

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

# わかば倶楽部

Vo.23  
2月号

February  
2013

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

## 特集 佐世保市の 救急医療体制

(広報させほ2012年6月号より抜粋)



- ✓ 休日や夜間に突然体調が悪くなったら・・・？  
～「軽症」「迷った」「緊急」を正しく理解しましょう～
- ✓ インフルエンザ 一問一答 ～予防と対策～
- ✓ ヘルシーおいしー「里山レシピ」のご紹介  
～バレンタインデーにいかが？「豆乳生チョコ」



- インフルエンザやノロウイルスが流行しています。感染予防に努めましょう
- 2月3日は節分です。節分というのは立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをいいますが、特に立春が1年の初めと考えられることから春の節分が最も重視されており、一般には単に「節分」といえば春の節分を指すものとなっています。これは立春を新年と考えれば大晦日に相当する訳で、そのため前年の邪気を全て祓ってしまうための追儺（ついな）の行事が行われます。その代表が「豆まき」です。



## 里山レシピのご紹介 ～ ヘルシーおいしー～ 「豆乳生チョコ」

1人前(1粒) 45 Kcal

ふだん生クリームを使うところを、豆乳に代えてカロリーをダウンしました。チョコレートの原料であるカカオ豆には、抗酸化作用のあるポリフェノールが赤ワインの2.5倍、緑茶の8倍も含まれています。また、チョコレートの香り成分、デオブロミンにはイライラを鎮める働きもあります。2月14日のバレンタインデーに、手作りでヘルシーな「豆乳生チョコ」を作ってみてはいかがでしょうか。

材 料 (10cm×10cm容器1個分)	数 量	目安量	Kcal
板チョコ	58g cc (38g)	1枚	335
板チョコ	58g cc (23g)	1枚	325
豆乳	40ml	1/4カップ弱	23
インスタントコーヒー	3g	小さじ1	9
オレンジキュラソー	10g	小さじ2	32
ココア	適量	小さじ1～2	5

### ワンポイントアドバイス

チョコレートに含まれるカカオバターは融点が30～36℃の為、お菓子作りなどでは、固めたり溶かしたりが容易に出来ます。指先の体温でも溶けるので、出来上がりを扱う際は箸などを使うようにしましょう

### 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

### 作り方

- ① 板チョコを手で割り、豆乳と一緒に耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する。
- ② インスタントコーヒーとオレンジキュラソーを①に加えてゴムベラでよく混ぜる。
- ③ 容器にクッキングシートを敷き②を流し入れる。ゴムベラなどで表面を平らにならして冷蔵庫で2時間程度冷やして固める。
- ④ 固まったら容器から取り出し、表面にココアを茶こしで振るう。
- ⑤ 糸で16等分(4×4)に切り、底面、側面にもココアをまぶす。

### 医療法人わかば会

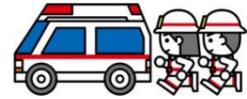
- 俵町浜野病院 (Tel 0956-22-6548)  
【医療】内科・外科・循環器科・呼吸器科・消化器科・整形外科  
肛門科・リハビリテーション科  
病室(一般病棟26床・療養病棟38床)  
【介護】居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション  
デイケアセンター・グループホーム・訪問看護ステーション
- 有料老人ホームわかばテラス (Tel 0956-76-8780)  
【介護】デイサービス風祭り・デイサービス里山療法クラブ
- サービス付高齢者向け住宅わかばレジデンス (Tel 0956-22-6544)  
【介護】小規模多機能ホームわかばレジデンス

# 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？ → 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

- ⑤ 予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
- ⑥ また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望まれます。



- ① 人が多く集まる場所ではマスクをし、そこから帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
- ② アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ③ 普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。
- ④ また、予防接種も重要です。
- ⑤ ただしワクチンの効果が持続する時間は、一般的には5ヶ月ほどです。

- ① せきが出るときは、患者さんはマスクをつけましょう。
- ② 熱が下がったあとも、2日程度は他の人うつす可能性があります。熱が下がって症状が治まった後も、症状が始まった日の翌日から7日目までは学校に行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。
- ③ 家族の一人ひとりがインフルエンザ対策に取り組むことが大切です。

**Q1 インフルエンザはどうやってうつるの？**  
飛沫感染と接触感染の2種類があります。飛沫感染は、感染した人がせきをするなどで飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。これを接触感染といえます。

**Q2 感染防止はどうしたらいいの？**  
飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。

**Q3 どんな症状が出たら病院に行くの？**  
目安として、比較的急速に38℃以上の発熱があり、寒気や節々の痛み、のどの痛みやせき、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。こういった症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。また、お年寄りやお子さん、妊婦さん、持病のある方は、すぐに医療機関を受診してください。

**Q4 インフルエンザはどうやって治すの？**  
インフルエンザの治療には、抗インフルエンザウイルス薬というものがあります。①薬は医師が認める場合にのみ処方されますので、処方されたら指示に従って服用してください。②症状がある間は水分の摂取も必要です。汗をかいたときや脱水症状の予防のためにもこまめに水分を補給しましょう。

**Q5 インフルエンザにかかったとき、特に気をつけることは？**  
「他の人にうつさない」ことが大事です。同居する他の家族、特に重症になりやすいお年寄りなどにはなるべく接触しないよう心がけ、患者さんとはできるだけ他の家族と離れて静養しましょう。

# インフルエンザ 一問一答

(厚生労働省資料参考)

## 特集 佐世保市の

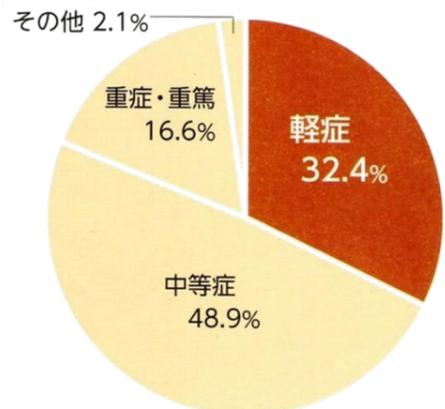
# 救急医療体制

(広報させほ2012年6月号より抜粋)

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必要があります。

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～23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～18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。

#### 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)】

市立総合病院、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】

市立総合病院救命救急センター(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)

