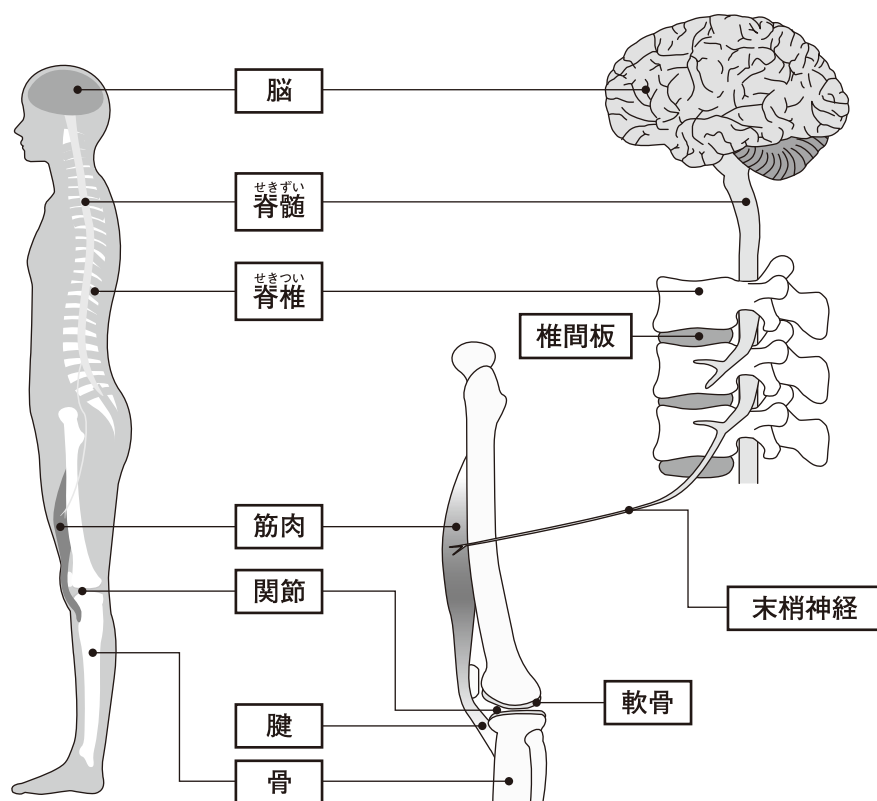


3] 運動機能の低下「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」

骨、筋肉、関節、神経などの運動器の働きが衰えると、複数の障害が現れ、歩行や立位の保持などの移動機能が低下するため、日常生活の自立度が低下する。放っておくと、これら運動器の働きがますます低下し、将来、要介護や寝たきりになる可能性が高くなる。こうした移動能力の低下から要介護や寝たきりの危険性が高まった状態を「ロコモティブシンドローム」という。加齢による筋力低下だけでなく、変形性関節症（ひざや股関節ほか）や骨粗しょう症、せきちゅうかんきょうさくしょう脊柱管狭窄症などもロコモティブシンドロームの原因となる。

ー運動器とロコモティブシンドロームー



運動器とは、身体運動にかかわる骨、筋肉、関節、神経などの総称である。運動器はそれぞれが連携して働いており、どれか1つの機能が低下しただけでも体はうまく動かない。複数の運動器が同時に障害を受けることもある。運動器を全体としてとらえる、それがロコモティブシンドロームの考え方である。

厚生労働省は、健康日本21（第二次）の中で、ロコモティブシンドロームの認知度を高めることにより、要介護の予防や高齢者の健康維持を積極的に推進してきた。

3] AED（自動体外式除細動器）

AEDとは、Automated External Defibrillatorの頭文字をとったもので、日本語訳では自動体外式除細動器という。突然の心停止の際に出現する心室細動（心臓が細かく震え、心臓本来のポンプ機能の役目を果たさない状態）に電気ショックを与え、震えを取り除く（除細動）ことにより、心臓の状態を正常に戻す機能を持った医療機器である。

心停止から電気ショック実施までにかかる時間が、傷病者の生死を決定する最も重要な因子となる。心室細動になってから電気ショックを行うまでの時間が1分遅れるごとに生存退院率が7～10%ずつ低下することが知られている。救急隊を待つ間に救急の現場にいる市民がAEDを使用すること^{注)}が大切である。

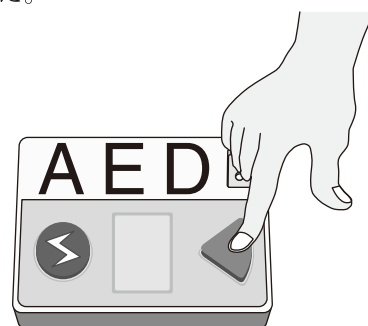
心肺蘇生法を行っている途中でAEDが届いたら、すぐに準備をはじめ、使用する。

注) AEDの使用は、以前は医師、看護師、救急救命士などにしか許可されていなかったが、2004年7月より一般市民にも使用が認められるようになった。

<AEDの使用と手順>

(1) AEDの準備

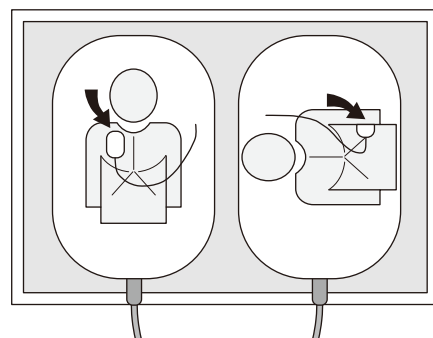
AEDを傷病者の頭の横に置き、ケースから本体を取り出す。



AEDの電源を入れる

(2) 電源を入れる

- ①AEDのふたを開け、電源を入れる。機種によってはふたを開けると自動的に電源が入るものもある。
- ②電源を入れたら、以降は音声メッセージとランプに従って操作をする。



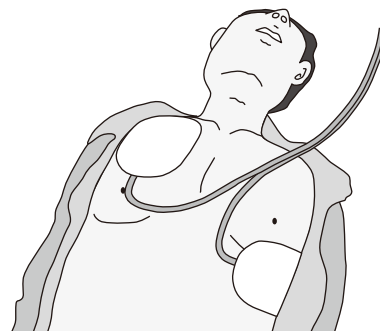
電極パッド

(3) 電極パッドを貼り付ける

- ①傷病者の衣類を取り除き、胸部を裸にする。
- ②電極パッドを袋から取り出し、電極パッドをシールからはがし、粘着面を傷病者の胸部にしっかりと貼り付ける。

注意!

小学校に上がる前の子ども（乳児や幼児）には未就学児用の電極パッドや未就学児用モードを使用する。未就学児用パッドはサイズが小さく、通電エネルギーも調整されるようになっている。ただし、装備されて



胸部を裸にして電極パッドを貼り付ける

第 4 章

▶ 体を守る薬の役割 ◀

1 薬の役割

私たちの体には、自分の体を守り、健康な状態を取り戻そうとする能力である「自然治癒力」が備わっているため、病気の初期症状や多少のけがならば、時間の経過とともに自然と治すことができる。

しかし、病気やけがの状態が重い場合や疲労、ストレス、睡眠不足、運動不足、加齢などが原因で自然治癒力の働きが十分に発揮できない場合は、健康な状態を取り戻すことができない。

自然治癒力だけでは健康な状態を取り戻すことができない場合に薬が必要とされる。古代より、薬は自然治癒力のサポート的な役割となり、鉱物、微生物、植物、動物などの天然素材から病気の治療として効果があったものが経験として伝えられ、用いられるようになった。20世紀以降、物理学・化学・生理学の著しい発展により、体の構造や機能に影響を及ぼすものが解明されていき、天然素材が中心の薬から化学合成による薬の開発が主流となった。

現在では、天然素材に含まれる有効成分を化学的に加工したり、有効成分の構造を分析した上でほかの原料から同じ構造の成分を化学合成することで薬はつくられている。

また、薬（医薬品）については、「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律（薬機法）」^注の2条において「私たちの体の治療または予防に使用され、体の構造・機能に影響を及ぼすものである」と次のように定義されている。

注）2014年11月25日付けで、薬事法が改正され、「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」となった。

- 一 日本薬局方に収められている物
- 二 人又は動物の疾病の診断、治療又は予防に使用されることが目的とされている物であつて、機械器具等（機械器具、歯科材料、医療用品、衛生用品並びにプログラム（電子計算機に対する指令であつて、一の結果を得ることができるよう組み合わされたものをいう。以下同じ。）及びこれを記録した記録媒体をいう。以下同じ。）でないもの（医薬部外品及び再生医療等製品を除く。）
- 三 人又は動物の身体の構造又は機能に影響を及ぼすことが目的とされている物であつて、機械器具等でないもの（医薬部外品、化粧品及び再生医療等製品を除く。）