

## 思わぬアクシデントに備えて

健診センター 看護師 堀部 陽子

夏が近づいてきて、レジャーの機会も増えてくる頃かと思えます。思わぬアクシデントがあり、手、足などにケガをしてしまうことがあるかもしれません。出血がある場合などは、本人もまわりも不安になってしまいますね。そのようなときの応急処置についてのポイントをご紹介しますので、もしもの時の参考にしてみてください。

### ①感染を防止します。

傷病者、介助者ともに感染を防ぐため、素手で傷口を触らないようにしましょう。使い捨てのビニール手袋、なければきれいなビニール袋を手袋代わりにして処置をします。



### ②圧迫と挙上をします。

傷のところに衣類がある場合は、脱衣や裁断し、異物がないかの観察をします。きれいなタオルやハンカチを傷口にかぶせその上から手で直接圧迫します。(介助者のビニール手袋はつけたままです。)

片手では不十分な場合には、両手で強く圧迫します。可能なら傷病者自身に圧迫してもらい、介助者はそばを離れず応援を呼びましょう。出血を抑えるために、傷病した部分を心臓より高く挙げます。それにより、腫れを軽減することもできます。

### ③出血量の観察をします。

5分程度、圧迫と挙上した後は、当てた布の上から、大きめのスカーフなどを巻きます。血液がしみ出してくる場合は、さらに布を重ねます。それでもしみ出す場合は布をすべて取り除き、もう一度、出血している場所を確認し、新しい布を当て、圧迫します。

出血が止まらない場合や、顔色が悪い、冷汗をかいている、意識がおかしい時などは、すぐに救急車を要請しましょう。日頃飲んでいるお薬や既往歴などがあれば、把握しておくことも大事です。

けがに気をつけて、よい季節をお過ごしください。

参考:日本看護協会出版社 もしもの時に必ず役立つ 緊急応急処置Q&A

## 栄 養 科 通 信

### ～七夕の風物詩・そうめん～

そうめんは七夕の行事食というをご存じですか? 行事食となった由来には、そうめんを天の川に見立てたという説や、昔七夕の節句に食べられていた「索餅(さくべい)」が時代と共に変化し、「そうめん」が食べられるようになったという説があります。

そうめんは、その冷たさ・細さ・のどごし・脂っぽさが無いことから、夏によく食べられる食材です。そうめんは消化に良い食材であり、胃腸に負担なく食べることができます。また、主原料である小麦粉には体を冷やす働きがあることから、暑い夏にはぴったりの食材です。

主食に分類されるそうめんは、1人前(乾麺100g)が約333kcalと、炭水化物が大部分を占めているため、しっかりとエネルギーを摂ることができます。また、炭水化物以外にもセレンやモリブデンといった老化の原因を取り除く働きや、貧血予防に効果的な栄養素が含まれています。食べる際は、そうめんだけでは栄養が偏るので、主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事にするのが大切です。今回はそうめんを使った七夕レシピをご紹介します。

### 七夕そうめんレシピ

(1人分)

材料	分量
・そうめん 2束(乾麺100g)	・錦糸卵..... 10g
・おくら..... 2本	・めんつゆ(2倍濃縮) .. 50g
・ミニトマト..... 2個	・水..... 100g

#### 作り方

- ①おくらを茹でて輪切りにする。
- ②そうめんを表示時間通りに茹で、流水で洗い、水気を切る。
- ③茹でたそうめんを錦糸卵を天の川のように盛り付ける。
- ④③におくらを散らし、ミニトマトを乗せる。
- ⑤最後に水で割っためんつゆをかけて完成。



#### 【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 402kcal ◎たんぱく質: 87.2g ◎脂質: 1.2g  
◎炭水化物: 12.7g ◎食塩相当量: 3.9g

管理栄養士 石田 多恵

聖 隷

さくら通信

7 月号

Seirei Sakura Tsushin

Jul.1.2024

発行者/ 鈴木 理志

vol. 240



5月27日(月)永年勤続表彰を行いました。開院から20年勤務された40名が表彰されました。

- \*ACPをご存じですか? vol.1
- \*腎臓病・糖尿病教室のご案内/佐倉市がん検診予約受付中
- \*新任医師紹介/せいいフェスティバル開催
- \*各科外来担当および診療内容
- \*眩暈(めまい)その2
- \*思わぬアクシデントに備えて
- \*～七夕の風物詩・そうめん～



愛をテーマに、地域とともに

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/



## ACPをご存じですか? vol.1

### \*ACPとは・・・

自分が病気になる、介護が必要になったときに、「自分はどう生きたいか」をあらかじめ考え、家族や大切な人、医療・介護ケアチームと繰り返し話し合い、自分の思いを共有することを、アドバンス・ケア・プランニング(Advance care planning)、略してACPといいます。

将来の自分の変化に備えて、あなたの人生観や生きがいを考え、医療や介護のことについて準備しておくことは大切です。ACPは自分が自分らしく生きていくため、人生観・価値観から将来の生活や医療・介護のことを、一人ではなくみんなで考え実践していくことです。



あらかじめ(事前に)将来に備えてスタートを!

医療・介護だけではなく、日々の暮らしから考えてみよう!

決めることよりも、まず対話をして計画を立てていく過程が大切!



でも 何を考えればいいのか? 何を選択すればいいのか? 誰に相談すればいいのか? なかなかすぐにはわかりませんよね。

あなた自身やあなたの大切な人がそれらを考える時の参考となり、思いを共有するためのお手伝いができるよう、今月から数回にわたってさくら通信でご紹介していきます。

### 予告

8月以降もACPIについてご紹介していきます。ぜひご覧ください。

1. ACPとは?(7月号)
2. ACPってこんなに大事
3. 実際にやってみよう
4. Q&A

## 腎臓病・糖尿病教室のご案内

内容は、医師、看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・理学療法士・社会福祉士といった、多職種によるそれぞれの専門をもとにした腎臓病・糖尿病の療養に関する講演です。

どなたでもご参加いただけます。

■スケジュール 時間:14:30～15:30 参加無料・申込不要  
場所:聖隷佐倉市民病院 6階ホール

開催日	テーマ
7月4日(木)	・検査で知るCKD(臨床検査技師) ・腎臓を守るための食事(管理栄養士)
7月18日(木)	・透析ってなんだろう?血液透析、腹膜透析(看護師) ・腎移植について(腎臓病療養指導士) ・医療費軽減制度について(社会福祉士)

### ■病院ホームページ 腎臓病・糖尿病教室



9月以降にも腎臓病・糖尿病教室を予定しています。日程が決まりましたら、ホームページ・さくら通信でご案内いたします。またホームページでは昨年開催された際の質問にお答えしています。ぜひご覧ください。

## 佐倉市がん検診予約受付中

健診センターでは、佐倉市のがん検診の予約を受付ています。佐倉市より受診券セットが届いている方は、ぜひご受診ください。乳がん検診や子宮頸がん検診は人間ドックとあわせて受診することも可能です。

受診は完全予約制の為、事前の予約が必要となります。以下へ電話にてご予約ください。



### ●予約・お問い合わせ

聖隷佐倉市民病院 健診センター

☎043-486-0006(平日9:00～16:30/土曜9:00～12:00)

## 新任医師紹介

7月より1名の医師が就任しました。どうぞよろしくお願いいたします。



たけのうち しげお  
耳鼻咽喉科 副部長 竹内 成夫 (医籍2008年)

- 出身地→茨城県つくば市 ●好きな食べ物→青椒牛肉絲 ●好きな色→ライトグレー ●趣味→中国武術(八極拳)
- 一言→患者さんに分かりやすい耳鼻科診療を提供するよう心がけております。何かありましたら遠慮なくご相談下さい。

## せいいフェスティバル開催

当院は3月に開院20周年を迎えました。日頃より当院を利用くださる皆さんや、地域の皆さんへ感謝を込めて、記念イベント「せいいフェスティバル」を開催いたします。

イベントでは医師による公開講座や健康コーナーのほか、高校生による部活動パフォーマンス、マルシェを行います。

詳細は8月号のさくら通信、ホームページでご案内いたします。皆さんのご参加お待ちしております!!



10月14日(月・祝) 10:00～15:00

場所 聖隷佐倉市民病院 1階ロビー・6階ホール

申込不要  
参加無料

### 内容

- ・市民公開講座
- ・健康コーナー
- ・高校生による部活動パフォーマンス
- ・マルシェ(地域の生産者の方による販売)

※一部先着制のイベントもあります。

お問い合わせ ☎043-486-1151(代) 総合企画室



# 各科外来担当および診療内容

- 診療に関するお問い合わせ……〈直通〉 **043-486-8111**  
平日8:30~16:30
  - 予約受付・変更……〈直通〉 **043-486-1155**  
平日8:30~17:00
  - 夜間受付……〈代表〉 **043-486-1151**
  - 健診のお問い合わせ……〈健診センター〉 **043-486-0006**
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	森本 鈴木(隆)	越坂 新川	黒須 川瀬山田 (交替制)	手塚 交替制	山内【第1・3・5】 松永【第2・4】 倉持	—

◎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・再診	鈴木(理) 山内	鈴木(理) 藤井(隆) 田中(宏) 寺崎	藤井(隆) 寺崎	田中(宏) 越坂 松永(件数)	鈴木(理)	—
腹膜透析外来	午後【予約】	—	藤井/寺崎 森本/松永	—	—	—
のう胞腎外来	午後【予約】	—	—	—	寺崎【第2・4】	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	矢挽 坂本(大)	糸川 吉川	佐藤(慎)/佐吉 齊藤	佐藤(慎)/矢挽 坂本(大)	住吉 齊藤	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	瀧澤	杉本	大沼	佐々木(憲) 藤原
	午後	—	瀧澤	杉本	大沼/片平 交替制	佐々木(憲)

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	徳山 嶋原	長谷川(裕) 二川	徳山 藤井(正)	佐藤(修) 川瀬	徳山田中(-) 嶋原
	午後【予約】	徳山	—	徳山 川瀬山田 (交替制)	仁科	—
動脈硬化外来	徳山	—	徳山	—	徳山	—
ペースメーカー外来	【予約】	—	二川【第1】	—	川瀬	—
不整脈外来	【予約】	—	二川	—	—	—
虚血性心疾患大動脈弁狭窄症外来	徳山/嶋原	—	徳山	—	徳山/嶋原	—

- 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ください。
- 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、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)

健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	—	—	久保田	—

専門外来	月	火	水	木	金	土
再診	—	手塚 【午前のみ】	手塚	—	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	午前	渡部	中川(友)	—	—	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	—	—	永嶺	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	午後	村上	—	村上	—	村上 【再診のみ】

リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
再診【予約】	午後	—	—	—	縄田	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	川村 鈴木(繁)	川村 石倉	川村 鈴木(繁)	鈴木(繁) 石倉	川村 石倉
	午後【予約】	石倉	川村 鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	川村 石倉
腎臓外来	—	川村	—	—	—	—
低身長外来	—	—	—	—	川村	—
アレルギー外来	午後【予約】	—	—	鈴木(繁)	—	—
夜尿症外来	—	—	—	—	鈴木(繁)	—
その他	—	—	—	—	—	—

【予約】：完全予約制

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 【予約】	山岸 【診察時間11:00-】	—	—	山岸 【診察時間11:00-】	—
	午後	山岸	—	—	山岸	倉持
禁煙外来	午後	山岸	—	—	—	—

外科	月	火	水	木	金	土
初診	池口	貝沼	武内	有田	小池(直)	—
再診	有田 小池(直)	武内	池口 大島	有田 貝沼	武内	—
胆石外来	—	—	—	—	小池(直)	—
ヘルニア外来	—	—	武内	—	—	—
化学療法外来	—	—	—	—	篠崎	—
腎移植外来	有田	—	—	有田	—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	園川	眞崎	廣橋	眞崎【午前】	廣橋【午前】	—
説明外来【予約】	—	眞崎	—	—	—	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診【予約】 (専門分野)	南 【診察時間10:30-】 【整形外科のみ対応】 小谷/飯島(請) (脊椎)	伊勢 (肩・肘) 上野 (手・肘)	佐久間 南 【診察時間のみ対応】 飯島(請) (脊椎)	岸田 (関節・ 股関節)	—	—
初診・再診【予約】 (整形一般)	志賀 井上	結城	水谷	清水 土屋(太)	植田	—
再診【予約】	佐久間	岸田	飯島(請)	伊勢	小谷 佐久間	—
側弯症外来*	午後	—	—	南/小谷 佐久間/飯島(請)	—	—
上肢外来*	—	伊勢	—	—	—	—
膝外来	午後【予約】	—	—	—	—	中川(晃) 【不定時・月1】

※側弯症外来、上肢外来は当日受付可

## 眩暈(めまい)その2

和漢診療科 永嶺 宏一

先月に続き、目眩を起こす疾患について述べます。■**椎骨脳底動脈循環不全**：首や脳底の動脈が動脈硬化、高血圧症、加齢などで狭くなり、急に上を見たり、後ろを振り返ったりして、血流が低下し回転性の目眩を起こしますが、20~30秒で治まることが特徴です。■**脳梗塞、脳出血、くも膜下出血**：激しい頭痛、手足のしびれや麻痺などがあり、回転性や浮動性の目眩が起こります。■**聴神経腫瘍**：良性腫瘍ですが、難聴、耳鳴り、動揺性目眩、顔の痛みなどが出ます。

重篤な疾患では神経内科や脳外科などの専門的な治療が必要です。漢方治療は生命の危険を伴わない目眩が対象となりますので、原因がはっきりしない場合は、内科や耳鼻科などで診断を受けてください。

以下、目眩に使う漢方薬について述べます。●**五苓散**(ゴレイザン)天候に関係する目眩・回転性目眩・嘔吐・頭痛・浮腫・口渴・尿量減少に用います。めまい症の発作時には多めに服用。●**苓桂朮甘湯**(ジョウケイジュツカン)立ち眩み・不安感を伴う目眩・のぼせ・頭痛・頭冒感・動悸に有効。目眩と動悸発作(パニック発作)には甘麦大棗湯を・貧血には四物湯を併用します(連珠飲)。●**半夏白朮天麻湯**(ハンゲビョクテンマトウ)胃腸虚弱・冷え性・肩こり・緊張性頭痛・頭重感・抑うつ症状・目眩に用い、症状が強い時は五苓散を併用します。●**真武湯**(シンブトウ)ふわふわする浮遊性の目眩で、冷え性・虚弱・下痢・腹痛などを訴えます。●**當歸芍薬散**(トウキシャクヤクサン)妊娠中や産後の眩暈・耳鳴り・頭痛・頭冒感・虚弱・冷え性・貧血傾向に。●**加味逍遙散**(カシヨウヤウサン)女性で不定愁訴として目眩・のぼせ・ホットフラッシュ・肩こり・疲れやすい・うつ・不安感・イライラなどに。苓桂朮甘湯の併用もあり。●**女神散**(コノシヅカ)更年期の強いのぼせ・目眩・不安・不眠に用います。●**十全大補湯**(ジュウテンダホトウ)大病後や産後の倦怠感・目眩に。●**鈎藤散**(コウトウサン)高血圧傾向・慢性頭痛・頭重感・肩こりのぼせ・目眩・不眠の人に。●**八味丸**(ハチミガクワン)高齢者・冷え・腰痛・下肢筋力低下・ふらつきに。

【予約】：完全予約制

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	金岡	—	—	—
	午後	—	—	—	金岡	—
硬化療法外来	午後【予約】	—	金岡	—	—	—

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	木谷	川島宮内 【再診のみ】	木谷 宮内	川島 【再診のみ】	木谷 宮内
	午後	川島	川島	—	川島 【再診のみ】	—
緩和説明外来	午後	—	川島	木谷	—	—
窪田吉孝外来	【予約】	—	—	窪田 【不定時・月1】	—	—
辻直子外来	【予約】	—	—	辻 【不定期】	—	—

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
リハビリ 外来	午前	南	交替制	交替制	交替制	—
	午後	瀧澤	—	—	浅野【第2・4】	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	瀧澤	尾関	土屋(雅)	交替制	國保 【10:30まで】	—
物忘れ外来	午後	—	—	持田(英) 【第2・4】	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 【10:00まで】	稲原 遠藤	石塚 五十嵐	稲原 杉崎	石橋 福元	五十嵐 交替制
	午後	稲原 遠藤	石塚 五十嵐【予約】	稲原 杉崎	石橋 福元	五十嵐

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	坂本(理) 吉田(い) 佐藤(宏)	坂本(理) 吉田(い) 【不定期】	佐藤(宏)	吉田(い)	坂本(理) 吉田(い) 藤田
	午後【予約】	—	坂本(理) 吉田(い) 【不定期】	佐藤(宏)	—	坂本(理) 吉田(い) 藤田

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	秋本	—	—	—
	午後	—	—	—	三津山	小西

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	宇井	—	宇井	—	宇井
	午後	—	宇井	—	宇井	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前【予約】	竹内	竹内	牛尾	竹内	—
	午後	越智	交替制	牛尾	小池(隆)	新井

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診	午前	川上	—	根本 高橋	高橋	川上
	午後	—	—	—	—	—
照射中診察 フォローアップ診察	川上	川上	根本 高橋	川上 高橋	川上	—

看護外来	月	火	水	木	金	土
ストーマ・スキンケア 外来	初診 【予約】	—	—	皮膚・排泄 ケア認定 看護師	—	—
	再診 【予約】	—	—	皮膚・排泄 ケア認定看護師	—	—
生活習慣病センター (療養支援・フックケア・透析予防)	初診・ 再診 【予約】	—	—	糖尿病看護認定看護師 糖尿病療養指導士	—	—
CKD看護外来 (透析予防)	初診・ 再診 【予約】	—	—	CKDコーディネーター 透析療法指導看護師 / 糖尿病看護認定看護師	—	—
禁煙看護外来	初診・ 再診 【予約】	禁煙 認定専門 指導者	—	—	—	—
心不全看護外来	初診・ 再診 【予約】	慢性心不全 認定 看護師	—	—	—	—