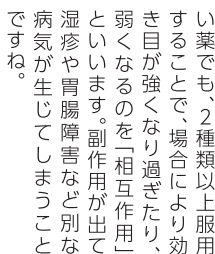


年齢とともに体のあちこちに気になる症状が出て医療機関の受診が増え、薬も多く使われるようになってくると、服用する薬の種類も多くなつてきます。元々サプリメントを摂ったりもしていませんか？食生活にも気を使い、体によい食べ物を意識して食している方も多いでしょう。病気を治したい、健康を保ちたい、そんな思いをかちえるためにも、薬の飲み方をあらためて確認しましょう。いわき市薬剤師会の阿部正敏会長に教えてもらいました。

小さな粒、カプセルや顆粒ながら、大きな力を發揮して私たちの体を守り助けてくれる、薬。ですが、誤った服用をすると効果が落ち、それどころか重篤な副作用をもたらすこともあります。今月は「今さら聞けない薬のお話」と題して、薬にまつわるアレコレを学びます。

実は食品と薬にも「相互作用」が。健康によかれと思って食べていた食品が、実は薬の効果を下げ、変化させてしまう場合があるとは……びっくり。薬と食事の食べ合わせには、とても気を付けなければなりません。

ここでは、中高年が服用するケースが多い薬の相互作用を見ていきましょう。



- P1~4 今さら聞けない薬のお話
- P4 ハッピー・レシピ
- P5 健康カレンダー／Healthy Actions
献血バススケジュール
- P6 ライフチャネル
- P7 読者プレゼント／Enjoy Exercise
スタッフおすすめ
NEWS&TOPICS
- P8 救急の日

左のQRか、
アプリストアから
AR再生用無料アプリ
COCOAR2
をダウンロード！

アプリを起動して、「かざす」マークのあるワク内にカメラを向けると紙面が動き出します!!

Let's Try!!
実際にこのワク内をスキャン
してARで動かしてみよう!

【編集・発行】
La・暮らす編集室
〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町日渡74番地の7
TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710
lakurasu1@gmail.com

おまかせ  Grasses & Herbs old
Uchiyama
視える喜びと聴こえる感動をご提供する

 **メガネ補聴器の内山**

ホームページアドレス <http://メガネ補聴器.com>

 **LINE@** 

 **Facebook** 

お得な情報を随時公開中！

広告掲載店募集

この広告枠は、追加料金なしで
ARがつけられます！

掲載希望・詳細は「La暮らし編集室」までお問い合わせください

  **0120-803-177**

毎日生徒さん募集中!!

授業料 0 円

**働く場所は14店舗
あります!!**

授業料特別無料実施中!!

無料受講条件

- ① リラックスグループ店で働ける方
- ② 週2日以上働ける方
- ③ 男女・年齢・学歴問わず
- ④ 面接重視(毎日実施・30分程度)
- ⑤ H30年9月1日～12月31日迄の期間のみ

<http://seitai-sogo.com>

株式会社リラックスグループ
整体総合学院
いわき校 いわき市鹿島町御代字柿埜

お気軽にお問合せください
TEL. 0246-58-6838
携帯 090-2886-9914 担当: 箱崎優子



食品と薬の相互作用の一例

※ほかにも多くの相互作用があり注意が必要です

ワルファリン(血栓予防薬)

納豆、青汁、クロレラ

納豆、青汁、クロレラに多く含まれるビタミンKの止血効果で効果が弱まる

睡眠導入剤
+
アルコール

アルコールによる脳の働きを抑制する作用で、薬の効き目が強くなり過ぎる



降圧剤(一部のカルシウム拮抗薬)

グレープフルーツ、
グレープフルーツジュース

グレープフルーツの成分が薬物代謝を阻害して薬物の血中濃度を上げること、薬が効きすぎて血圧の下がり過ぎ、頭痛やめまいを引き起こす

抗生物質の一部
+
牛乳、ヨーグルト

薬剤の成分が牛乳などに含まれるカルシウムと結合し効果を下げる



《食べ物と薬》

健康によい食べ物、代表選手、納豆。毎日、食べている方も多いのではないのでしょうか。実は納豆、心筋梗塞治療時の血栓予防薬ワルファリンと相互作用を起こします。かたや血液をサラサラにする薬、一方の納豆には止血効果(ビタミンK)、相反する作用があり、薬の効果を弱めて

しまうというわけ。現在、服用している薬と相互作用が起きないようにする注意が必要です。炭酸やコーヒーも薬によつては相互作用を生じさせます。服用は必ず、水で!



◆お薬手帳は大切!

「お薬手帳はごさいいますか?」。薬局で必ず尋ねられます。その際、みなさん

お薬Q & A

Q 「ほかに飲んでいいお薬はありますか?」と尋ねられたとき、はて、サプリメントはどうなんだろう?と迷います

A ビタミン剤なども含めサプリメントは「薬」として考えてください。心を落ち着けるハーブなどとしてサプリメントとして市販されているセントジョーンズワート(セイヨウオトギリソウ)は、免疫抑制剤や強心剤などの分解を早めて薬効を減少させる相互作用があります。サプリメントや市販の更年期用の市販薬などを服用している際は必ず医師や薬剤師に伝えましょう。

Q 「食後」「食前」「食間」など、服用のタイミングを教えてください

A 「食後」はご飯を食べ始めて30分ぐらいが理想、胃腸障害を起こさないため、食前は食べ始める30分前、漢方薬など単独で効かせたい薬の場合です。「食前」は食べ始める5分前、「食間」はご飯とご飯の間ですが、時間というなら午前10時、午後3時ごろがよいでしょう。骨粗しょう症薬にある「起床時」は空腹時に飲み、服用後は横にならず、30分は食べてはいけません。

Q 世代によつての服用の注意点は?

A 子どもは体重、体表面積、年齢を考慮した計算方法があり、服用量が決まります。肝・腎機能やたんぱく質、水分が落ちてくる75歳以上も、体格で服用量を見極めます。ですから、調剤された薬は親子間だけでなくきょうだい間でも流用してはなりません。

Q 薬がうまく飲めません

A まず水を口に含み、薬を入れてゴクンと飲み込む。その後さらに水を飲みましょう。薬が食道に張り付くと食道炎を起こします。胃にしっかりと入れるようにコップ1杯分の水を飲んでください。薬剤は体内で溶ける時間等も考えて作られているので、飲みにくいからと薬と嚥んだり割ったりしてはダメ。市販の服薬ゼリーを使うものもあります。どうしても飲みにくい場合は医師か薬剤師に気軽に相談してください。



Q 保存方法は?

A 高温多湿を避け、茶の間の引き出しなど温度差のあまりない場所で保管します。袋に入った一包化処方湿気が入り変質しやすいので、特に注意が必要です。何より大切なのは、処方された日数で飲み切ることです。

山内クリニック
院長 山内俊明
いわき市平川瀬字三十九町19-3 TEL.25-8181
ホームページ <http://iwakikai.sakura.ne.jp/>

■診療時間 午前 8:30~12:00
午後 2:30~ 5:15
■休診日 日曜・祝日・木曜午後
土曜午後

内科・循環器科
訪問診療
医和生会 居宅介護支援事業所 ☎21-5596

通所サービス
・通所リハビリテーション
・やがわせデイサービス
・きらこデイサービス
・まこころデイサービス

お泊まりサービス
・ショートステイ

かざす
☎21-5633

保険調剤・在宅医療を
バックアップ!

TARO PHARMACY

薬や在宅介護に関することは何でもご相談ください。
ケアプランの作成も承っております。

薬局タロ-ファ-マシー
いわき市平川瀬一丁目17-6
☎25-3600 FAX.25-3655

有限会社 ネットワーク調剤
オレンジ薬局
地域包括 みんなのおそや箱

レンタル
スペース
キッチン
健康
カフェ
いご
BOX

Tel:0246-72-1050
住所:いわき市常盤西郷町岩崎16-5

市民の皆様を
健康面でサポートいたします

アイランド薬局

いわき店・いわき駅前店・白土店
倉前店・平店・佃店・郷ヶ丘店
岡小名店・あたご店
童子町店・湯本店・関船薬局

APOLLO アポロメディカル
MEDICAL HOLDINGS ホールディングス株式会社

2018.9月
イオンいわき店献血キャンペーン
～あなたの献血で助かる命があります～

献血キャンペーン
9/24 月・祝 10:00～16:30

※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます
※献血カー1台 ※400ml献血のみ受付

場所/イオンいわき店1F
正面入口特設会場
主催/福島県いわき赤十字血液センター
いわき市保健所
協賛/イオンいわき店

イオンいわき店は
献血サポーター登録企業です

AEON イオンいわき店
いわき市平川三倉6-1 TEL.0246-41-3000(代)
1F飲料部/日用品売場 売り場 22時 その他の売場 売り場 21時
※営業時間・一部は前売販売のみの場合があります

お客様に寄り添う
補聴器専門店です

視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚は、
日常生活に欠かす事のできない五感です。
聴力、聞き分ける力、耳の形、
家族構成、生活環境は十人十色々々です。
補聴器の種類、機能などを考慮して選択、
調整を行い、ご提案させていただきます。

ご自宅
福祉施設
病院等へ
訪問いたします
(要予約)

無料 1週間
お試し
オーディオコン・オープン

福島県福祉法協日本補聴器販売協会正会員
株式会社あかつ補聴器センター
(いわき店)

いわき市常盤湯本町天王前43-11(湯本駅前)
TEL.0246-44-5448
【営業時間】9:00～17:00 P.あり
【定休日】日曜・祝日 休業日:8/11(土)～15(木)

認定
補聴器技能者
在籍店

介護用品はアルプにまかせて安心。

介護福祉用品の販売、レンタル
住宅リフォーム
いわき市内はもちろん双葉郡・北茨城まで配達もいたします

アルプ
(有)矢吹薬局
介護部
オフィス:いわき市佐糠町東一丁目10-9
TEL.0246-63-0816 FAX.0246-63-6745

●月～土曜日/AM9:00～PM6:00
●店休日/毎週日曜・祝日

ショップ:いわき市東田町二丁目20-1
TEL.0246-63-6841
FAX.0246-63-6910
●月～土曜日/AM10:00～PM5:00
●店休日/毎週日曜・祝日

介護福祉認定事業所 福祉用具事業所番号 0770401073

information

お近くのアイランド薬局でご利用お待ちしております

アイランド薬局グループ

発祥地「佐渡ヶ島」の「島」からアイランド薬局と名付けました。いわき市内に12店舗、全国では北海道から兵庫県まで124店舗展開中。「患者様第一主義」という経営理念の下、薬に関することの他、健康などに関する相談もお受けしております。

いわき店 (25) 4189 いわき駅前店 (22) 8822 白土店 (23) 1189 倉前店 (22) 9997
平店 (22) 5566 佃店 (24) 4189 郷ヶ丘店 (46) 1089 岡小名店 (73) 8977
あたご店 (73) 1234 童子町店 (35) 2670 湯本店 (44) 2633 関船薬局 (44) 5291



漢方はもちろん、薬草、食事、健康のことなら何でもご相談下さい

漢方のワタナベ杏雲堂

漢方に「未病」という言葉があります。これは放置しておくと将来病気になる可能性が高い状態のこと。古来中国に伝わる予防医学の原点です。ご相談者の心の悩みを解消し、身体の苦痛を取り除くよきアドバイザーを目指します。



平月見町 33-1 一二三屋いわき平店北隣 (22) 1661

市民のかかりつけ薬局をめざして

薬局タローファーマシーグループ

お客様から信頼されるかかりつけ薬局として、薬を有効にかつ安全に皆様にお届けします。皆様の健康の窓口でありたいと願い、調剤・服薬指導等の処方箋業務だけでなくOTC薬、介護用品の知識なども高め、在宅医療にも参加して参ります。



谷川瀬店 (25) 3600 上荒川店 (23) 8977 高専前店 (28) 2112 小川町前店 (22) 3600
四倉店 (32) 8555 鹿島店 (46) 3600 御蔵薬局 (27) 3388

「いごくBOX」をご活用ください！

(有)ネットワーク調剤 オレンジ薬局

市内初の「健康サポート薬局」として、知識豊富な薬剤師がお薬のことはもちろん、健康や介護に関する相談にも応じます。薬局隣には「レンタルスペース・キッチン 健活カフェ いごくBOX」を開設。市民のみなさまの健康な暮らしづくりをお手伝いします。



湯本南店 常磐西郷町岩崎 28-10 (72) 1050
いごくBOX 常磐西郷町岩崎 16-5 (72) 1050

動く紙面を
今すぐ体験

記事内のスマホマークの写真にはARが付いています。
「COCOAR2」アプリをダウンロードして、
スマホ、タブレットをかざしてみてください。

現在、医療・薬剤の世界では「多剤併用」が問題になっています。服用する薬剤が多くなると相互作用や副作用、服用の重複、高齢者では薬物の代謝能力の影響も加味しなければなりません。患者さんごどのような医療機関でどの



はどつしていますか？
「お薬手帳はとも大切
です。薬の相互作用や副作用を防ぐほか、服薬指導にも重要で」と阿部会長。

「薬剤アレルギーのある方はお薬手帳に記入を。サプリメントや一般医療用医薬品を服用していたら、こちらにも記入をしておくといひです。お薬手帳は保険証と一緒にしておきましよう」
東日本大震災時も、お薬手帳を所持していたこと

ような治療を受け薬を処方されているか、お薬手帳で管理することとはとても重要なことです。
お薬手帳を使う上で大切なのは、この医療機関で受診し、この薬局で処方薬をもつても、同じお薬手帳を用いること。分け使った意味がありません。「違うお医者さんに行っているのが分かったら、わるいかな」とお薬手帳を使い分けている方もいるそうです。絶対にやめましよう。

遠方の医療機関・薬局でも円滑な処方されたという例が多数あります。お薬手帳は本当に大切ですね！



◆かかりつけ薬局とは
薬局では今、「かかりつけ薬局・薬剤師」という取り組みが始まっています。国の施策として進められ、かかりつけ医のように患者さんをトータルでサ

ポートする仕組みです。服薬状況の管理・指導だけでなく、健康面での相談や、独居の高齢者宅等を訪問して残薬の管理をし、状況の確認なども。医療機関や介護福祉関係との連携も図り、顔の見える薬局として人々とながら、地域を支えます。かかりつけ健康機能に加えて、さらに健康の保持増進を図る「健康サポート薬局」などもありま

「私たち薬剤師や薬局も医療機関と定期的に情報共有を行い「地域の中で支え合う」という意識を持ちながら、みなさんが健康寿命を伸ばせて、地域の中で自立して生活ができるように頑張っています」と阿部会長。お薬のプロの薬剤師の皆さんは、私たちの健康生活をアシストしてくれま

医療法人 清風会
吉成内科
理事長・院長 吉成 毅
診療科目／内科・消化器科・呼吸器科

■診療時間
月・火・木・金
AM 8:30～12:00
PM 1:30～6:00
水・土
AM 8:30～12:00
午後休診
■休診日／日曜・祝祭日

〒972-8322
いわき市常磐上湯長谷町堀ノ内72-5
TEL.42-2220 FAX.42-2250
<http://www5.plala.or.jp/yo-naika>

医療法人 博玲会
はたの眼科
院長 葉田野 孝

初診・再診
完全予約制

診療時間
月・水・金曜日 午前9時00分～正午
午後2時30分～午後6時
火・土曜日 午前9時00分～正午
■火曜日午後/手術のみ(診療なし)
■木曜日全日/手術のみ(診療なし)
休診日 日曜・祝日

いわき市常磐船町上111(開船上開バス停前)
☎ 42-2040

泉やまのべ眼科
院長 山野辺 聡
いわき市泉玉露5丁目17-15
TEL 0246-75-2022
<http://www.i-yamanobe-ganka.com>

■診療時間
月・火・木・金/午前9:00～12:00
午後3:00～6:00
■土/午前9:00～1:00 ■水/手術のみ
休診日 日曜・祝日

泉コンタクトレンズセンター

内科・胃腸科・循環器科・呼吸器科
長瀬内科胃腸科
院長 長瀬克彦 副院長 長瀬慶一郎 医師 長瀬紀子

診療時間
月～金曜日 午前8:00～12:00
午後1:30～5:30
土曜日 午前8:00～12:00
午後1:30～3:00
休診日 日曜・祝日

胃・大腸内視鏡検査、禁煙外来を行っています
西倉町上井田字北堀田 6-1
(6号国道沿い) **☎ 32-3125**
<http://www.nagase-naika.net/>

村田耳鼻咽喉科
院長 佐藤 かおる

■診療時間(受付時間は診療開始の15分前から)
月・水・金曜日 9:00～12:30
14:00～17:00
火・木曜日 9:00～12:30
土曜日(月1回のみ) 9:00～12:00
※土曜日は月に1回9:00～12:00まで診療。
詳しくはお問合せ下さい。
■休診日 土曜・日曜・祝祭日

日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医

往診のご相談も承ります

いわき市平中平達細田町3-2 **☎(22)0010**

9月のイベント情報
AM10:00～PM4:00(雨天決行)

1② 平屋完成見学会
富岡町大字本岡字沼子150
8⑨ 平屋完成見学会
小川町西小川字中野地27-1
22②3 完成見学会
常磐下湯長谷町二丁目56-16

お気軽にご来場ください
お申し込み・ご予約
ご来場お待ちしております

ジェイ・ケイ・ハウス
常磐間グループ/株式会社ジェイ・ケイ・リアルタイム
福島県いわき市常磐水野谷町電ノ尾171番地
ようこそ へい い え
0120(46)4118

緑豊かな 心のふるさと
泉田霊園
墓地経営許可 5警保 第589号
〒972-8331
いわき市浪江町泉田字長者平39-2
見学申込
☎0246(56)7222

泉田霊園
泉田霊園
泉田霊園
泉田霊園

明星大学 薬学部 に行ってきました

薬学部を有する、いわき明星大学。このほど、オープンキャンパスが行われ、薬学部の模擬講義と薬用植物園が公開されました。その様子を紹介します。

「いわき明星大の 薬用植物園を見学」

いわき明星大の敷地内にある「薬用植物園」は、一般市民も見学できます。薬学部の松本司教授に案内してもらいました。



路地と温室に100種類以上の薬用植物が栽培されています。漢方に用いられるものや西洋ハーブなどのほか、現代医学で用いられる成分の由来となる植物など多彩です。植物ごとに解説があり、知識を深められます。「生薬は薬学の原点。現代の臨床で使われているお薬の3分の

1は、元をたどれば生薬に由来するのですよ」
ホオノキやハマボウフウ、クスなど、よく知る植物もあります。これらにも薬効があったとは！身近な植物の薬効を見出し、命を守ってきた先人に敬意の念、そして、いにしえの時代から私たちの病気を治してくれている植物に感謝の気持ちでいっぱいです！
薬用植物園の見学に關して、詳しくは同大 ☎(29) 7117 まで。



《模擬講義「薬VS食品」》

薬学部の金谷必教授が約20分の模擬講義で、健康になるための食品の大切さと、薬と食品との相互作用について教えてくれました。



金教授はまず、日本人の平均寿命は女性が86・61歳で世界第

1位、男性が80・21歳で第4位、男女平均が84歳で第1位であることを紹介(2015年版世界保健統計)。続いて世界全体の死亡率を挙げ、死亡原因のワースト1は微生物による感染症(肺炎、エイズ、下痢症、結核など)だと解説しました。

日本の死亡原因の1位と3位であるがんや肺炎は免疫力の低下が引き起こす場合が多いことから、金教授は日本人の寿命が長い理由を「医療の発展」に加え、「免疫力の高さ」と指摘。免疫力を高めているのが、日本人の食生活であり、「おいしくバランスよく食べることが医食同源、薬を飲むのと同じ様に心身を健やかにしてくれる」としました。

免疫力を高めるには20種類の必須アミノ酸を偏りなく摂ることが重要で、そのためには動物性タンパク質の摂取が効果的です。ただし、それだけでなく糖質、脂質、タンパク質(動物性、植物性)、ミネラル、ビタミンなどの栄養素をバランスよく摂ることが必要となるそうです。そして、オーソドックスな日本の朝ごはん(ご飯、味噌汁、野菜、豆腐、納豆、魚、のり、卵焼き)こそが、免疫細胞を活性化させる栄養素がそろったメニューなんだそうですよ！



さて、ここで問題。せっかくの健康メニューですが、心臓の病気(心筋細動)の治療薬としてワルファリン(血栓症の治療・予防に用いられる抗凝固剤の一種)を服用している方には、よくないものがあります。(特集を読んでくださった方はお分かりです)正解は納豆。納豆菌がワルファリンと

拮抗するビタミンKを沢山作ってワルファリンの作用を減弱させるので、ワルファリン服用の方は納豆を含めビタミンKを多く含む食品は控えていた方がいいです。一方、豆腐や味噌など納豆以外的大豆製品は大丈夫です。

食品から摂れる栄養素と効果は、薬と同じく私たちを健康に導いてくれます。まさに医食同源ですね。でも、相互作用により薬の効果がマイナスに転じてしまうこともあります。バランスのよい食生活を心掛けつつも、服用している薬品の飲み合わせには気を配りましょう。

ー取材を終えてー

私たちの心身を支えてくれる「薬」。その効能はもちろんです。が、私たちが薬を安心して服用できるように、薬剤師や研究者のみなさんが日々、努力をされていることをあらためて感じました。

また、お薬手帳の大切さも再認識しました！冊子だけでなく、今はスマホで管理できる電子版のお薬手帳もあるんだそうです。薬の管理やアレルギーや副作用の確認、飲み忘れ防止アラーム機能の搭載されているそうです。「かかりつけ薬剤師・薬局」制度など、薬を出発点に私たちの生活をトータルでサポートしてくれる体制も始まっていることが分かりました。

私たちも意識を置いて薬を服用し、相互作用などに気を付け、健康づくりに励んでいきたいですね。



9月号
読者プレゼント
キーワード
相互作用



【作り方】

- ①豆腐はペーパータオルに包んで耐熱容器にのせ、レンジ(600w)で2分加熱する。
- ②玉ねぎを薄切りにする。
- ③フライパンにサラダ油少々を熱してひき肉を炒め、Aを加えて絡める。
- ④別のフライパンにバターを溶かし、玉ねぎを炒める。透き通ったら小麦粉をふりいれて絡め、よく混ぜながら豆乳を少しずつ加える。
- ⑤キャベツをちぎって加え、Bで味を調え、混ぜながらキャベツがくたっとして、とろみがつくまで煮る。
- ⑥グラタン皿に豆腐をちぎって入れ、キャベツ入りホワイトソース、ひき肉の順に重ね、チーズを散らす。
- ⑦オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。焼きあがったら海苔を散らす。

【効果】

キャベツには、ビタミンU、ビタミンC、ビタミンK、カルシウム、その他ミネラルなど、さまざまな栄養素が含まれています。その中でも、キャベツ特有の栄養素であるビタミンUは、キャベツから発見されたことから「キャベジン」とも呼ばれています。胃酸の過剰分泌をおさえ、胃の粘膜を保護・修復する作用がある『天然の胃腸薬』です。胃腸が弱い方にオススメです！

【材料】4人分

- 絹ごし豆腐 ……………1丁
- 玉ねぎ ……………1/2
- 豚ひき肉 (または合いびき肉) ……200g
- A 醤油 ……………大さじ2
- A みりん ……………大さじ2
- A おろししょうが ……………小さじ1
- B バター ……………大さじ2
- 小麦粉 ……………大さじ4
- 豆乳 ……………2カップ
- キャベツ ……………5枚
- B 粒状コンソメ ……………1個
- B 塩、こしょう ……………各少々
- ピザ用チーズ ……………適量
- 刻み海苔 ……………適量

La暮らし×ガスワンコラボ企画 料理教室受講者募集

日時:10月11日(木)10:00~13:00
場所:常磐共同ガス キッチンスタジオ[ステラ]
講師:タイ料理herbs. 佐々木 真生 先生
内容:ハーブたっぷりペースト・手づくりのグリーンカレー 他
受講料:1,000円 定員:8名
応募締切:10月2日(火)
お問合せ/お申込先:0120-43-3148



美味しくはじめる健康な食生活 ハッピー・レシピ

happy
recipe
#024

夏に疲れた胃腸にやさしい キャベツの重ね煮グラタン



40分

スマホをかざすと、1分でわかるレシピ動画が見れます！

9月健康カレンダー

変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関、または消防テレホンガイドにお問い合わせ下さい。
 ▶消防テレホンガイド tel.23-0119



▶休日当番医

2018年8月21日現在

9/2②	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	石井脳神経外科眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	榑田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175
9⑨	長谷川整形外科医院	8:30~11:30	平五色町	25-5691
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	石井医院	9:00~17:00	小名浜本町	54-5330
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
16⑥	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
	相田整形外科	9:00~12:00	平中平達	35-0808
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
17⑦	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	渡辺産科婦人科	9:00~17:00	常磐関船町	42-4567
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
23③	よこざ内科胃腸科クリニック	9:00~17:00	勿来町	65-1111
	はたの眼科	9:00~17:00	常磐関船町	42-2040
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
24④	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	かもめクリニック	9:00~17:00	草木台	28-1010
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
30⑩	ニュータウン腎・内科クリニック	9:00~12:00	中央台高久	46-0606
	くさのクリニック	9:00~17:00	泉玉露	56-1060
	すげがわ内科クリニック	9:00~17:00	植田町	77-0710
	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
30⑩	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	坂本整形外科医院	9:00~17:00	平豊岡	38-2830
	中山クリニック	9:00~17:00	小名浜西町	73-1112
30⑩	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	常磐腎臓泌尿器クリニック	9:00~17:00	常磐下船尾町	43-1200

▶日曜小児専門当番医

9:00~12:00

2②	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
9⑨	こどもクリニックすぎき	泉町	56-6336
16⑥	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
23③	こない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
30⑩	渡辺クリニック	平南町	25-1170

●休日夜間急病診療所(総合保健福祉センター隣) tel.27-1208
 [平日] 20:00~23:00 [土曜] 20:00~翌朝7:00
 [日曜] 14:00~18:00/19:00~23:00
 [祝日] 9:00~13:00/14:00~18:00/19:00~23:00

●県こども救急電話相談
 tel.024-521-3790または#8000(プッシュ回線・携帯電話)
 毎日19:00~翌朝8:00

●休日救急歯科診療所(総合保健福祉センター内) tel.27-8620
 日曜・祝日 9:00~12:00/13:00~16:00(受付終了時間15:30)



わずか40分で、救える命があります。

献血バススケジュール

※400mL献血のみ受付

400mL献血基準 ○体重:男女とも50kg以上
 ○年齢:男性17~69歳/女性18~69歳

※都合により日程が変更になることもあります。

ご了承ください。

※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60歳~64歳の間に献血経験がある方に限ります。

福島県赤十字血液センター いわき出張所

0246-29-5624

献血受付日 毎週火・木・土曜日(祝祭日含む)

献血受付時間 9:00~11:30/12:45~16:30(全血献血は17:00まで)

9/2②	8:30~15:30	アクアマリナーパーク(いわき・ら・ミュージアム会館前広場・同友会ふれあい祭り会場)
3③	14:00~16:30	いわき信用組合本店
5⑤	9:00~11:00	いわき市保健所

5⑤	13:00~16:30	県いわき合同庁舎
7⑦	9:30~12:30	ネットトヨタ郡山県いわき店
	14:30~16:30	ときわ会常磐病院
14⑭	9:00~16:30	勿来市民会館
24④	10:00~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店
30⑩	9:30~15:00	日産自動車いわき工場(工場の一般開放イベント)



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

西尾正道講演会 ~被ばく後のあしたを見つめる~

長寿命放射性元素体内取込み症候群とトリチウムの危険性について、放射性物質による被ばくが私たちの身体にどう影響するのか、あしたを生きるための大切なお話をご講演いただきます。

【日時】 9月8日(土) 13:00~16:00(開場12:30)

【会場】 いわき市総合保健福祉センター いわき市内郷高坂町四方木田191

【講師】 西尾正道氏

【参加方法】 参加費は無料です。予約や申込み等は必要ありません。

直接会場にお越しください。

問合せ先▶認定NPO法人いわき放射能市民測定室たらちね/たらちねクリニック

Tel. 0246-92-2526

https://tarachineiwaki.org/

ゆカフェ ~月に一度の癒し系イベント~

毎月26日開催!『フロの日』と題して、様々な“癒し”を準備しています。お一人でも、お友だちと一緒に、子育て中の方もお気軽にお越しください!

【日時】 9月26日(水) 11:00~16:00 ※毎月26日開催

【会場】 元禄彩雅宿 古滝屋1階ラウンジ いわき市常磐湯本町三画208

【内容】 マッサージ・エステ・占いなどの癒しブース、ランチ&コーヒーの販売、260円の日帰り入浴など。キッズスペース・1時間500円の託児所あり。

問合せ先▶癒し空間Ran-Ran

Tel. 080-3320-5893

http://www.iuyu.org/

カロリーコントロール&減塩作戦!料理講座

体重や血圧のコントロールにはいろいろな悩みがつきものです。健康を維持するための体重や血圧コントロールと一緒に確認してみましょう。

【日時】 10月5日(金) 9:00~12:00

【会場】 いわき市総合保健福祉センター 3階 栄養指導室 いわき市内郷高坂町四方木田191

【内容】 鶏肉のロールトマト煮(主菜)などの調理実習。主食・主菜・副菜の5品で500kcal未満で、塩分控えめでも満足感のある献立です。

【参加人数】 40名(応募多数の場合は抽選) ※参加費無料

【申込方法】 参加者の氏名・年齢・電話番号を明記し、電話、FAX、Eメールでお申込みください。申込締切は9月25日です。

問合せ先▶いわき市保健所地域保健課健康増進係

Tel. 0246-27-8594/Fax. 0246-27-8607

hokenjo-chiiki@city.iwaki.lg.jp

食の安全フォーラム「予防しよう!アニサキス食中毒」

食の安全に関する取り組みについて情報を共有し、意見交換する場を設けることで、地域における食品安全に関するリスクコミュニケーションの推進を図ります。

【日時】 10月16日(火) 13:30~16:00

【会場】 いわき市総合保健福祉センター 1階 多目的ホール いわき市内郷高坂町四方木田191

【講師】 国立感染症研究所 杉山広氏

【内容】 アニサキス等寄生虫による食中毒に関する講演(国立感染症研究所、

いわき市の取組みについて(いわき市)、質疑応答

【参加人数】 100名(応募多数の場合は抽選) ※参加費無料

※定員に達していない場合は当日参加可能

【申込方法】 参加者の住所・氏名・電話番号を明記し、ハガキ、電話、FAX、Eメール、窓口持参でお申込みください。申込期間は9月3日~10月2日です。

問合せ先▶いわき市保健所生活衛生課食品衛生係

Tel. 0246-27-8593/Fax. 0246-27-8600

hokenjo-seikatsusieisei@city.iwaki.lg.jp

正社員・パート募集

■ 専業社員
 ●配達・集金・営業・読者管理※委細面談
 ●資格・給与等、店舗により異なります

■ 男女配達員パート
 ●就労時間・時給等、店舗により異なります

※同時募集 集金員パート※
 ※その他、詳細は面談にてお気軽にお問い合わせ下さい。

情報誌La・暮らしは毎月1日にいわき市内の
 毎日新聞・福島民報に折り込まれます。

四倉	四倉新聞販売センター	
	四倉町西3丁目1の7	32-7438
小川郷	いわき小川郷新聞販売センター	
	小川町高萩家ノ前119	83-2559
平	木部新聞店	
	平字大町26の1	25-2884
内郷	内郷新聞販売	
	内郷綴町町之内16-34	26-2635
常磐	菅原新聞店	
	常磐湯本町字天王崎46の3	44-1761

いわきNT

泉

小名浜

植田

錦

勿来

いわきニュータウン販売所

中央台鹿島3の11の10 31-0620

小田桐新聞店

泉玉露2の12の6 56-5871

阿部新聞舗

小名浜字大原境西97の11 92-4363

毎日民報植田販売センター

植田町南町1丁目5の14 63-3636

毎日・民報 錦販売センター

錦町花ノ井34 63-8222

いわき勿来阿部新聞店

勿来町四沢前ノ内59の2 64-8030

毎日新聞・福島民報・スポニチのご購読は私たちへご相談ください。

ある物質が高濃度や大量に用いられた場合は有害であるのに、低濃度や微量に用いられれば有益な作用をもたらす現象をいいます。

ホルミシスとは？



「ホルミシスハウス太陽」がこのほど、オープンしました。…はて、ホルミシスってなんだろう？

運営する福家産業代表取締役社長の橋本芳家さんにホルミシスルームを紹介していただきました！

今月のテーマ ホルミシスルーム



どうしてホルミシスルームをつくるうとお考えに？

私自身が東京にあるホルミシス施設に立ち寄ったとき、調子がよくなるのを感じたのです。次の

どうしてホルミシスルームをつくるうとお考えに？

服は着たまま、本を読んだり、目を閉じて休んだり、仮眠したり、おしゃべりをしたり…、心身をリラックスさせてお過ごしください。

ルームではどのように過ごすのですか？

効果を得られるというわけですが、



ホルミシスルームとはどのようなものなのでしょうか？

部屋の壁に天然鉱石を配合した漆喰を塗り込むことで、特別な室内空間を実現します。発生する基準値(しきい値)のラドンガスを常に吸入することによって細胞活性作用により体質改善が進み、健康・美容・若返り効果が期待されます。

居ながらにしてラジウム温泉効果が得られるというわけですが、

秋田の玉川温泉や、鳥取県の三朝温泉といったラドン(ラジウム)温泉は、土壌・岩盤から発生するラドンや微量の放射線が、自然治癒力を刺激し免疫機能を高めるとされます。これはホルミシス効果によるものです。



福家産業さんは家づくりが生業(なりわい)です。家づくりにはきれいな空気や自然素材などはもちろん必要ですが、ホルミシスルームは究極の健康住宅だと感じ、施主さまには健康に過ごしてほしいと橋本社長は言います。新築やリフォームでホルミシスルームをお考えの際はお手伝いします、とのこと。お問い合わせは、0120(298)480まで。



日にも訪れてしまうほどでした。そこで、いわきのみなさんにも体験してもらいたいと思い、本社脇のモデルルーム内には「ホルミシスハウス太陽」を、弊社が経営する「Libretto」(鹿島町)の店内にはホルミシスルームをつくったのです。現在、無料で体験していただいています。

暮らしの中の疑問や不安など、皆様からの質問をお待ちしています。【lakurasu1@gmail.com】までお送りください。

Enjoy Exercise

季節の変わり目の体調不良は「腸の冷え」！呼吸の仕方を改善して体調回復♪

【腹式呼吸で腸活】腹式呼吸で腸を動かして身体を温め、心を休めましょう。

スマホをかざすと動画が見えます！



始めてみよう！
1回3分ヘルスケア

今回の先生

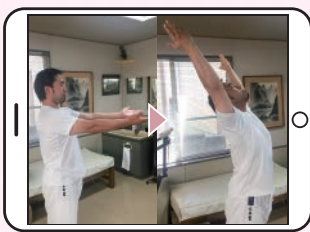
三本管接骨院 平院長
腰引き師
骨ナビインストラクター
三本管 章郎さん

日本古来の武術や腰引き療法を用いて、安全で質の高い施術を提供しています。痛みでお悩みの方はお問い合わせください。
☎0246-23-7301/いわき市平字大町18-5



1. 腹式呼吸

①体全体の力を抜く。②鼻からゆっくり息を吸い込みお腹を膨らませる。③空気が吸えなくなったら、お腹はなるべく膨らまして、鼻からゆっくり息を吐き出す。④息を吐ききったら最後にお腹を凹ませる。※繰り返し10回行う。



2. 大きく吸い込む

①足は肩幅くらいに広げて立つ。②鼻で息を吸いながら、手のひらを天井に向けて腕を上げる。③さらに肩を外側、胸を広げるイメージで上体を反らせる。



3. 大きく吐き出す

①鼻から息を吐きながら、手のひらを床に向け、腕を下ろす。②上体を前屈させながら、手を外側にひねり両腕を体から遠く離す。

大きく吸い込む+大きく吐き出すを交互に10回行う

「朝、起きると腰が痛い」と、お悩みの方へ

「腰がラクでスッパリ起きられる」

東京西川の整圧敷きふとん

▶寝装・インテリア・ギフト

東京西川チェーン

やわや寝具

鹿島 S.C エブリア店

☎0246-46-0557

すべては快適な目覚めの為に



完全予約制 | 子ども同伴可 | グループOK

フタリワッショユな
フラワーコーディネート

ドライフラワーアレンジ
～ガラスドームを使って～
開催期間：9月10日(月)～9月29日(土) ※日・祝日を除く
参加費：¥4,500(花材、花器、消費税込)
※画像はイメージです。花材の仕入れ状況によって使用する花材は異なりますので、予めご了承ください。

青山ガーデンフラス
〒114-0001 いわき市平野目字田中内南177-4
10:00～18:00
日曜日、祝日
あり
☎0246-34-8783

予約優先 | 子ども同伴可 | メイクルーム | 2名以上可

秋肌乾燥ケアで
うるつや肌へ♡

初めての方
限定価格♡

フェイシャルケア(45分) / ¥1,900(税別)
[流れ]毛吸引→フェイシャル・ハンド・ヘッドマッサージ→パック
ペーシックケア(70分) / ¥3,500(税別)
[流れ]おためしフェイシャル→フット・デコルマージュ
※お断りの方にも安心な施術です。
[利用条件]他クーポンとの併用不可/2018年9月30日まで

ポーラ・コスメティックエステサロン RITZ
〒114-0001 いわき市郷ヶ丘1丁目47-2
10:00～20:00
不定休
あり
☎0246-38-9775

La 読者プレゼント

応募締切 2018年9月30日(日)

●当選発表は発送をもって代えさせていただきます。●プレゼントの発送は10月中旬ごろを予定しています。

✉ lakurasu1@gmail.com

〒972-8321 いわき市常磐湯本町日渡74番地の7
常磐共同ガス株 La・暮らし編集部
「読者プレゼント応募」係

無料のAR再生用アプリ「COCOAR2」での絵柄をスキャン、または特集記事内に隠れているキーワードを探してください!!

①キーワード ②氏名 ③年齢
④住所 ⑤電話番号
⑥「La・暮らし」を手に入れた場所(街折込・ホテル店など)
⑦ご希望の商品(おまかせはB)
⑧読者の改善点 ⑨取り上げてほしいテーマ
以上を明記の上、Eメールまたはハガキにて応募ください。

※応募者の個人情報(住所、氏名、電話番号)は、発送およびそれにかかる業務にのみ利用され、他目的にわたって本人の承諾なく第三者への利用または第三者への提供は致しません。

**COCOAR2でスキャンして
応募用キーワードをゲット!!**

かざす

**A スパリゾートハワイアンズ
ペア入場券 5名様**

**B マルト商品券
2,000円分 5名様**



La暮らしスタッフおすすめ

季節のお花を取り揃えた、
広めの店内でゆっくりと♪

湯本駅から小名浜へ向かう国道6号線沿いにあるフラワーショップ。地元の皆様にも愛されるお店を目指して、心をこめて一つ一つのお花をお届けしています。

お誕生日、お祝い用はもちろん、お供え花、葬儀用スタンド花、開店祝スタンド花、鉢植えなど、お客様のニーズに合わせて様々なアレンジに対応してくれるそうです。ハーバリウムやソーブフラワー、ブリザードフラワーも人気。敬老の日のフラワーアレンジも充実している「花キュービッド」で全国配送も可能です。

La・暮らし 読者9月限定!

季節の花鉢プレゼント

※ご来店時、La暮らしを見たとお伝えください
※お一人様1回まで

フローラル エンゼル
いわき市常磐湯本町上間52-1
営業時間/9:00~19:00
定休日/月曜日(祝日は営業)
0246-42-2934



La暮らしスタッフおすすめ

慌ただしい毎日に南国リゾート
ハワイの元気をチャージ!!

ハワイにはなかなか行けない…せめて気分だけでも味わいたい…。そんな時は、南島海岸のすぐ向かいに今年の4月にオープンしたこちらのカフェはいかがでしょう。真心こめて手作りするボリュームなハワイの定番料理がそろいます。一番人気のメニューは「アイランド ロコモコプレート(950円)」。「ハンバーグのフワフワな食感に感動されるお客さまが多いんだとか。デザートには「パンケーキ」や「アサイーボウル」などをご用意しています。本場の味わい、こだわりの光る品々が目白押し。安らぎのひとときを楽しめるお店です。

La・暮らし 読者9月限定!
先着10名様限定
ドリンク券プレゼント

※ご来店時、La暮らしを見たとお伝えください
※1グループ1回まで

ハワイアンカフェ アイランドボウル
いわき市水崎大平4-1
営業時間/火~金 10:00~20:00
土日祝 8:00~20:00
定休日/月曜日
050-1474-1567



NEWS&TOPICS

各地で完成見学会を開催

新築・リフォーム・不動産のジェイ・ケイ・ハウスは9月、各地で完成見学会を開きます。9月1、2日の土、日曜日に富岡町地内で開かれる「平屋完成見学会」。8、9日の土、日曜日には小川町西小川地内で「新世代の平屋建完成見学会」、22、23日の土、日曜日は常磐下湯長谷町地内で「完成見学会」が開かれます。各日とも開催時間は午前10時から午後4時。ご来場者プレゼントなどを用意してお待ちしています。

同社は「よろこばれる良い家」をモットーに、ご家族さまのライフスタイルなどを考えながら、お客様の予算や希望、事情に寄り添った、最適なマイホームプランを提案します。※P3の広告もご覧ください。

ジェイ・ケイ・ハウス
(常磐開発グループ/ジェイ・ケイ・リアルタイム)
常磐水野台町尾171
☎0120-46-4118



介護相談もできるイベントを開催

日総ニフティ株式会社 中央台事業所では、9月30日(日)に地域の皆様との交流の場として「介護のWA IN すい」とびー」を開催します。

時間は午前10時から午後2時まで、介護相談・高齢者疑似体験の他にアロマスプレー作りやカラーレジン体験のワークショップ、ハンドマッサージ・足つぼ・メイク、眉カットなど幅広い年齢層の方にも楽しめる内容です。移動販売の虎屋のたこ焼きやカレーなども販売するそうです。お問い合わせの上、参加してみたいかがでしょうか。

日総ニフティ株式会社 いわき在宅介護部 中央台事業所
中央台飯野4丁目7-2 (中央台公民館近く、准看護学校隣)
☎0246-46-3535

介護のWA IN すい
9月30日(日)
開催時間 午前10時~午後2時

イベント内容

- 介護相談
- 高齢者疑似体験
- アロマスプレー作り
- カラーレジン体験
- ハンドマッサージ
- 足つぼ・メイク
- 眉カット

虎屋のたこ焼き・カレーも販売

何をやってても 絶対に結果が出るよう 全力でサポートします!!

なぜ! 痩せないの??

その原因は「痩せるホルモン」量の違いだったのです

「カロリー制限してもダメ…」
「運動してもダメ…」
「すぐにリバウンドする…」
という方にお勧め。細身の人は太く、太っている人は太くならない「痩せるホルモン」に注目した【新常識ダイエット】。このホルモンを多く、永続的に出すことでリバウンドしないカラダを作ることが出来るのです。

新常識ダイエットとは?

1 カロリー制限なし!
「お肉、アルコール、高糖質」はあってもいい。我慢しなくていい。効果実感!

2 運動なし!
運動が苦手な方、運動が得意な方、毎日の生活でも効果実感!

3 健康的に痩せられ、リバウンドなし!
太りにくいカラダをつくるので、あきらめていた方もぜひ、ご来店までご相談を!

奇雲堂店主 ダイエットカウンセラー 渡辺 幹二

これが 1キロの脂肪!!

3週間 -3kg 5週間 -6kg 9週間 -8kg 10週間 -8.5kg

25.4kg 62.4kg 58.1kg 55.6kg

体験者 口コミ多数掲載しています!

「本当に痩せるの?」効果や内容を不安をお持ちの方は、口コミサイト(満足度)をご覧ください。

ダイエット体験者の声はこちら!

ワナバ客室 口コミ 検索

市内 市役所 市立病院 市立図書館 市立体育館 市立公民館 市立図書館 市立体育館 市立公民館

より早く・安全に・安く 痩せ体質をつくりたい方!

今すぐお電話!! 先着9名様無料カウンセリング

完全予約制となっておりますので、お電話でご予約ください

漢方のワタナベ 杏雲堂

いわき市平見町33-1
[平日] 9:00~19:00
定休日/日曜・祝日

予約電話番号 **0246-22-1661**

くるといわき 杏雲堂 検索

おかげさまで 18周年

キレイになりたいあなたへ

いわずと知れた形成外科クリニックの石原信浩院長に美容外科として参りました。

治りにくいニキビにケミカルピーリング

ケミカルピーリングは、肌に一般的にフルツルと滑らかな肌質を導く。その作用により、角質の一部を取り除く。治療方法は、ケミカルピーリングは皮膚の再生を促し、美肌、ニキビ、しみ、小じわなどの改善が期待できます。特に「ニキビ」に効果的。ケミカルピーリングによって、肌の状態がよくなります。2週間に1回位の割合で治療を行います。治療後はすぐメイクアップができて、通常の生活に戻れます。

ケミカルピーリングを行う前には、まずニキビの原因となる生活習慣、食生活、化粧品の種類、洗顔、洗顔など、間接的・直接的に話を聞き、様々な角度からアプローチをします。

【ケミカルピーリング】
お試し初回 10,000円
リピーターは半額

治療費の目安

二重まぶた(埋没法).....	40,000円~	脂肪吸引1箇所.....	170,000円~
二重まぶた(切開法).....	180,000円~	二重まぶた(切開法).....	5,000円~
隆鼻術(ヒアルロン酸).....	6,000円~	多汗症(手術).....	180,000円~
ヒアルロン酸(しわ)1箇所.....	6,000円~	多汗症(注射).....	40,000円~
サーマック(顔のたるみ).....	90,000円~	ケミカルピーリング(全顔).....	10,000円~
豊胸術(コヒーシブシリコン).....	470,000円~	フォトフェイシャル(しみくすみ・赤ら顔).....	12,000円~
豊胸術(ヒアルロン酸)1ml.....	2,800円~		

※本掲載価格には消費税は含まれません。※手術の前後はご来院ください。

当院はリゼ医療レーザー脱毛を取り入れています

リゼ脱毛 検索

Instagram 始めました!
@town_clinic_iwaki

美容外科 形成外科 皮膚科

いわき郡山 奇雲堂 仙台北参道

タウン形成外科クリニック

日本美容外科学会認定専門医 院長 石原信浩

0120-107-455 0120-107-286

いわき市/0246-35-7633 郡山/024-934-4600 青森/011-777-3166 盛岡/011-835-3500 仙台/022-225-0777 岩手/011-835-467-0024

診療時間 AM10:00~PM7:00(日・祝はPM6:00まで) 各種レーザー治療可 駐車場あり

年中無休 土・日・祝日も診療

※院内の様子が見られます。

9月9日は「救急の日」

9月9日は「救急の日」。救急医療や救急業務に対して、正しい理解と認識を深めてもらうことを目的に定められています。この日を含む1週間は「救急医療週間」として、心臓手当ての講習会などや啓発活動などが全国各地で繰り広げられます。本年度の全国統一テーマは「あなたのチャレンジが命をつなぐ」。この機会に私たちも救急救命の知識を深め、いざというときに備えましょう。

いわき市の救急搬送の現状

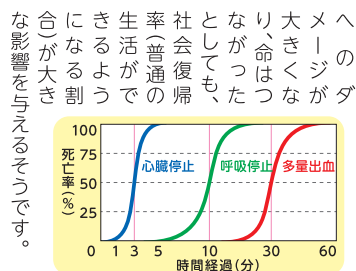
いわき市消防本部によると、平成29年のいわき市内での救急車の出動件数は13,561件で、1日当たり37.2件でした。前年より240件増え、毎年増加傾向にあるそうです。

救急搬送の119番通報から現場に到着するまでの平均時間は、約10分となっています。

カラーの救命曲線

「カラーの救命曲線」というものがあります。心臓停止、呼吸停止、多量出血など命の危険のある状態での、時間経過ごとの死亡率を示したグラフです。

これによると、心臓停止後約3分で50%呼吸停止後約10分で50%多量出血後約30分で50%の死亡率となっています。また、呼吸停止、心臓停止の場合は時間とともに脳



救命の連鎖

急変した傷病者を救命し、社会復帰されるために必要となる一連の行いを「救命の連鎖」といいます。

- ①心停止の予防
- ②早期認識と通報
- ③一次救命処置（心肺蘇生法とAED）
- ④二次救命処置と心拍再開後の集中治療

AEDってどんな機器？

公共施設や商業施設、企業のロビーなどで「AED（自動体外式除細動器）」を見かける機会が多くなりました。テレビや新聞などでもよく聞きます。どんな機器なのでしょう。

AEDはAutomated（自動化された）、External（体

外式の）、Defibrillator（除細動器）の頭文字を取ったもの。



心肺蘇生法の手順

病気がやがて突然に心停止や、それに近い状態になった



AEDが到着したら

1. 電源を入れる

- ・AEDのふたを開け、電源を入れる。
- ・音声メッセージとランプに従い操作する。

2. AEDのパッドを貼る

- ・電極パッドは、右前胸部と左側胸部に貼り付ける（肌をしっかり密着させる）

3. 傷病者から離れ、心電図解析

- ・AEDのパッドを貼り付けると、自動的に心電図の解析が始まる。このとき「離れて！」と注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを確認する。

4. 必要なら「通電ボタン」を押す

- ・通電ボタンを押す際は、必ず自分が傷病者から離れ、さらに誰も傷病者に触れていないことを確認する。

AEDを使用する場合でも、AEDによる心電図の解析や電気ショックなど、やむを得ない場合を除いて、心肺蘇生法をできるだけ絶え間なく続けることが大切です。

※いわき市消防本部「応急手当講習テキスト」より

心肺蘇生法の手順

1. 反応の確認

- ・倒れている人の肩を軽くたたきながら、呼びかけ、反応を確認する。

2. 通報とAED

- ・反応が無かった場合、大声で応援を呼ぶ。
- ・119番に通報、AEDを手配する。（誰もいない場合は、自分で行う）

3. 呼吸をみる

- ・胸とお腹の動きを見る。
- ・呼吸がないか・普段どおりで無い場合、呼吸が止まっていると判断する。

4. 胸骨圧迫

- ・胸骨の下半分を圧迫（胸の真ん中）
- ・深さは、約5cm（小児は胸の厚さの1/3）
- ・速さは、毎分100回～120回のテンポで行う。

5. 人工呼吸

- (1) 気道確保
・顔を後ろにそらせながら、あご先を軽く持ち上げる。
- (2) 人工呼吸
・口を大きく開き、相手の口を覆う。
- ・相手の胸が上がる程度、1秒かけて2回吹き込む。

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを絶え間なく続ける



た人に遭ったとき、私たち市民の動きが大きな役割を果たすのです。さらに、AEDを用いて適切な応急処置を行うことが大切なこのことが分かりました。

でも、経験がないとAEDを使うなどして心肺蘇生を行う自信がありません。そこで、常磐消防署で心肺蘇生法やAEDの使い方を教えてもらいました。左側の図で説明します。

「もし、目の前で倒れた人に遭遇したら、臆せず躊躇せず、覚えておくことを、わずかも実施してください。周囲の人たちが助けしてくれるはず。自分の大切な家族や友人、隣人の命を守り救うために、そして見知らぬ市民同士がお互いに「命を慈しみ合う」安心で安全な社会をつくるために、勇気を持って心肺蘇生法を学んでください。いわき市消防本部では



呼びかけます。

また、11月25日には小名浜消防署で「普通救命講習Ⅰ」を開催します。各日午前9時から正午まで、定員は30人。学校や企業、自治会、グループ単位で講習を受けた場合も対応してくれます。詳しくは最寄りの消防署にお問い合わせください。

私たち市民も救命救命の鎖の一部であり、大きな役割を期待されているのです。万が一の場合に遭ったとき、救える命を守るように、知識を深めておきましょう！

市民フォーラム／救急医療 いわき2018「こんな時こそ救急車」が9月22日午後1時から、いわき市総合保健福祉センターで開かれます。前半は特別講演。救急振興財団救急救命東京研修所の田邊晴山教授が「いざという時に慌てないために」と題してお話します。後半は特別体験。いわき市消防本部救急隊のみなさんが「心肺蘇生・AEDの実技体験」をテーマに演じます。

入場無料、正午から受付。問い合わせは、いわき市病院協議会事務局 ☎(84)・83331まで。

大型商業施設内清掃スタッフ急募!!

勤務地 **小名浜（大型商業施設）**

仕事内容 **店内巡回清掃（日勤）**

店内のゴミ回収、灰皿清掃、床・トイレの巡回清掃、ペーパー補充などを行います。複数名で仕事にあたり正社員がフォローするので安心して働ける職場です。



【勤務時間】

- ① 11:00～20:00（休憩90分）
- ② 10:00～16:00（休憩60分）
- ③ 16:00～22:00（休憩60分）

【休日】

シフト制（20日前後）

健康保険・厚生年金・雇用保険対象

- ★ご希望の時間を選べます
- ★勤務日数相談に応じます
- ★土・日・祝のみ勤務も可

給与 **1,000円**（交通費別途支給）

入社祝い金 **1万円支給!!**
会社規定による

その他の求人も **会社採用ページで掲載中!**

QRコードを **チェック!**



総合ビルメンテナンス業 ISO9001・ISO14001取得

常光サービス株式会社

本社 〒971-8161 福島県いわき市小名浜南町11番地の1
TEL. 0246-92-0555



0120-239341

担当/総務課

電話連絡の上 **履歴書（写真貼付）を郵送下さい**

