

## ■ 生後の最初の1ヶ月に起こる遅れ

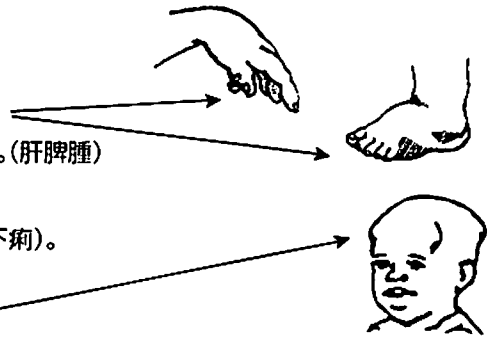
健康に生まれたのに、よく育っていかない子どももいる。栄養のある食物を十分に食べていないために、心と体の発達が遅れる。生後最初の数ヶ月の間、脳は他のすべての時期よりも急速に発達する。このため、新生児の栄養はきわめて重要である。子どもにとって、母乳が最もよい (p.120、乳児のための最良の食事の項を参照)。

## ■ 鎌状赤血球症 (鎌状赤血球貧血)

アフリカ (またはやや少ないがインド) にルーツをもつ子どもには、鎌状赤血球症とよばれ、生まれつき<血液が弱い>子どもがいる。この病気は親から伝わるが、自分が<鎌状赤血球>の形質を持っているとは知らない人が多い。子どもは、生後6ヶ月間は正常に見えるだろう。その後症状が現れ始める。

### 症状：

- 発熱して泣く。
- ときに足と手が腫れて、1-2週間続く。
- お腹がふくれ、てっぺんに固いものを触れる。(肝脾腫)
- 貧血。眼の中が黄色いことがある (黄疸)。
- 子どもはよく病気になる (咳、マラリア、下痢)。
- 発育が遅い。
- 2歳までに頭の骨が隆起する (突起)。



マラリアその他の感染症が、高熱と、腕や脚や腹にひどい痛みを伴う<鎌状赤血球症の発作>をひき起こす可能性がある。貧血はいっそう悪くなる。骨の上の腫れから膿が出るかもしれない。その子どもは死ぬ恐れがある。

### 手当て：

血液自体の弱さを変える方法はない。<発症>を引き起こす可能性のあるマラリア、他の病気や感染症から子どもを守る。検査をして薬をもらうために、毎月、定期的に子どもを保健ワーカーのところに連れて行く。

- ◆ **マラリア。** マラリアがよく起こっている地域では、この病気を予防するために、子どもは定期的にマラリア用の薬を飲まなければならない (p.365 を参照)。血液を丈夫にするために、これに毎日葉酸を加える (p.393)。鉄剤 (硫酸第一鉄) は、いつも必要というわけではない。
- ◆ **感染症。** 子どもは、指示されている一番早い時期に、はしか、百日咳、結核に対する予防接種を受けなければならない。子どもが発熱、咳、下痢、頻尿、または腹部や脚や腕の痛みの症状を見せた場合は、できるだけ早く保健ワーカーのところに連れて行く。抗生物質が必要だろう。飲み水をたくさん与え、骨の痛みにはアセトアミノフェン Acetaminophen (p.380) を与える。
- ◆ **寒さにさらさないようにする。** 必要なら、夜は毛布で暖めてやる。可能なら、スポンジ状のマットレスを用いる。

### 子どもの学習の助け

子どもは成長にしたがって、教えられたことを学び取っていく。学校で習う知識と技能は、子どもが後にもっとたくさん理解し行動するのを助けるだろう。学校は大切である。

しかし、子どもは、家や森や畑でもたくさん学んでいる。子どもは、見たり聴いたり、ほかの人がしていることを見て自分もやってみたりして学んでいる。子どもは、人が言ったことからよりも、人がどんなふうに行っているかを見ることから学ぶことが多い。子どもが学び取ることのできるもののうち最も大切なものは、親切、責任、分け合うことであるが、良い手本を示すことでしか、それらを子どもたちに教えることはできない。

子どもは冒険を通して学んでいく。子どもはたとえ失敗することがあっても、自分でやってみることから学び取る必要がある。子どもがまだ小さいときは、危険から守ってやる。しかし成長していくにしたがって、自分で身を守る方法を身につけられるよう、見守ってやる。子ども自身に何がしかの責任を持たせる。子どもの判断は、たとえ大人のものとは違っているとしても、尊重してやる。

子どもは小さいとき、もっぱら自分の要求を満たすことだけを考えている。やがて、人のために援助したり何かをしたりすることに、いっそう深い喜びを見出す。子どもたちの助けを歓迎し、どんなに役立っているかということを知らせてやろう。

物怖じしない子どもたちは、たくさんの質問をする。両親、学校の先生などが、子どもたちの質問にはっきりと、わからないときはわからないと、正直に答えることをいとわなければ、子どもは質問を続けるだろう。そして、成長するにしたがって、自分の村や環境を、もっと住みよい場所にしようとするだろう。



子どもの学習と、子どもたちが地域の健康管理に参加するのを助けるための最も良い考えのいくつかは、子ども対子ども (Child-to-child) プログラムを通して進められている。これについては、*保健ワーカーの学習を助ける*、第24章で述べられている。



あるいは、下記に手紙を書いてほしい。

The Child-to-child Trust  
 Institute of Education  
 20 Bedford Way  
 London WC1N 0AL  
 England  
 Fax: +44 (0) 207-612-6645  
 E-mail: ccenquiries@ioe.ac.uk  
 www.child-to-child.org

## 高齢者の健康と病気

この章は、もっぱら高齢者に見られる問題の予防と手当てについて述べている。

### ■他の章で論じられている健康問題の概要

#### 視覚にかかわるさまざまな困難 (p.217 を参照)

40 歳を過ぎると、近くのもののがはっきり見えなくなるという問題を抱える人が多くなる。遠視になってきているのである。眼鏡が役に立つことが多い。



40 歳以上の人はみな、緑内障の症状に気をつけていなければならない。治療せずに放置すれば、失明する可能性がある。緑内障 (p.222 を参照) の症状のある人はみな、医療従事者の助言を求めなければならない。

白内障 (p.225 を参照) と <飛蚊症> (眼の前を微小な点が動く、p.227) も、高齢者に一般的な問題である。

#### 虚弱、疲労感、食習慣

老人が、若かったときに比べて、エネルギーや力が少ないのはもっともなことであるが、もしあまりよい食事をしないのであれば、いっそう弱くなる。高齢者は、たくさんは食べないものだが、毎日何がしかの体を作り、保護する食品を食べなければならない (p.110 から p.111 を参照)。



#### 足の腫れ (p.176 を参照)

これはさまざまな病気によって起こる可能性があるが、高齢者の場合は、循環不良または心臓病 (p.325 を参照) によって起こることが多い。原因が何であれ、足を高く上げておくのが、最良の手当てである。歩くのもよいが、立ち通し、または足を下に下げて長時間腰掛けるのはよくない。できるときはいつも足を上に上げている。

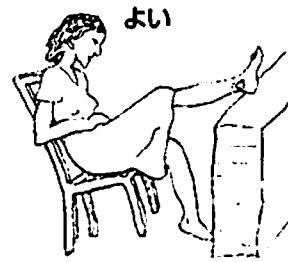
## 脚または足の慢性的なただれ (p.213 を参照)

これらは、静脈瘤様静脈 (p.175) による循環不良のせいであることが多い。糖尿病 (p.127) が原因の一部であることもある。その他の可能性については、p.20 を参照。

循環不良によるただれは、治り方が非常に遅い。

ただれたところはできるだけ清潔にしておく。煮沸した水と刺激の弱いせっけんで洗って、包帯を頻繁に取り替える。感染の症状が出た場合は、p.88 に示した方法で手当をする。

腰掛けたり寝たりするときは、足を上げておく。



## 排尿困難 (p.235 を参照)

排尿が困難であったり、尿がぼたぼた落ちたりするような男性の老人は、おそらく、前立腺肥大に悩まされている。p.235 を読み直す。

## 慢性的な咳 (p.168 を参照)

咳をよくする高齢者は、喫煙してはならない。医学的助言を求めるべきである。若いころ結核の症状があったり、咯血したことがあったりした人は、結核かもしれない。

高齢者がぜーぜーという咳をしたり、呼吸困難 (喘息) だったり、足が腫れたりしている場合は、心臓病かもしれない (次ページを参照)。

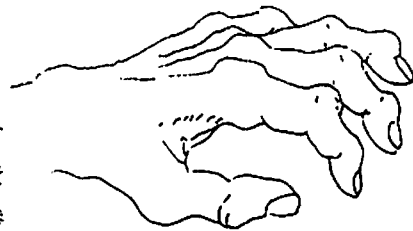


## リウマチ性の関節炎 (痛い関節) (p.173 を参照)

高齢者には関節炎が多い。

関節炎に対しては：

- ◆ 痛む関節を休ませる。
- ◆ 温湿布を施す (p.195 を参照)。
- ◆ 痛み止めを飲む。アスピリン Aspirin が一番よい。ひどい関節炎には、2 - 3錠のアスピリン Aspirin を1日6回まで、重炭酸ソーダ、抗酸薬 (p.381 を参照)、ミルク、あるいは多量の水とともに飲む。(耳鳴りが始まるようであれば、量を減らす。)
- ◆ 痛む関節ができるだけ動かなくならないように、動かす練習をすることが大切である。



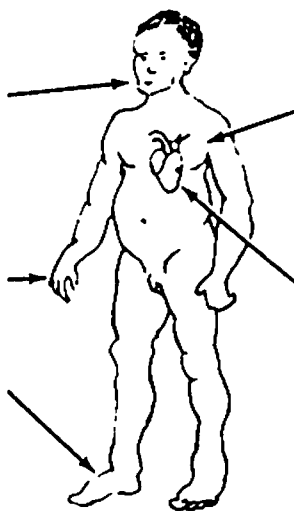
## ■高齢者のその他の重要な病気

### ■心臓病

男性も女性も下にあげる多くの同一症状を共有する。しかし女性はよりしばしば、何とも言い難い疲れや睡眠困難、息切れがある。また、女性は男性が感じる鋭い痛み以上に胸の痛みやしめつけを感じる。心臓の病気は高齢の人、中でも太っている人、喫煙する人、あるいは高血圧の人にかなり多い。

#### 心臓病の症状：

- 身体を動かした後、呼吸をするのに不安または困難がある。横になるとひどくなる、喘息のような発作（心臓喘息）がある。
- 早くて弱い、不規則な脈拍。
- 足の腫れ。午後に悪化する。女性の場合は、吐気、冷汗、頸の痛み。



\* 身体を動かさないのに頻回な呼吸。原因不明の疲労、虚弱、めまい。

● 身体を動かしているとき、突然痛みを伴った発作が、胸、左肩または腕に起こる。数分間休むと治まる（狭心症）。

● 重いものが胸を押しつぶすような鋭い痛み。休んでも治まらない（心臓発作）。

#### 手当て：

- ◆ それぞれの心臓病にはそれぞれ特別の薬があり、いずれも充分注意して用いなければならない。心臓病ではないかと思われる人がいる場合は、医療従事者の助言を求める。その人が必要とするときに、正しい薬を用いることが重要である。
- ◆ 心臓病の人は、胸が痛んだり呼吸が苦しくなったりするほど激しく仕事をしてはならない。とはいえ、規則正しい運動は、心臓発作を防ぐのによい。
- ◆ 心臓病の人は脂っこいものを食べてはならない。体重が多すぎる場合は、減量しなければならない。また、喫煙と飲酒もいけない。
- ◆ 高齢の人に呼吸困難の発作や足の腫れが出始めたら、その人は食塩や食塩を含む食物を食べてはならない。その後終生、食塩は少量または皆無の食事にしなければならない。
- ◆ また、毎日1錠のアスピリンAspirinを飲むと、心臓発作または脳出血を防ぐのによいかもしれない。
- ◆ 狭心症または心臓発作に襲われた場合は、痛みが治まるまで、涼しい場所で非常に静かに休んでいなければならない。

胸の痛みが非常に強く、休んでも治まらない場合、あるいは患者がショック(p.77を参照)の症状を見せている場合は、おそらく心臓は重大な損傷を負っているだろう。患者は少なくとも1週間、あるいは痛みやショックが続いている間は、床について休んでいなければならない。その後、立ち上がったたり、ゆっくり歩いたり始めてよいが、1ヶ月以上は非常に静かにしていなければならない。医療従事者の助言を得ることを考える。



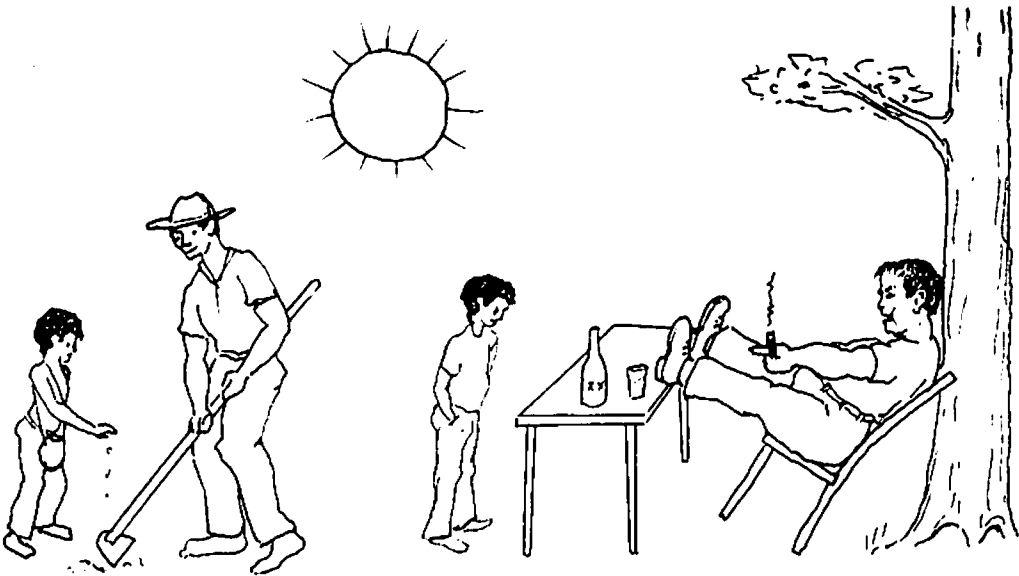
予防：次ページを参照。

## ■年をとったときに健康でいたいと願っている若者への言葉

中年と老年の健康問題は、高血圧、動脈硬化、心臓病、脳卒中などを含めて、若いころの生活の仕方、食事や喫煙や飲酒の習慣から来ていることが多い。次のような人は、より長く生き、健康でいる機会が多い。

1. よい食事をする。栄養のある食物をたっぷり。こってりしたもの、油っこいもの、塩気の強いものは控えめに。体重超過つまり肥満を避ける。調理には動物性脂肪ではなく植物油を用いる。
2. アルコール飲料を飲みすぎない。
3. タバコは吸わない。
4. 身体的にも精神的にも活動的である。
5. 十分な休息と睡眠をとるよう努める。
6. 緊張のほぐし方を体得し、悩みやわずらわしいものにも前向きに対する。

高血圧 (p.125) と動脈の硬化 (動脈硬化症) は心臓病と脳卒中の主な原因であるが、上に勧めたことを行えば、通常、防げる。あるいは軽減できる。高い血圧を低くすることは、心臓病と脳卒中の予防に重要である。高血圧の人は時々血圧を測ってもらい、下げるための手段をとる。食事の量を減らしても (体重超過の場合)、喫煙をやめても、運動量を増やしても、緊張しないように努めても、高い血圧を下げることに成功しない人は、血圧を下げるための薬 (血圧降下薬) を飲むのがよい。



この二人の男性のうちどちらの人が長生きし、年をとったときに健康だろうか？

どちらの人が心臓発作または脳卒中で死亡しそうか？

それはなぜか？

村には何人くらいそういう人がいるか？

## ■脳卒中 Stroke (脳溢血、脳血管障害、CVA)

高齢者の場合、**脳卒中**または**脳血管障害 (CVA)**の一般的な原因は、脳内部の凝血または出血である。**脳卒中**という言葉は、この状態が警告なしに突然襲ってくることからきている。患者は突然倒れ、意識がなくなる。顔はしばしば赤く、呼吸はしわがれて騒々しく、脈は強く遅い。数時間または数日間昏睡(意識がない)状態である。

生命をとりとめた場合、話したり、見たり、考えたりする上で問題が生じ、顔または体の片側が麻痺するかもしれない。軽い脳卒中の場合は、意識の消失なしに、これと同じ問題のいくつかが起こるだろう。脳卒中による障害は、時間と共に改善されることもある。



### 手当て:

患者をベッドに寝かせ、頭を足より少し高くする。患者に意識がない場合は、後頭部を横に向けて、唾液(または吐物)が肺の中へ入らないで、口から流れ出すようにする。患者に意識がない間は、食物、飲料、薬などを口から与えない(p.78、意識のない人の項を参照)。可能なら、医学的助けを求める。

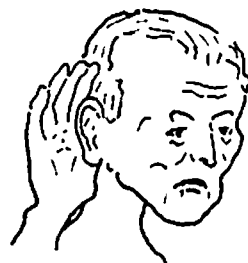
脳卒中の後、患者に部分的な麻痺が残った場合は、杖を使って歩いたり、よいほうの手で自分の身の回りのことをしたりするのを手伝ってあげる。激しい運動をさけ、かっと怒らないようにしなければならない。

**予防:** 前ページを参照。

**留意点:** 若年または中年の人の顔の片側が、脳卒中の症状が何もないのに突然麻痺した場合は、おそらく、**顔の神経の一時的な麻痺(ベル麻痺)**である。通常、数週間または数ヶ月のうちに、自然に治る。たいていは原因不明である。手当ての必要はないが、温湿布が役立つかもしれない。片眼がずっと閉じない場合は、乾燥による損傷を防ぐために、夜は眼帯でふさいでおく。

## ■聴覚障害

40歳以上になると、痛みもその他の症状もなく、徐々に聴覚の障害が訪れる男性が多い。補聴器が役に立つとはいえ、これは治らない。聴覚の障害は、耳の感染症(p.309を参照)、頭の怪我、乾燥した耳垢の詰まりによることもある。耳垢の取り除き方について詳しくはp.405を参照。



### 耳鳴りとめまいを伴う聴覚障害

高齢者で、時にはひどいめまいを伴って、片耳または両耳の聴覚を失い、鐘またはブザーがなるような大きな音が聞こえる場合は、おそらくメニエール病である。患者は吐き気を催したりおう吐したりし、汗をたくさんかくかもしれない。ジメンヒドリンート Dimenhydrinate (ドラマミン Dramamine、p.387)のような抗ヒスタミン薬を飲んで、症状が消えるまで床について休んでいなければならない。食物に食塩を含んではならない。すぐによくならない場合、あるいは病気がぶり返す場合は、医療専門家の助けを求めなければならない。

## ■睡眠の障害（不眠症）

高齢者は若者ほど睡眠を必要としない、というのは正常である。また彼らは夜中に頻繁に起きる。冬の夜長に、高齢者は何時間も眠れずに過ごすかもしれない。

ある種の薬が眠りをもたらすのに有効だろう。しかし、どうしても必要、というのでないならば、薬は使わないほうがよい。

眠るためのいくつかの提案：

- ◆ 日中たくさん運動する。
- ◆ コーヒーや紅茶を、とくに午後または夕方に飲まない。
- ◆ 夜寝る前に温かいミルクまたは蜂蜜入りのミルクをグラス 1 杯飲む。
- ◆ 夜寝る前に暖かい風呂に入る。
- ◆ ベッドの中で、体の個々の部分の緊張をほぐし、ついで、全身と心の緊張を解くように努める。楽しかったことを思い出す。
- ◆ それでも眠れないときは、プロメタジンPromethazine（フェネルガンPhenergan、p.386）またはジメンヒドリネートDimenhydrinate（ドラマミンDramamine、p.387）のような抗ヒスタミン薬を寝る30分前に飲んでみる。これらの薬はもっと強い薬より、習慣性が少ない。

## ■ 40 歳以上の人にかなりしばしば見られる病気

### ■肝臓の硬変症

肝硬変は、通常、長年にわたって酒（アルコール）をたくさん飲み、食事は貧しかったという 40 歳以上の男性になる。

症状：

- 肝硬変は肝炎のような始まりで、衰弱、食欲不振、胃の不調、肋骨の右下部分の痛みを伴う。
- 病気が悪化するにしたがって、患者はどんどんやせていく。血を吐くかもしれない。重症の場合は足が腫れ、腹部は、たまった液体のため、ドラムのように見えるほど腫れる。眼と皮膚が、黄色っぽく変わるだろう（黄疸）。

手当て：

重症の肝硬変は、治すのが困難である。よく効く薬はひとつもない。重症の肝硬変患者は、ほとんどそのために死亡する。生き続けたいと望むなら、肝硬変の最初の症状のときに、次のようにする。

- ◆ 二度とアルコールは飲まない！ アルコールは肝臓に有毒である。
- ◆ できるだけよい食事をする。野菜、くだもの、たんぱく質など（p.110とp.111）。ただし、たんぱく質（肉、卵、魚など）は食べ過ぎない。痛んだ肝臓に負担をかけるからである。
- ◆ 肝硬変の患者にむくみが来たら、食物には食塩をまったく使わない。

この病気の予防は簡単である。アルコールを飲みすぎないこと！





## ■胆のうの病気

胆のうは肝臓についている小さな袋である。その中には胆汁という緑色の苦い液が集まり、脂っこい食物の消化を助ける。胆のうの病気は、過体重で月経がある40歳以上の女性に最も普通に起こる。



### 症状：

- 右胸郭の角の胃の辺りの鋭い痛み。この痛みは背中の上部に達することもある。
- 痛みは脂肪に富んだ食物を食べて1時間以上後に現れるだろう。痛みがひどいためにおう吐するかもしれない。
- いやな味のおくび、つまりげっぷが出る。
- 発熱することもある。
- 時々、眼が黄色になることがある（黄疸）。

### 手当て：

- ◆ 脂っこい食物を食べない。体重超過（肥満）の人は食事の量を少なくして、減量しなければならない。
- ◆ 痛みを鎮めるためには、鎮痛薬（ちんけいやく）を飲む（p.381を参照）。強い鎮痛薬が必要なことが多い。（アスピリン Aspirin はおそらく効かない。）
- ◆ 患者に熱がある場合は、テトラサイクリン Tetracycline（p.356）またはアンピシリン Ampicillin（p.353）を飲まなければならない。
- ◆ 重症または慢性の場合は、医療従事者の助言を求める。外科手術が必要なこともある。

### 予防：

体重超過の女性（や男性）は、体重を減らさなければならない（p.126を参照）。こってりした、甘い、脂っこい食物を避け、食べ過ぎず、適度な運動をする。

## 胆汁症

さまざまな国で、さまざまな言語で、機嫌の悪い人のことを「胆汁質」と言っている。人は胆汁が出すぎるとかっとなる、と信じている人もいる。

実際には、ほとんどのかっとなりやすい人は、胆のうや胆汁には何の問題もない。とはいえ、胆のうの病気にとっても悩まされている人は、このひどい痛みがぶり返しはしないかと恐れながら暮らしていることが多いので、おそらくそのために短気であったり、自分の健康についていつも心配していたりするのだろう。（実は、「ヒポコンデリー症」という用語は、自分自身の健康のことを気に病むことを意味するが、下という意味の「ヒポ」と、肋骨つまり胆のうの収まっている場所という意味の「コンドリウム」から来ている。）

## ■死を受け入れること

高齢者は、彼らを愛しているまわりの人々よりも、死が近づいてくることを受け入れる準備ができています。充実した人生を送ってきた人々は、死を恐れてばかりはいない。所詮、死は、生命の自然な終わりである。

私たちはしばしば、どれほど費用がかかろうとも、死にかけている人をできる限り長く生かしておこうと試みるという過ちを犯す。時にはこのことが、本人と家族の両方に、苦痛と緊張を加えることになる。最も親切な行いは、<もっとよい薬>や<もっとよい医者>を探し回ることではなく、死にかけている人のそばにいて支えてあげることだ、という場合がたくさんある。いつも一緒にいて、喜びや悲しみを分かち合うことが、私たちにとっての喜びであるということ、そして私たちもまた、この死を受け入れることができるのだということ、当人にわからせてあげる。最後の数時間、愛と受容は薬よりもはるかによい働きをするだろう。

老いている人あるいは慢性病の人は、病院に入っているよりも、愛する人々に囲まれて家にいたい、と思うことが多い。時にはこれが死を早めることになる場合もあるだろう。しかし、これは必ずしも悪くはない。私たちは、ひとが感じていることや必要としていることに、そして私たち自身のこと、敏感でなければならない。死にかけている人は、自分をただ生かしておくだけのための費用が、家族を借金に追い込み、子どもたちを飢えさせていると知って、かなり傷ついていることがある。純粋な気持ちで、死なせてほしいと頼むかもしれない。賢明な決断を下す時期というものもあるだろう。

それでも死を恐れる人はいる。たとえ苦しい世であっても、住み慣れたこの世を後に残しては行きたい。あらゆる文化が、死についての信仰と、死後の命についての考えのシステムを持っている。これらの考えや、信仰や、伝統は、死に直面したときに、何らかの安らぎを与えるだろう。

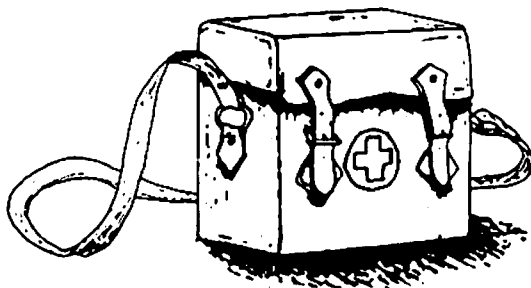
死が突然予期せず訪れる人も、やっと訪れる人もあるだろう。私たちが愛する人に対して、近づいてくる死を受け入れる心構えができるように支えてあげることが、容易なことではない。私たちにできる最大のことは、支援と親切と理解を申し出ることである場合が多い。

若者または子どもの死は、決して単純なものではない。親切と正直がともに重要である。子どもであれ誰であれ死にかけているひとは、それに気づいていることが多い。自分の体が教えることもあるし、自分を愛してくれている人々が見せる恐れや絶望感の中に見て取ることもある。若者であれ老人であれ、死にかけている人が真実を知りたがったら、語ってあげる。ただし、穏やかに、そして希望の余地も残して。泣くべきときは泣く。しかし、それはまさにその人を愛しているが故であることをわからせてあげる。そして、愛しているからこそ、その人が自分を残していくことも許せるのだということをつらさを感じさせてあげる。こうしてその人は、私たちが残していくことを受け入れる力と勇気を得る。これらのことを口で言って知らせる必要はない。必要なのは同情してそれを示すことである。

私たちはみな死ななければならない。おそらく治療者の最も重要な仕事は、もはや死を避けられないあるいは避けるべきではないときに、死を受け入れられるように助けることと、生き残る人々の苦しみを和らげてあげることである。



## 救急箱



各家庭、各村は、緊急時のために、医療用の物品を備えておくべきである。

- 家庭には、救急用、単純な感染症、一般的な健康問題のために必要な薬を入れた家庭用救急箱（p.334 を参照）が必要である。
- 村にはもっと完全な医療用具一式（p.336 の村の救急箱を参照）が必要である。そこには、日々の問題に対処するために必要なものも、重い病気や緊急時に対応するために必要なものも含まれる。保健ワーカー、学校の先生、親、商店主、その他、地域社会から信頼されている人が責任者になって、それを預かっていなければならない。できれば村人全員が、救急箱を整える費用を負担することに参加すべきである。たくさん出せる人は、たくさん寄与すべきである。しかし、救急箱は、金を払える払えないにかかわらず、村のすべての人のためのものである、ということを知って理解していなければならない。

次からのページに、救急箱にはどのようなものが入っているべきか、いくつかの提案をしている。自分の地域の必要性と手に入るものに合わせて、このリストを変えたい人もいるだろう。リストに含まれているのはもっぱら近代的な化学医薬品であるが、安全でよく効くことがわかっている重要な民間薬を含めてもよい。

### それぞれの薬はどのくらいの量を備えておくべきか？

救急箱のために推薦した薬の量は、手元に置いておくべき最少量である。場合によっては、手当てを開始する分しかないかもしれない。もっとたくさんの薬をすぐに得るためには、病人を病院へ連れて行く必要があるだろう。

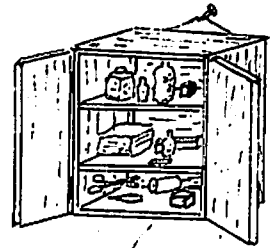
救急箱に備えておく薬の量は、その薬に頼っている人の人数と、使い切ってしまったときに買い足しに行くのにどのくらい遠くまで行かなければならないか、ということによっている。さらに、薬の価格やその家庭や村が支払える額にもよっている。自分の救急箱に備えるには高すぎるという薬もあるだろう。しかし、緊急事態に対処できるよう、重要な薬は充分に持ち合わせているのが賢明である。

**留意点**：出産用具一式。助産師と妊婦が出産に備えて用意しておくべきものは、p.254 から p.255 に挙げてある。

## ■救急箱の管理のしかた

1. **注意**：薬はすべて、子どもたちの手の届かないところに保管する。どの薬も、大量に飲めば有毒である。
2. すべての薬にラベルをきちんと貼り、使用説明書は個々の薬と一緒に保管しておくように気をつける。この本のコピーを一部、救急箱に入れておく。
3. すべての薬と医療用品は、ゴキブリやネズミのいない、清潔で乾燥した涼しい場所に、一緒に保管する。器具類、ガーゼ、綿球などは、プラスチックの袋に封入して守る。
4. 重要な救急医薬はいつも手元に持ち合わせるようにする。使われるたびに、できるだけ早く補充する。
5. 個々の薬の有効期限に気をつける。期限切れであったり、薬が悪くなっているように見えたりする場合は、廃棄して、新しい薬を買う。

**留意点**：薬の中には、特にテトラサイクリン Tetracycline など、有効期限が過ぎていると非常に危険なものがある。しかし、乾燥状態のペニシリン Penicillin（錠剤やシロップまたは注射用の粉末）は、清潔で乾燥した非常に涼しい場所で保存してあったものなら、有効期限後 1 年間は使用することができる。古いペニシリン Penicillin は効力がいくらか落ちているので、投与量を増加してもよい。（**注意**：ペニシリン Penicillin の場合に安全であっても、他の薬では、指示された以上に投与することは、非常に危険なことが多い。）



薬は子どもたちの手の届かないところに保管する。

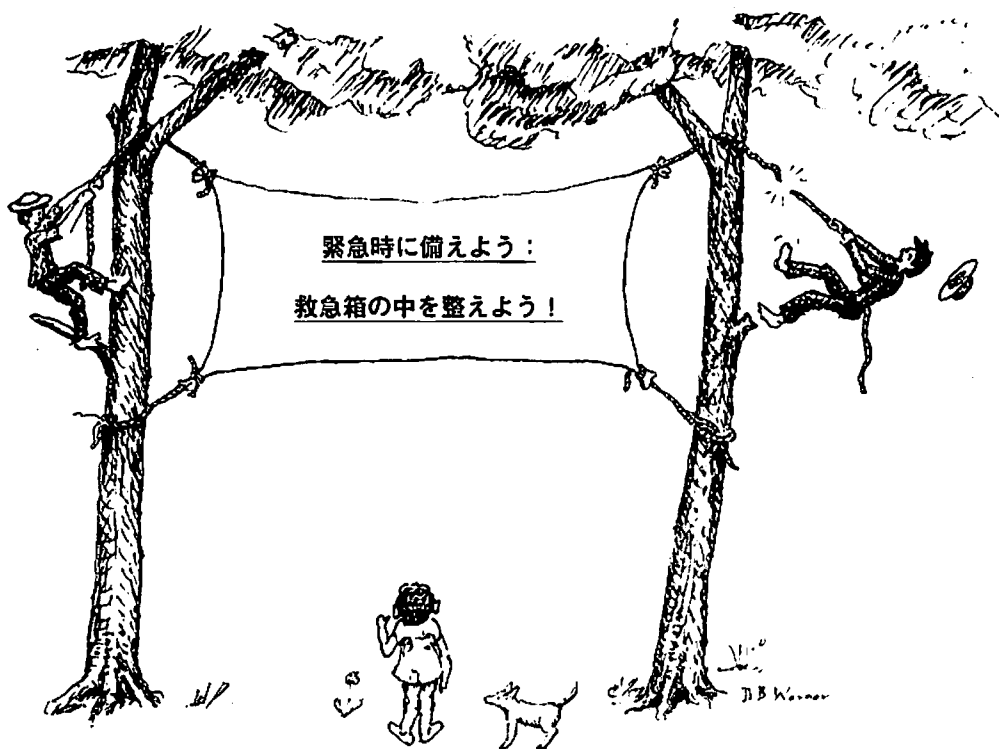


## ■救急箱のための用品を買うこと

この本で推薦している薬のほとんどは、大きな町の薬屋で買うことができる。数家族または村が必要なものを1度にまとめて買う場合は、薬剤師は少し安く売ってくれることが多い。薬や用品を卸売業者から買うことができる場合は、価格はさらに安くなるだろう。

薬局でほしい商標の薬が手に入らない場合は、別の商標のものを買う。しかし、それが同じ薬であることを確かめ、投与量をよく調べる。

薬を買うときは、価格を比較する。同じ薬であっても、ある商標のものは他のものよりずっと高いことがある。高めの薬はたいていよくない。可能なときは、メーカー品ではなく、ジェネリック薬を買う。ジェネリック薬のほうがずっと安いことが多いからである。量を多く買うと金を節約できることもある。たとえば、60万ユニットのペニシリン Penicillin のバイアルは、30万ユニットのバイアルより少ししか高くないことが多い。従って、大きいほうのバイアルを買えば2度使える。



## ■家庭用救急箱

各家庭は次のものを救急箱の中に持っていなければならない。これらの用品があれば、農村地域でよく起こる病気の多くを手当てするのに充分なはずである。

救急箱には役に立つ民間薬も入れておく。

用途 ↓	用品名 ↓	用品 価格 (書き込む) ↓	推奨する量 ↓	参照 ページ ↓
<b>傷と皮膚病</b>				
	プラスチック製またはゴム製の手袋 もしくは手用のプラスチック袋	_____	小箱 1 箱	75
	個包装の滅菌ガーゼパッド	_____	20	97、218、 263
	2.5cm、5cm、7.5cm 幅のガーゼ巻き包帯	_____	各 2 個ずつ	87
	清潔な綿	_____	小箱 1 個	14、72、 83、254
	絆創膏 (幅 2.5 センチ巻き)	_____	2 巻	85、215
	せっけん (できれば <u>ベタジンBetadine</u> のような殺菌用)	_____	1 ケ (小瓶 1 本)	371
	70% アルコール	_____	250ml	72、201、 211、254
	褐色瓶入り過酸化水素	_____	小瓶 1 本	83、183、 213
	ビンもしくはチューブ入り石油ゼリー ( <u>ワセリン</u> )	_____	1 個	91、97、 141、199
	白食酢	_____	500ml	200、241、 294、309
	硫黄	_____	100g	200、205、 206、211
	はさみ (清潔で錆びていないもの)	_____	1 挺	85、254、 262
	先のとがったピンセット	_____	1 具	84、175
<b>体温計測</b>				
	体温計 ・口用 ・直腸用	_____	各 1 本	30、41
	用品を清潔に保管するために プラスチックの袋	_____	数枚	195、332

## 薬

用途 ↓	薬の名前 (ジェネリック薬の名前) ↓	地方名 (書き込む) ↓	価格 (書き込む) ↓	推奨する量 ↓	参照 ページ ↓
<b>細菌の感染</b>					
	1. ペニシリンPenicillin 250mg 錠剤	_____	_____	40	351
	2. コトリモキサゾールCo-trimoxazole (スルファメトキサゾールSulfamethoxazole400mg とトリメトプリムTrimethoprim 80mg)	_____	_____	100	358
	3. アンピシリンAmpicillin 250mg カプセル	_____	_____	24	353
<b>寄生虫</b>				100mgを40錠 もしくは2本	
	4. メベンダゾールMebendazole 錠剤	_____	_____		374
<b>発熱と痛み</b>					
	5. アスピリンAspirin 300mg (5グレイン) 錠剤	_____	_____	50	379
	6. アセトアミノフェンAcetaminophen 500mg 錠剤	_____	_____	50	380
<b>貧血</b>					
	7. 鉄 (硫酸第一鉄)200mg 錠剤 (ビタミンCと 葉酸入りが最良)	_____	_____	100	380
<b>疥癬とシラミ</b>					
	8. リンデンLindane (ガンマベンゼンヘキサクロリド) 硫黄粉末との併用も可	_____	_____	1本 20g	393
<b>かゆみとおう吐</b>					
	9. プロメタジンPromethazine 25mg 錠剤	_____	_____	12	386
<b>軽い皮膚感染</b>					
	10. ゲンチアナ紫Gentian violetの小瓶 または抗生物質の軟膏	_____	_____	1本 1本	371
<b>眼の感染</b>					
	11. . 眼科用抗生物質軟膏	_____	_____	1本	378

## ■村の救急箱

村の救急箱には、家庭用救急箱に備えるべき薬と用品すべてを、たくさんそろえていなければならない。その分量は、自分の村の規模と供給センターからの距離によって決める。さらに村の救急箱には、次に挙げるものも備えていなければならない。その多くは、より危険な病気の手当てに必要なものである。自分の村で起こる病気を考えて、このリストを変更したり追加したりしてほしい。

追加の用品					
用途	用品名	価格	量	参照 ページ	
注射	注射器、5ml		2	65	
	注射針、#22、長さ 3cm		3-6		
	注射針、#25、長さ 1.5cm		2-4		
排尿困難	カテーテル(ゴムまたはプラスチック、#16フレンチ)		2	239	
捻挫と静脈の腫れ	伸縮性の包帯、幅 5cm と 7.5cm		3-6	102,175, 213	
耳の中を見るなど	ペンライト (小さな懐中電灯)		1	34,255, 309	

追加の薬					
用途	薬品名	地方商標名	価格	量	参照 ページ
重い感染	1. 注射用ペニシリンPenicillin、 もし一種なら 60 万ユニット/ml の プロカインペニシリンProcaine penicillin			20-40	352
	2. 注射用アンピシリンAmpicillin、 250mg アンプル および/またはペニシリンPenicillinと併用するため のストレプトマイシンStreptomycin、 1g のバイアル (アンピシリン Ampicillin が高価な場合)			20-40	353
	3. テトラサイクリンTetracycline、 250mg のカプセルまたは 錠剤			40-80	356
アメーバおよびベンモウチュウ感染	4. メトロニダゾールMetronidazole、250mg 錠剤			40-80	369
	5. フェンバルビタールPhenobarbital、 15mg の錠剤			40-80	389



用途	薬品名	地方商標名	価格	量	参照 ページ
<b>重いアレルギー反応と重い喘息</b>					
	6. エピネフリンEpinephrine (アドレナリンAdrenalin) 注射液、1mg のアンプル			5-10	385
<b>喘息</b>					
	7. エフェドリンEphedrine、15mg 錠剤 20-100	385		20-100	385
<b>分娩後の重い出血</b>					
	8. エルゴノビンErgonovine、0.2mg 注射液が錠剤			6-12	391

### すべてではないが多くの地域に必要なその他の薬

<b>ドライアイ (眼球乾燥) が問題の地域</b>					
	ビタミンA、20 万ユニット カプセル			10-100	392
<b>破傷風が問題の地域</b>					
	破傷風抗毒素 5 万ユニット (できれば凍結乾燥したもの)			2-4 瓶	389
<b>ヘビのかみ傷またはサソリの刺し傷が問題の地域</b>					
	特異的な抗毒素剤			2-6	388
<b>マラリアが問題の地域</b>					
	クロロキンChloroquine、キニンQuinine アルテミシニンArtemisinin または自分の地域で有効な薬			50-200	365- 365
<b>標準体重未満の新生児の出血の予防と手当て</b>					
	ビタミンK、1mg の注射液			3-6	394

### 慢性病のための薬

結核、ハンセン病、住血吸虫病のような慢性病のための薬を村の救急箱に備えておくのがよいかどうかは場合による。これらの病気のどれかにかかっているかどうかを確かめるには、多くの場合、保健センターで特別な検査をしなければならないが、必要な薬は、通常ここで手に入れることができる。こういった薬を村の医療用品に含めるべきかどうかは、地域の実情と責任者の医学的能力にかかっている。

### ワクチン

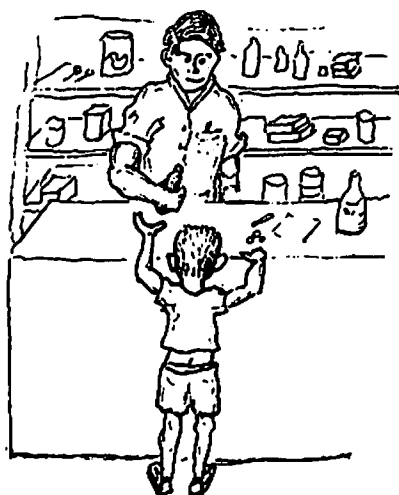
ワクチンは、通常は保健省が供給するものであるから、村の救急箱には含めない。しかし、すべての子どもに対して、さまざまなワクチン (p. 147 を参照) を接種すべき時期が来たらすぐに予防接種ができるように取り計らうことは、非常な努力を必要とする。従って、冷蔵保存が可能な場合は、特にDPT、ポリオ、はしかのワクチンは、村の医療用品の一部に入れるべきである。

## ■村の店主（または薬剤師）への言葉

あなたが自分の店で薬を売っていれば、どの薬を買ったらよいのかとか、いつどのように飲むのがよいのかということ、人々に聞かれるでしょう。あなたは人々の知識と健康に重要な影響を与える立場にいるのです。

この本は、あなたが正しい助言を与え、客が本当に必要とする薬だけを買えばいいようにしてあげるときに、きっと役に立ちます。

ご承知のように、人々は、役にも立たない薬のために、なけなしの金を費やすことが多すぎます。しかし、あなたこそ、健康にとって必要なものが何であるのかを人々がもっとはっきりと理解し、もっと賢く金を使うようになるのを手助けすることができるのです。たとえば、



- ◆ 咳止めシロップ、カオペクテート *Kaopectate* のような下痢便を澁くする薬、単純な貧血を手当てするためにビタミン B<sub>12</sub> または肝臓エキス、捻挫や痛みの手当てのためにペニシリン Penicillin、あるいはかぜを引いたときにテトラサイクリン Tetracycline がほしいとあなたがあなたのところにきた場合は、これらの薬は必要ないということや、有益であるよりは有害であるということ、その人たちに説明してください。そして、代わりに何をしたらよいか、ということをお話し合ってください。
- ◆ ビタミントニックを買いたいという人には、その金で、卵やくだものや野菜を買うように、強く勧めましょう。こういうものの方がもっとたくさんのビタミンを含んでいて、金に見合った栄養価があるということが理解できるように話します。
- ◆ 飲み薬の効き目が注射と同じで、注射より安全であるときには（これが普通の場合ですが）、注射液がほしいとってくる人に、そのことを説明してください。
- ◆ かぜのために、＜風邪薬＞や高価な薬の組合せの類を買いたがる人には、普通のアスピリン Aspirin、アセトアミノフェン Acetaminophen、イブプロフェン Ibuprofen の錠剤を買って金を節約し、それらをたくさんのお水で飲むことを強く勧めましょう。

人々にこれらのことを説明するとき、この本の中でその情報を探し出し、一緒にその部分を読むようにすれば、ずっと話しやすくなるはずですよ。

何よりも、有用な薬だけをお売ってください。店には、家庭用救急箱と村の救急箱のために挙げてある薬と用品、それ以外にも、あなたの地域でよくある病気のために重要な薬と用品を用意しておきます。価格の低いジェネリックの製品または一番安いメーカー品を仕入れるように努めます。有効期限の切れた薬、悪くなっている薬、役に立たない薬は、決して売ってはなりません。

あなたの店は、人々が自分の健康を気遣うときの知識を得る場所になるはずですよ。薬を買う人に、その正しい使い方と使用量と危険性と予防措置について、十分に知らせるように気をつけながら、人々が賢く薬を使うことに力を貸すことができれば、あなたは地域社会に著しい貢献をすることになります。健闘を祈ります。