

第110号

まちのくすりやさん

今回のおはなし

「スポーツと脳しんとう」

「受動喫煙で死亡」



スポーツと脳しんとう

スポーツで体を激しくぶつけたら、脳しんとうを起こしているかもしれません。外見では判断できないことも多いので、注意が必要です。脳しんとうは、強い衝撃が脳に伝わった時に起こります。頭をぶつけなくても、体から衝撃が脳に伝われば起こり得ます。

〈脳しんとうチェックリスト〉 以下脳症状が一つでもあれば、脳しんとうを疑ってください。

1. 自覚症状

- | | | | |
|-----------|-----------|----------|---------|
| ・意識消失 | ・ぼやけてみえる | ・力がでない | ・けいれん |
| ・めまい、ふらつき | ・混乱している | ・頭痛 | ・光や音に敏感 |
| ・眠い | ・頭部圧迫感 | ・素早く動けない | ・感情的 |
| ・頸部痛 | ・霧の中にいる感じ | ・いらいらする | ・吐き気 |
| ・集中できない | | | など |

2. 質問に答えられない場合、脳しんとうの可能性がある

- | | |
|----------------|----------------|
| 「今いる競技場はどこですか」 | 「今は前半ですか」 |
| 「先週の試合の対戦相手は」 | 「先週の試合に勝ちましたか」 |

3. バランステスト

- ・利き足を前におき、かかとに反対の足のつま先をつけて立つ。
- ・手を腰におき、目を閉じて20秒保つ。
- ・姿勢が乱れたら、目をあけて最初の姿勢に戻る。

★手が腰から離れる、よろける、倒れるなどの状態が20秒に6回以上ある場合や、姿勢を5秒以上保てない場合は、脳しんとうを疑います。

日本脳神経外科学会は、スポーツによる脳損傷予防のための提言を発表しました。脳しんとうを起こしたら、ただちに競技・練習への参加を停止する。復帰は症状が完全に消失してから。脳しんとうや硬膜下血腫ができた時は、競技・練習に復帰すべきでないとなりました。

受動喫煙で死亡 年間1.5万人

受動喫煙が原因で死亡する人が国内では年約15,000人に上るという推計結果を厚生労働省の研究班がまとめ、世界禁煙デーに発表した。

受動喫煙と病気の因果関係がわかっている4つの病気で、非喫煙者と比べてリスクや、職場や家庭での受動喫煙割合の調査などから年間死亡数を推計した。病気別には、肺がん2,484人、心筋梗塞（こうそく）などの虚血性心疾患4,459人、脳卒中8,014人、乳幼児突然死症候群73人。男女別（乳幼児を除く）では、男性が4,523人、女性が1万434人。女性が2倍以上となる理由について、家庭内での受動喫煙率が女性が圧倒的に高いため。

世界保健機構（WHO）によると、2014年時点で英国、カナダ、ブラジル、ロシアなど49か国が法律で公共の場所を屋内全面禁煙している。

活用していますか！お薬手帳

厚生労働省の調査によると、複数の医療機関を受診している外来患者さんは平成14年で44.6%と報告されています。特に高齢者ではこの傾向が強く、65～74歳で52.3%の方が複数の医療機関を受診されているようです。もし、患者さんが他の医療機関を受診していることを知らずに医師がお薬を処方した場合、成分が重複したり相互作用のあるお薬を処方してしまうおそれがあります。また、たとえ「かかりつけ薬剤師」が決まっていたとしても、災害や旅行先では必ずしも「かかりつけ薬剤師」に相談できるとは限りません。

このような問題を避けるため、お薬手帳のご活用をお勧めします。お薬を安心して安全に服用していただくため、お薬手帳を日頃からご活用されてはいかがでしょうか？詳しくは「かかりつけ薬剤師」にご相談ください。

（千葉県薬剤師会HPより）

（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>

