

元 気 予 報

上都賀郡市医師会北部地区医師会幹事(藤原地区)

川村医院

かわむら ひでき
川村 英樹

心臓振盪

心臓振盪(しんぞうしんどう)という病態をご存じでしょうか。読んで字のごとくですが、心臓が振盪する(揺れ動く)ことよって起こる病態です。

主に18歳以下の若年者(特に学童)に起こりやすいとされていますが、胸部に衝撃が加わった直後に致死性不整脈をきたし、適切な処置をしなかった場合、心停止から死に至る危険な病態です。若年者に多い理由は筋肉や骨格の発達が未熟で衝撃が心臓に伝わりやすいからとされています。

心臓振盪が起こりうる競技としては野球(捕球しそこなって胸部にボールが当たるなど)、サッカー(トラップなど)、バスケットボール、空手や柔道などの武道での胸部への衝撃、その他の競技でも転倒時の胸部打撲などの報告があります。

スポーツ時以外にも、日常生活で胸部への衝撃があった際には心臓振盪をきたす可能性もあります。心臓振盪が起こったとき、体内には酸素を含んだ血液が残っていない

ため胸部打撲直後には倒れず、数歩歩いたりボールを拾ったりなどの動作の後に倒れることがあるようです。特にスポーツ中に突然倒れ、意識がない場合、心臓振盪を疑う必要があります。

心臓振盪が起きたときには直ちに心臓マッサージなどの救命処置が必要になります。AED(体外式除細動器)は致死性不整脈から命を救うために非常に有効な機器です。AEDが近くにない場合、取りに行くまでの間、いかに速やかに心臓マッサージなどの蘇生処置を行えるかが救命率を左右します。

心臓振盪の予防には胸部のプロテクターが有効です(スポーツ用品店やインターネット通販などで簡単に入手できます)。特に幼児・学童期の子どもたちにはリスクのあるスポーツをさせる際、予防的に心臓振盪用のプロテクターを着させることを考慮すると良いでしょう。



川柳

選者

大橋芳明

真つ白なページに今日を書き記す

青木照雄

ひな壇の五人囃子も密を避け

居城光男

どんと焼き片目だるまをひしと抱く

北崎君

初孫の夢を託して雛飾り

渡邊清

自分には野良着がいつも晴れ着です

加藤紀子

課題句「飾る」

広報5月号の川柳課題句の題目は「母」です。締切は3月18日(金)です。一般の句とあわせてご応募ください。

俳句

選者

須藤火珠男

程々の福を祈りし初詣

大橋和子

ロウバイの香り芳し母の笑み

山田芳子

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または内容や定員の変更、利用者数の制限などをする場合があります。最新情報は市ホームページまたは各問合先でご確認ください

講…講師 定…定員 ¥…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合先

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター 「ほかほか」 (日光ランドマーク3階) ☎0288-22-2299	3月16日(水) 午前10時～11時	◎管理栄養士による健康栄養相談 管理栄養士による健康栄養相談です。離乳食のことなど気になっていることを相談してください
	3月23日(水) 午前11時～11時30分	◎親子ふれあい遊びを楽しもう！ センターの職員と一緒に手あそびや体操、パネルシアターで楽しく過ごしましょう 定…15組(先着順) 申…3月22日(火)まで
	3月24日(木) 午前11時～11時20分	◎えいごであそぼう！ 親子でふれあいながら英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル氏(市国際交流員) 定…10組(先着順) 申…3月23日(水)まで
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001 ※行事はすべて、年齢、月齢、障がいに関係なく参加できます	3月7日(月) ①午前10時15分～10時45分 ②午後1時15分～1時45分	◎えいごであそぼう！ 親子でふれあいながら、英語のあそび歌や読み聞かせを楽しみます！ 講…齋藤成恵氏 定…①②とも親子5組(先着順) 申…3月4日(金)まで
	3月14日(月) ①午前10時15分～10時45分 ②午後1時15分～1時45分	◎音楽であそぼう！ わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなどだっこやおんぶでも楽しめます 講…川出朋子氏 定…①②とも親子5組(先着順) 申…3月11日(金)まで
	3月18日(金) 午前10時30分～正午	◎えほんのおはなし 小さい子ども向けのえほんの紹介やえほんの楽しみ方についてのおはなし 講…日光図書館司書 定…8名(先着順) 申…3月16日(水)まで ※お子さんを預かります
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	3月2日(水) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう！ 親子でふれあいながら英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル氏(市国際交流員)
	3月中 午前10時～午後2時	◎3月の制作あそび マイバッグを作ってお買い物ごっこあそびをしましょう！
	4月1日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン お花見ピクニック。施設前の公園へお散歩に出かけます 講…栃木県家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部 定…6組(先着順) ¥…50円 持…飲み物 申…当日朝まで



八十四過ぎし日廻る大枯野

斎藤靖彦

四日照り三日寒しや春浅し

君島昭平

野菜くず堆肥にしつつ春近し

黒子美代子

短歌

選者 川田美佐男

七草のすずしろの葉の粥炊いて朝の厨は春の香に満つ

狐塚昭子

目を閉じてしみじみと利く柚子の香は湯舟を満たし湯屋に揺蕩う

松井佐都未

お正月筆を走らす奥座敷呼吸ととのえ筆意穏やか

青木照雄

厳寒の朝の光が身にしみて祈る社は凜と際立つ

植竹勝

老城を帰省の子らに明け渡し隠居気分を暫し味わう

阿久津年秀

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(hishokouhou@city.nikko.jp)で応募ください(二重投稿不可)。

※締切は毎月20日。投稿は1カ月に1人各5句(首)まで。漢字にはふりがなを明記してください

応募先：秘書広報課 広報広聴係

〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎0288(21)5135・FAX(21)5137