

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部

Vo.66
9月号
September
2016

✓ 9月9日は「救急の日」
佐世保市の救急医療体制

✓ わかばテラス夏祭りの様子
トウモロコシの収穫

編集・発行／医療法人わかば会
〒857-0016 佐世保市俵町 22-1
Tel 0956-22-6548 Fax 0956-24-7270
http://www.wakabakai.or.jp



わかばテラスでのトウモロコシの収穫

● 9月9日は「救急の日」です。救急業務及び救急医療に対して皆様方の理解と認識を深めていただくともに、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に昭和57年に定められました。突然の事故や病気などのとき、救急隊が現場に到着するまでの間に、救急現場に居合わせた人が、迅速な119番通報、適切な応急手当を速やかに実施することにより、傷病者の救命効果が一層向上します。緊急時は「119番通報」と、意識がない、呼吸がない場合は心臓マッサージと「AED」です。お忘れなく。

里山レシピのご紹介
なすとりんごの
コンフィチュール
大さじ1杯 23Kcal



フランス語でジャムのことをコンフィチュールといいます。ご紹介するコンフィチュールの果物には水溶性の食物繊維「ペクチン」が含まれていて、ペクチンは砂糖と酸（レモン汁）を一緒に加熱することでゼラチンのような性質になり、冷やすとゼリー状に固まります。

ぜひ市販のジャムよりも果物のゴロゴロとした食感を残すように作ってみてください。

おやつのほか、チーズと一緒にワインのおつまみ、朝ごはんにも大活躍します。

なすとりんごは炊いたときの食感が似ているので、合わせると味の相性もぴったり。なすには皮の色素アントシアニン、りんごにはカテキンの重合体プロシアニジンというポリフェノールが含まれています。

ポリフェノールは複合的に摂取すると、相乗効果でより強い抗酸化作用が期待できます。

材料 350ccの瓶 1個分

- なす・・・2本（約150g）
- りんご・・・1個
- 砂糖・・・300g
- レモン汁・・・大さじ2

作り方

- ① なすは皮付きのまま1cm角に切り、水にさらす。りんごは皮をむいて1cm角に切る。
- ② 鍋に①を入れ、砂糖とレモン汁を加えて中火で煮る。途中アクを取りながら、焦げ付かないよう必要に応じて水を少量ずつ足し、20分ほど煮る。
- ③ 熱いうちに清潔な瓶に入れてフタをする。

ワンポイントアドバイス
◎ 空き瓶は、使用前に煮沸消毒をしておきましょう。
◎ 瓶にうつしたジャムやコンフィチュールは、未開封であれば冷蔵庫で1ヶ月保存できます。

わかば会の理念

wakaba-gokoro
わかばごころ

和

和をもって、一人ひとりの施設づくり

環

環になって、患者さまとの健康づくり

話

話によって、みんなで育む関係づくり

医療法人わかば会

- 俵町浜野病院 (Tel 0956-22-6548)
【医療】内科・外科・循環器科・呼吸器科・消化器科・整形外科
肛門科・リハビリテーション科
病室（一般病棟26床・療養病棟38床）
【介護】居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション
デイケアセンター・グループホーム・訪問看護ステーション
- 有料老人ホームわかばテラス (Tel 0956-76-8780)
【介護】デイサービス風祭り・デイサービス里山療法クラブ
- サービス付高齢者向け住宅わかばレジデンス (Tel 0956-22-6544)
- 有料老人ホームわかばハウス (Tel 0956-22-6535)
【介護】小規模多機能ホームわかばハウス

休日や夜間に突然体調が悪くなったら・・・

- ① 比較的「軽症」のときは・・・ → 車や徒歩などで「**急病診療所**」を受診しましょう。
- ② 自分で病院に行った方がいいのか？
救急車を呼んだ方がいいのか？
など、判断に「迷った」ときは・・・ → 救急医療機関案内「**23-8199**」に電話しましょう。
患者さんの状態に応じた応急手当や医療機関などが案内されます。24時間いつでも利用できます。
- ③ 「**緊急**」を要するときは・・・ → 「**119番**」に電話し、救急車を呼びましょう。



救急車を利用するのはこんなとき



- ・呼んでも返事がない（意識がない）
- ・急に激しい頭痛・胸痛・腹痛がある
- ・呼吸が苦しい、顔が真っ青、息をしていないようだ
- ・けいれんが続いている
- ・急にろれつが回らなくなった、手足の動きが悪くなった
- ・車にはね飛ばされた
- ・高いところから転落し、大きなけがをした
- ・大量に出血している など

原則として、できるだけ診療体制の整った平日昼間に受診しましょう。

夜間や休日の時間外診療は、あくまでも緊急の対応ですので、できるだけ診療体制の整った平日昼間に受診し、体調がすぐれないときは、早めにかかりつけ医を受診しましょう。



声援を送る入居者



浜野先生参戦

スイカの早食い大会



8月6日、わかばテラスで夏祭りが開催され、楽しいひと時を過ごされました。



愛光太鼓の披露



抽選会で景品ゲット



祭り太鼓



トウモロコシ収穫

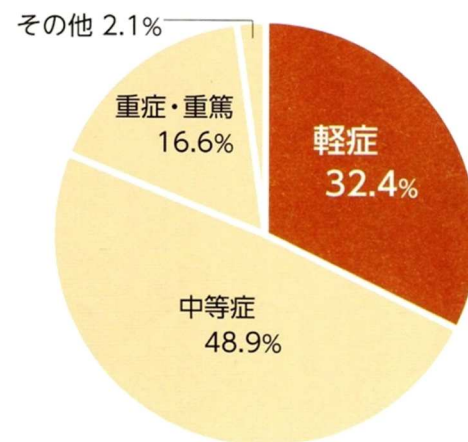
5月より大切に育ててきたトウモロコシの収穫を行いました。大きさは不揃いでしたが味は絶品！みなさん大満足でした。

9月9日は「救急の日」 確認しよう

佐世保市の救急医療体制

近年、単なる「酒酔い」や「突き指」、「鼻血」風邪など、明らかに救急性が低いと思われる傷病で救急要請する人が増えており、タクシーやバスなど交通機関代わりに救急車を利用する人も数多く見受けられます。実際に救急車で搬送された人を疾病の程度別にみると、全体の約3人に1人は「軽症者」なっています（図1）。また、救急車を「使う」と診療時間外でも診てもらえる「救急車なら待たずに診てもらえる」など誤った認識を持った人も少なくありません。そのような心ない行動をなくし、今後も適切な救急活動が行われるためには、わたしたち一人一人が佐世保市の救急医療の現状をしっかりと認識し、体制や仕組みなどについて理解を深めることが必要です。

図1 救急車で搬送される患者の傷病程度別の割合（平成23年）



軽症：入院加療を必要としない症状
 中等症：入院を必要とし、重症に至らない症状
 重症：3週間以上の入院を必要とする症状

佐世保市では症状の程度に応じて3段階に分けて対応

① 初期救急医療

入院や手術などを必要としない比較的軽症の患者さんの診療を行います。

I. 市立急病診療所

	診療科目	診療時間	診療日
夜間救急	内科・小児科	20時～22時	月～土曜（祝日と年末年始を除く）
休日救急	内科・外科・小児科	10時～17時	日曜・祝日・年末年始（12月31日～1月3日）

※保険証を持って診療終了時間の15分前までに受け付けを行ってください。

※平成27年12月より診療予約システムが導入されました。インターネットや電話で、待ち人数の確認や当日の診療順番の予約ができます。

II. 休日在宅当番医（歯科・眼科・耳鼻咽喉科）

当番医は市立急病診療所にお尋ねいただくか、佐世保市ホームページをご覧ください。

② 二次救急医療

入院や手術などが必要な重篤な患者さんに対応します。原則として、119番通報により救急車で搬送される患者さんを対象としています。

【二次救急病院（輪番病院）】

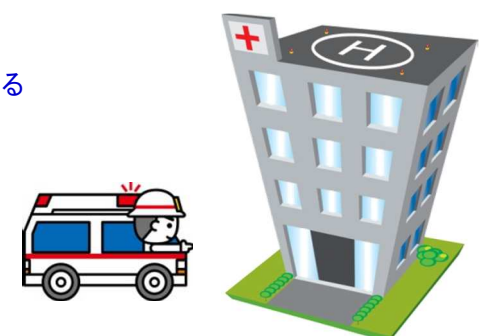
佐世保市総合医療センター、佐世保共済病院、佐世保中央病院、長崎労災病院、杏林病院、三川内病院、福田外科病院、京町内科病院、久保内科病院、千住病院、俵町浜野病院

③ 三次救急医療

二次救急で処置できない重症患者さんや複数の診療科にわたる重篤な患者さんなどに高度で専門的な医療を提供します。

【三次救急医療機関】

佐世保市総合医療センター救命救急センター（佐世保市）
 長崎医療センター救命救急センター（大村市）
 長崎大学病院救命救急センター（長崎市）



軽症

重症