

## 健康だより

2019  
Vol.78  
Dec.

## 過換気症候群

「過呼吸の人がいます!!!!どうしたらいいですか??!!」と連絡が来ることがあります。実習期間中や研究発表中など、不安や極度の緊張を感じている場面が多い印象です。

保健・医療推進センターのホームページに詳しく掲載しております！[過換気症候群のページはこちら](#)ぜひこの機会に理解を深め、まずは周りの人が落ち着いて対応しましょう。

## 過換気症候群

- 突然息が苦しくなり、呼吸が浅く、早くなって、手足のしびれなどが起こります。

## おこったときはどうすればいいの？



## ● 息をゆっくり吐くように意識する

呼吸しやすい姿勢をとり、まずは意識的に呼吸を遅くします。少しずつゆっくり息を吐くことを意識します。(紙袋を口に当てて呼吸するペーパーバック法は、現在ではあまり推奨されていません。)

## ● 焦らない・騒がない

周囲にいる人が騒いだり焦ったり、過剰に心配し反応してしまうと、本人が余計に不安定となり、かえって症状が悪化することもあるので、なるべく冷静に対処し、ゆっくり息を吐くように指示します。

## まめな手洗いを習慣づけましょう！



- インフルエンザの流行シーズンに入っています  
**あなたは正しく手を洗えていますか？**  
「ハンドソープで60秒もみ洗いしすすぐ」より、「ハンドソープ10秒もみ洗いしすすぎを2回繰り返す」ほうが効果的と報告されています。[研究の詳細はこちら](#)  
なにかと忙しい年末ですが、「まめに手洗い」「十分な休養」「バランスの良い食事」を心がけ、健康に気をつけてお過ごしください！



職員健診の結果を確認しましたか？  
健診は受けるだけでなく、**結果を確認することが重要です！**病院の受診が必要と判定された方は早めに受診をお願いいたします。

画像をクリックすると、PDFファイルが表示されます。

