板醤	小さじ1/2
A しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
B 中華スープのもと	小さじ1/10
ごしょう	少々
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1

## 巻き巻きサラダ(1人分)の作り方

- ①洗ったキャベツを耐熱皿に載せ、ラップをして電子レンジ600wで3分ほど加熱する。
- ②にんじん、きゅうりを千切りにする。かいわれ大根は根を切り落とし洗う。キャベツの芯をそぎ、薄切りにする。
- ③②の野菜、かにかまをキャベツでくるくると巻き、適当な大きさに切り分ける。
- ④\*を混ぜ合わせ、たれを作る。

材料	量
キャベツ	1～2枚(50g)
かにかまぼこ	1本
にんじん	1/6本(15g)
きゅうり	1/6本(15g)
かいわれ大根	1/8パック(5g)
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
* おろししょうが	適量(チューブでも可)
しょうが	適量(お好みで)
白ごま	適量(お好みで)
ラー油	適量(お好みで)

# おいしい食事は「健康の源」 男の料理で、元気・英気を

「男子厨房に入るべからず」は、今や昔の話。昨今は男の料理教室に人気が集まっています。とりわけ、料理づくりに強い関心を示しているのが、定年で会社をリタイアした団塊世代を含むシニアの男性たち。

横浜市泉区で活動を続ける「喰っキング」は、そんな男たちの料理集団です。レシピから材料の準備まで、一切を自分たちの手で行い、毎月1回、「食事は健康の源。おいしい男の料理で、元氣と英気を」と、クッキングを楽しんでいます。

「喰っキング」が誕生した直接のきっかけは、泉区役所が平成14年に開催した「男性料理教室」です。ここで料理を作ることの面白さを学んだ受講生の有志が、「このまま解散するのはもったいない。もっと料理の腕を磨こう」と、翌年春に男の料理集団「喰っキング」を立ち上げました。

## 王道めざす、男の料理集団

一風変わった会名は、クッキ

ングをもじって「喰う」と「キング(王様)」を合成したもので、その名の通り「王道を行く男の料理集団」をめざしています。

現在、ここに集うメンバーは総勢16人。大半が60〜70代の定年退職組で、現役時代はメーカー社員で鳴らした人もいますが、今は熱い情熱をクッキングに傾け、みな楽しそうです。

定例会は、第2月曜日の月1回。午前9時過ぎに、活動の拠点にしている泉区内の中川地区センターに会員が集まり、料理室で自慢の腕をふるいます。

「喰っキング」の一番の特徴は、レシピの作成から食材の調達、調理までの一切を自分たちの手で行っていること。最初の1年間だけは、ヘルスマイト(食生活改善委員)の女性に、献立づくりや調理指導をお願いしましたが、今は自立して、男ばかりの会員たちで運営しています。

またレシピを考える際は、旬の味にこだわり、四季折々の新鮮な食材を調達して、よりおいしい料理づくりを心がけています。

「王道を行く男の料理集団」をめざしてスタートした活動

は、着実に年輪を重ね、はや今年で9年目。定例会も百回を超えました。

これまでの歩みを振り返って、会長の川辺辰雄さんは「和・洋・中華のジャンルを問わず、どんな料理にもチャレンジする。その精神で、いろいろな料理を作ってきました」と語りま

「喰っキング」では料理のほかに、交流と親睦の催しも盛んです。まず年初めには、新年会を兼ねて1泊2日の宿泊旅行へ。桜の春は花見で盛り上がり、6月にはホテル観賞会を開催。盛夏の8月は冷たいビールで暑気を払い、春や秋には、日帰りハイキングも。こうした催しを通して、相互理解が深まり、会員たちは強い絆で結ばれています。

また、社会貢献活動にも力を入れ、週1回、会員有志が交代



で、調理ボランティアとして区内の福祉施設へ向出きます。「こうした活動も、うちの特徴の一つ。腕によりをかけた、おいしい料理を提供し、先方の皆さんに喜ばれています」と、会員の猪俣勝太郎さん。

「喰っキング」で腕を磨いた男の料理は、家庭でも好評のようです。マイ包丁を持ち、家でもクッキングをするという堀江久男さんは「家内から時々、ロールキャベツやぶり大根のリクエストがあるんです」と、顔をほころばせます。

## どんな料理にもチャレンジ

ところで、男の料理の現場とはいかなるものか。会場の中川地区センターを訪ね、2月の定例会の様子をのぞいてみました。この日のメニューは、ぶり大根と野菜の白和え、それにシジミの味噌汁の3品です。

2階の料理室には、調理用のガステーブルが4台。4人一組になった会員たちが、それぞれのテーブルを囲み、クッキングの真っ最中です。おそろいのエプロンを掛け、頭にはバンダナ。料理人として、服装もバッチリ決まっています。

野菜を刻む包丁さばきも、手慣れたもの。煮立った鍋のフタを開けて、素早く味見をしたり、すり鉢でゴマをすったり…。レシピ表に従い、手際よく調理が進んでいきます。男の料理だからと言って、手抜きなどは一切しません。やがて香ばしい匂いが室内に立ち込め、料理の完成です。

それを皿に盛り付け、全員で会食。「うん、このぶり大根はうまい。思った以上によく出来た」と、みな満足気です。食後の後片づけも、テキパキと要領が良く、鍋も食器も調理台も、アツという間にピカピカ。これには脱帽です。

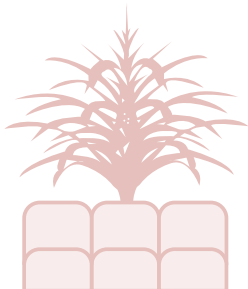
「作って、食べて、健康でいよう！」を合言葉に、活動を続ける男の料理人たち。さらなる挑戦へ向けて、元気いっぱいです。



インフルエンザ、  
テレビが全てを  
伝えているのか？

みなさんは病気の情報をメディアから得ていると思います。しかし重要な情報が欠けていることが多いのです。たとえばインフルエンザ患者の年齢分布を見ると全患者の70～90%は19歳以下なのですが、この数字をテレビや新聞では見たことがないと思います。インフルエンザ脳症と言いますが、「脳炎」と言わず「脳症」というのは罹患した人の脳からインフルエンザウイルスが見つからないからですがこれも伝えられません。インフルエンザの被害の例として「スペイン風邪」が取り上げられますが、これはA型インフルエンザウイルスが発見された1933年の15年も前の出来事です。インフルエンザは自然に治ってしまう人も多いのですがこれも取り上げられません。みなさんに伝えられる情報はメディアが勝手に選んでいるものなのです。

(電信柱)



こんな時どうする？

子どもが誤飲したら？

横浜市小児科医会 吉田 義幸  
吉田こどもクリニック

乳幼児の死因で多いものに事故死があげられます。また乳幼児の事故の中でも誤飲は家庭の中でよく見られます。今回は子どもの誤飲の対処法、医師への受診の目安、防止策について説明します。

子どもが誤飲したら？

誤飲したら何を飲んだかを確かめて病院を受診するのが原則です。かかりつけ医か中毒情報相談室(045-262-4199)に相談の上、必要なら舌の奥を指で押して吐かせてから受診してください。無理に吐かせるとかえって危険な事もあります。例えば、意識がはっきりしない時や灯油、シンナー、ベンジンなどの石油製品、ネズミ駆除剤、漂白剤、酸・アルカリの強い洗浄剤を誤飲したときは吐かせないで、す

ぐに病院を受診してください。  
タバコの誤飲…水の入った吸い殻入れの中の吸い殻を食べべたり、その水を飲んだ場合はニコチンが大量に溶けだしているため、すぐに受診してください。少量(2cm以下)の紙巻きタバコの誤飲なら大丈夫な事もあります。タバコ専用電話…072-726-9922(24時間対応テープによる情報提供)をご利用ください。  
ボタン型の電池…ボタン型電池は胃や食道に穴をあけて死に至る可能性がありますので、すぐに受診してください。飲み込んだ電池と同じものがあれば持参してください。  
プラスチック、金属類の誤飲…大ききよりも、どの様な形のものでも誤飲したかが重要です。特にとがったものや、大きなものは必ず受診してください。  
家庭にある日常生活品の誤

飲…通常家庭で使用している洗剤、化粧品はなめた程度なら心配はいりません。もし飲んだ量が不明な場合は受診してください。  
薬の誤飲…本人に処方された風邪薬、抗生物質、おなかの薬は1日分までなら吐かせて経過を見てよいでしょう。それ以外の場合は、吐かせてから受診してください。

子どもが誤飲で窒息したら？

子どもが何かを口に入れて突然せき込んで呼吸困難になった場合は、誤飲したものが気管を閉塞した可能性があります。まず口の中を見て、何かあれば掻き出してください。口の中に何もなければ、子どもを膝の上におなかを下にして抱いて、背中を叩いてください。それでもだめならすぐに救急

車を呼んでください。

子どもの誤飲事故をなくすには

親指と人差し指で輪を作ってください。その輪より小さいものは子どもの口に入ります。したがって、この輪より小さなものを子どもの手の届く範囲に置かなければ誤飲の事故は防げます。

また、食べ物では小さくて丸いものは、気管に入って窒息する可能性があります。ピーナッツ、ミニトマトは危険ですので乳幼児にあたえてはいけません。こんにゃくゼリーも死亡例がありますので同様です。

子どもの誤飲事故は大人が気をつければほとんどが防げるのです。  
緊急時の相談先…神奈川県医師会中毒情報相談室(045-262-4199…24時間対応)

