

けがの応急処置



外科 廣橋 健太郎

いよいよ夏本番。家族や友達とキャンプ、バーベキューなどのアウトドアを予定されている方も少なくないのではないでしょうか。

そしてこの季節どうしても多くなるのが、けがですよね。そこで、けがをした場合の正しい応急処置について知つていただこうと思います。

① 切り傷、擦り傷

最も頻度の多いけがですが、受傷した際にどのように処置をしていますか?

「まずは消毒液を」なんて思っている人もいらっしゃるのではないかでしょうか。答えはXです。

正しくは水道水で傷をよく洗い、土や木くずなどの異物を十分に洗い流してください。この処置(洗浄)が不十分なのに消毒をすると、意味がないどころか感染の原因になるのです。十分に洗浄した上で、傷が深い場合は医療機関を受診するようにしてください。それほど傷が深くない場合は、よく洗った後に市販の消毒液で消毒し、ばんそうこうを貼ってください(消毒液がなければ消毒しなくても良いです。消毒よりも洗うの方がずっと大切です)。



以上のこと気に付けて楽しい夏の思い出を作りましょう。

② 出血

けがをした際に出血があると人間あわててしまうものです。そんな時こそ落ち着いてガーゼや布を当てて直接出血部位を圧迫しましょう。的確に出血部位を圧迫すればほとんどの出血は止まるはずです。そして患部を心臓より高く挙げるよう心がけてください。10分間圧迫しても出血が止まらない場合は、圧迫を続けたまま医療機関を受診するようにしましょう。特に脈拍に合わせてピュッピュッと噴くように出血している場合は動脈からの出血と思われますので、確実に出血点を圧迫し速やかに医療機関を受診してください。

③ 摶挫、打撲

お子様に多くみられるけがです。受傷時の処置としてRICE療法が有名です。これは二次的に発生する炎症を最小限に抑えるために行うべきRest(安静)、Ice(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)の頭文字をとったものです。これらの処置は内出血や腫脹を抑えることで二次的な炎症を軽減し、障害が重度になるのを防ぎます。痛みが強いとき、腫れが

栄養科通信

夏といえば…

暑い日が続きますね!夏と言えば「そうめん」の時期。夏バテしやすい、そんな時期におススメなのは、つるつる喉越しよい「そうめん」です。食欲が落ちてきた方には食べやすいので、具の組み合わせなどを工夫してバランスよく食べましょう!

また、そうめんは沖縄では「ソーミンチャブルー」として硬めに茹でてから炒めて使ったり、乾燥したままの状態で碎いて揚げ物の衣代わりに使ったりなど色々な用法があります。夏は冷たいものがばかり食べてしまいかつますが、体を冷やしきないように、にゅうめんとして温かくてもいいですね。

他にも、汁椀の具として使うこともできます。今夜も暑くなりそうだなという夕食には少しさっぱりと冷たい汁椀で頂くのはいかがでしょうか?

冷椀

材 料	だし汁……………600cc
	・塩……………2g
	・醤油……………20cc
	・干し椎茸……………4g
	・葉ねぎ……………20g
	・そうめん(ゆで)……………40g
	・白身魚……………60g
	・片栗粉……………4g

<作り方>

- ① 干し椎茸は戻して薄切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② 白身魚は4等分にし、片栗粉を表面にまんべんなくつけ、沸いたお湯でさっとゆで、氷水で冷やしておく。
- ③ だし汁に椎茸の戻し汁を加え火にかける。沸騰したら塩、醤油をいれ味を整えて、冷やしておく。
- ④ 素麺を茹で、水でしめ、汁椀に4等分して盛る。
- ⑤ そうめんを入れた汁椀に、白身魚と葉ねぎ、椎茸をいれ、冷えただし汁を入れてできあがり。

(栄養成分) 1人分

◎エネルギー:38kcal ◎たんぱく質:4g ◎塩分:1.3g

レシピ(4人前)



管理栄養士 荒木 里衣子

聖隸

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin Aug.10.2008 vol.49



7月17日は「理学療法の日」。当院ではこれにちなんで「理学療法の日」イベントを開催し、リハビリ機器の体験や見学、またリハビリ用具・機器の展示を行いました。

- * インターンシップのご案内/こどもアート展作品募集/聖隸コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報
- * 漢方の診察法(1)「全身のことをうかがいます」* けがの応急処置
- * 各科外来担当および診療内容 * 寝苦しい夜は続いていませんか?
- * 栄養科通信「夏といえば…」

聖隸佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2 Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8896 http://www.seirei.or.jp/sakura/

インターンシップのご案内

看護学生のみなさん。夏休み中に当院の看護を体験してみませんか?就職先や看護について考えている学生の皆さんを対象に、夏休み期間に看護体験研修を企画しています。病院の雰囲気や看護実践の見学、体験を通して、看護への理解を深め、今後の学習に役立てていただきたいと思います。

詳細については、下記までご連絡をお願いします。

電話 043-486-1151 看護管理室 平山・内田



すたつコラボ レーション企画

佐倉市は今年開国150周年を記念して、歴史的な資源をいかした様々な記念事業を開催しています。そこで佐倉市に住む子どもたちに、好きな佐倉の場所の絵を書いてもらい、病院内にかけた看護の数箇所やインターネット上の展示会を企画しています。こどもたちの作品が患者さんを勇気づけ、地域の魅力を再発見し、未来のまちづくりに繋がることを願っております。

【応募詳細】

- 対象: 小学生生徒まで
- 応募作品について: 「大きさ」A3サイズ程度。水彩画、油絵、クロヨンなど手法は問いません。
- 応募および問い合わせ先(持込も可能): 〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2 聖隸佐倉市民病院 経営事務課
- 締切: 9月30日(火) 洋印有効
- 展示期間: 10月4日(土)~10月26日(日)
- 優秀者には記念品を贈呈いたします。
- 応募作品は展示期間が終了後、ご返却いたします。



聖隸コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報

【アイントニックゼリーのご紹介】 嘔下機能障害をお持ちの方や、お年寄りのための、新しい水分補給食品です。嘔下機能に障害をお持ちの方や飲み込む力の弱いお年寄りにとって、摂食物の誤飲は、吸き込みによる体力の消耗、脳圧の上昇、また、誤飲物の腐敗による肺炎の誘起などにつながるおそれがあります。アイントニックゼリーは、こうした方々のために開発された水分補給用食品。さまざまな嘔下機能障害に対しても幅広く対応できるよう、成分やテクスチャーはもちろん、容器にいたるまで独自の工夫を施しております。

■製品の特長

- ①食塊形成しやすいクラッシュゼリー ②スムーズな水分吸収
- ③細菌繁殖を起こしにくい ④安心なノンカロリー
- ⑤さっぱりおいしくべたつかない

聖隸コミュニケーションセンター佐倉店にて1本110円(税込み)にて販売中です。是非お立ち寄りください。



Seirei Sakura Tsushin Aug.10.2008 vol.49

漢方の診察法(1)「全身のことをうかがいます」



和漢診療科 笠原 裕司

毎日うだるような暑い日が続きますが、いかがお過ごですか?

漢方は「漢の治療方法」という意味ですから、昔の中国の診察・治療を基本として、現在まで受け継いでいます。そのため、診察の基本は昔と大きく変わっていません。医者の五感を診察道具とする診察方法です。具体的に申し上げますと、望診・聞診・切診の4つの診察(これを四診と言います)を行い、そこから得られる患者さまの情報を統合して処方に決めます。

■望診:患者さまの外見、全体的な元気度、眼力、表情の明るさ、歩行や立ち居振舞の良さなどを、眼で見て観察します。

■聞診:声の大きさや元気度、呼吸音や咳などの音、体臭や必要なら排泄物の臭いなど、聴覚と嗅覚を使った診察法です。(たしか、お香の世界でも香を嗅ぎ分けることを「香を聞く」と言いますよね。)

■切診:全身の状態を理解して、全身の体調の歪みを治すように処方を決めますので、どんな症状の方でも、全身の状態を伺います。当科では、初診時に問診票に記入してもらつて聞き忘れないように心がけています。ですから、どんな訴えでおいでになった方でも、皆さんに、睡眠、便通、気力の有無、めまいなど全身のことを伺います。

普通、膝が痛くて整形外科を受診すると膝のレントゲンは撮りますが、便通などは訊かれませんよね。また、かすみ目で眼科を受診すると眼の診察はしますが、爪が割れやすいか、などと質問されませんよね。

また、「心身一如」と言って、体と心は一体のものとして診察します。だから、「怒りっぽくないですか?」だの、「悲しくないですか?」だのと精神活動についてうかがうこともあります。

しかし、漢方はこれらのごとも、処方を決める上では重要な情報なのです。

ですので、つらい症状と関係なさそうなことを私が質問しても、怒らないでくださいね。

切診についてはまた、後ほど。

各科外来担当および診療内容

各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧下さい。

月に1度、保険証の提示をお願いいたします。

受付時間 8:00~11:00(但し、午後診の診療科につきましては15:30まで受付いたします)

●診療に関するお問い合わせ **直通 043-486-8111**

●予約受付・変更……………**直通 043-486-1155**

月~金9:00~17:00(土は12:00まで)

●夜間受付……………**代表 043-486-1151**

ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

○必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

●腎臓内科

月 火 水 木 金 土

初 診 櫻庭 高岡 住吉 中(宏) 横山(眞) 川久保 交替制

○必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

●消化器内科

月 火 水 木 金 土

初 診・再 診 齋藤 一 佐藤 佐藤 住吉 一

●内分泌代謝科

月 火 水 木 金 土

初 診・再 診 佐々木 一 佐々木 下山 佐々木 藤原 一

●循環器科

月 火 水 木 金 土

初 診・再 診 午前 横山 石尾 鳴海 一 長谷川 一

午後 [予約] 横山 石尾 長谷川 一 横山 一

●不整脈外来 [午後] 一 一 一 上田 一

●健診後外来 月 火 水 木 金 土

初 診・再 診 一 一 一 光永 一

●神経内科

月 火 水 木 金 土

初 診・再 診 [予約] 小川(喜) 滋谷 一 山本 一

呼吸器内科

月 火 水 木 金 土

完全予約制 [午後]

— — — 芦沼 — —

●メンタルヘルス科

月 火 水 木 金 土

完全予約制

— — 中里 荒川 — —

●和漢診療科

月 火 水 木 金 土

初 診・再 診

— 笠原 [午後予約]

— — — 小川

●緩和医療科

月 火 水 木 金 土

完全予約制 [午後]

閑谷雄