



◀心臓突然死を防ぐために▶

心臓突然死とは？

・心臓病が病因と推定される急性徴候の出現から 24 時間以内（もしくは 1 時間以内）の予期せぬ死亡

心臓突然死の原因

<心原性>

- ・冠動脈疾患 50～60%
- ・心筋症 30～35%
- ・遺伝性不整脈症候群 10%
- ・弁膜症 1～5%

予防

・高血圧と糖尿病と生活習慣の改善

高血圧治療ガイドラインにおける降圧目標

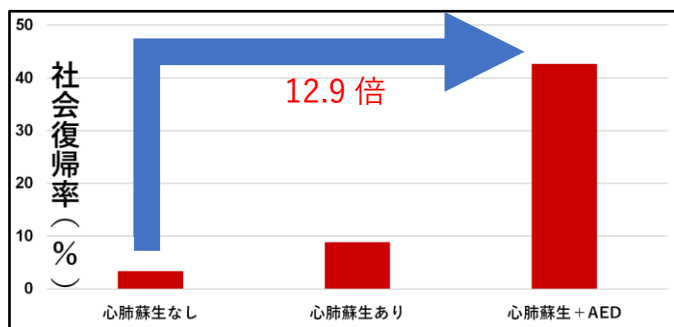
75 歳未満 130/80（診察室）125/75（家庭）

75 歳以上 140/90（診察室）135/85（家庭）

心停止・その時にどうすれば？

：1 次救命処置の重要性（心肺蘇生と AED）

救急車の現場到着所要時間・約 10.3 分



心肺蘇生法の手順

反応を確認→119 番通報→呼吸確認→心臓マッサージ



胸が 5 センチ沈むように 1 分間 100～120 テンポで！

▶出席・ニコニコ報告

上地龍之介委員長

9 月 26 日

奥富 精一 國本先生本日は心臓と地域医療について勉強させていただきました。

切通 勇次 本日もよろしくお願いいたします。

上地龍之介 よろしくお願ひいたします。

磯部 征児 車さんありがとうございました。

車谷 隆徳 ハヶ岳赤岳登頂ありがとうございました。

小林 忠 國本先生卓話よろしくお願いいたします。

須田 清 國本先生ありがとうございます。

田中 一任 國本先生本日はありがとうございます。

増田 徹 國本先生本日は宜しくお願ひします。

9 口 11,000 円 累計 109,000 円

10 月 10 日 親睦夜間例会

上地龍之介 本日もよろしくお願いいたします。

須田 清 よろしくお願ひします。

並木 幸治 本日もよろしくお願いいたします。

増田 徹 本日もよろしくお願いいたします。

4 口 4,000 円 累計 113,000 円

ご協ありがとうございます



第 2226 回 10 月 10 日 (木) 秋の味覚夜間例会 割烹「にしき」

