

知って備えよう 水の事故



ライフジャケットを着用する

海での釣りや魚とりでの事故は、高齢者も多く含まれます。着用を徹底するだけで重大事故を防ぐことができます。

離岸流に注意

海岸では沖へ戻ろうとする流れ「離岸流」が発生します。海水浴場でも発生し、どこが離岸流となっているか見た目ではわかりません。海で遊泳する場合はライフセーバーや監視員がいる場所を選び、子どもからは決して目を離さないでください。流された場合は浮いて救助を待ちましょう。助けを求めようと手を振ったり大声を出すと体力を消耗します。泳ぎが得意な人は海岸線と平行に泳いで離岸流から抜け出してください。

離岸流



救命救急センター長
不動寺 純明

夏は水の事故が多発する季節です。海や川での釣りや遊泳中の事故など、特に中学生以下の子どもは十分な注意が必要です。また自然の水辺に限らず、家庭の浴槽やビニールプールなどでも、子どもが水の中にいるときは、一瞬でも目を離さないようにお願いします。

水の事故 **488件/601人**
死者・行方不明者 **242人**
(中学生以下18人)
事故の場所(海) **53%** (河川) **33%**
(警察庁報告 2024年7~8月)

飲酒したら海や川に入らない

お酒(アルコール)が体内に入ると判断力・注意力が低下します。海上保安庁によると飲酒をして海水浴中に事故にあった場合の死亡率は飲酒をしていない人の2倍です。

河川では子どもだけでは遊ばせない

透明度の高い河川では水深がわかりにくく、急に深くなったり、流れが急に速くなっているところがあります。水深が膝下だからといって安心せず、必ず大人と一緒に水に入り遊んでください。ライフジャケットを着用すると安心です。



水の中にいるときは子どもから目を離さない

子どもが溺れるとバタバタ手を動かすイメージがありますが、実際は静かに溺れ、監視員も気づかない程です。特に3歳以下は水深5cm程度でも溺れることがあるため、浴槽や子ども用のビニールプールでも目を離すと危険です。親がちょっとスマホを見たり、入浴中にシャンプーをしている短い時間でも、子どもは溺れてしまうことがあります。子どもが水の中にいるときは一瞬でも目を離さないようにしましょう。



Kameda Cup 2025 in Kamogawa

医療に携わる方も、そうでない方も
夏のひとときを楽しみましょう!

7月6日
荒天は開催中止

「Kameda Cup 2025 in Kamogawa」が今年も東条海岸マルキポイントで開催されます。

AM 7:00~	サーフィン競技
	ダンスパフォーマンス
AM 10:00~	音楽ステージ
	飲食ブース 多数出店



【詳細はWEBへ】<https://www.kameda.com/kamedacup>

bayfm「MEDICAL UPDATES」

FMラジオ局ベイエフエム『it!!(イット)』では、毎週火曜日の午後3時から、当院のスタッフが出演する「MEDICAL UPDATES」のコーナーが好評放送中です。

7月は、亀田スポーツ医科学センターの大澤有美子アスレティックトレーナーが、スポーツ障害を予防するためのポイントについてお話しします。

亀田クリニック
7月19日(第3土曜日)
休診です



第5話 運動嫌いを克服せよ！

三浦先生の診察室に、ため息をつきながら入ってきたのは、IT企業に勤める高橋太郎さん(41歳、2型糖尿病)。



—そして、今日もまた困ったヤツが現れました。
寝そべりながら浮遊する、紫色の太った悪魔
“ズボラ魔人”

やあ、僕の大好きな“運動嫌い代表”じゃない！



先生、この前言われた運動のことなんですが...

ああ、どうでしたか？



正直、全然できていません。朝はギリギリまで寝てるし、仕事はデスクワークでずっとパソコンと向き合ってる...



そうそう！仕事で疲れたあとに、運動なんていりいり家に帰ったらゲームして寝るのが一番♪

運動不足が気になるんですね。



はい...でも、学生時代から運動は苦手です。体育の授業も見学が多かったんです。



運動音痴は才能のひとつ！諦めちゃおうよ～

実は、高橋さんと同じような方が多いんですよ。でも、糖尿病の管理に運動は大切なんです。



スポーツジムに通わないといけないんでしょうか...

ジム!? めんどくさ～い！お金もかかるし、筋肉ムキムキの人たちに混ざるのも恥ずかしいよね～



いいえ、そんな大げさなことは必要ありません。実は、日常生活の中でできる“隠れ運動”があるんです。



隠れ運動？

例えば、エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う。少し遠回りして歩く。電車通勤なら一駅手前で降りて歩く。こういった小さな積み重ねが大切なんです。



えー!? そんな面倒なことして意味あるの？

もちろんあります。実は、急に激しい運動を始めるより、こういった生活の中での運動の方が続けやすいんですよ。



確かに、それなら無理なくできそうです。でも、これって本当に効果があるんですか？

はい。一日の歩数が1,000歩増えるだけで、血糖値の改善に効果があるというデータもあります。



ムムム...そんな小さな努力でも意味があるなんて...



じゃあ、明日から会社の最寄り駅一つ手前で降りてみます！

その調子です。あと、立ちながらの仕事を少し取り入れるのも良いですよ。オフィスでの電話は立って話すとか。



今日は負けちゃったが...
でも、雨の日は絶対誘惑してやるからね！

〈今日のポイント〉

- ・日常生活の中で隠れ運動を
- ・小さな積み重ねが大切
- ・無理のない範囲で少しずつ始めよう



医療エッセイのバックナンバーはこちらから→
ご覧いただけます。

<https://medical.kameda.com/general/about/magazine/index.html>

亀田
INFO

●亀田総合病院公式 LINE

LINE公式アカウント「亀田INFO」

／亀田クリニック・亀田総合病院からの情報をお届けします／

- 診療担当表の確認
- お問い合わせ BOT(ロボット)
- 交通アクセスや駐車場情報
- お薬番号の確認
- 広報誌の閲覧(亀田総合病院報・亀田ニュース バックナンバー)
- 病院からのお知らせ配信(原則1日・15日)

友だち 募集中

1 QRコードを
読み取ってください



2

友だち追加を
選んでください

