

救急医療

もしもの時、慌てずに対応を

圏地域医療課(☎66・1051)

病院の診療時間外に、思いがけないケガや病気で病院への受診が必要な場合があります。そんな緊急時に、心強い救急外来。長らく救急医療に携わってこられた、舞鶴赤十字病院副院長の片山義敬先生にお話を伺いました。



▲舞鶴赤十字病院 片山義敬 副院長

救急医療のかかり方

夜間の救急医療は、舞鶴医療センター、舞鶴共済病院、舞鶴赤十字病院が担い、日曜・祝日は各病院が輪番制で担当しています。もしも、家族が急に倒れて動けなくなったり、苦しんで起き上がれないなど、緊急事態の場合は、迷わずすぐに救急車を呼んでください。救急隊員が各病院と連絡を取り、その時点で適切な病院に搬送してくれます。

また、自分で病院に行くことができるが、夜間の救急医療を受診すべきかどうかを迷う場合には、病院に電話をして症状などを伝え、判断してもらおう方法があります。各病院とも、症状によって「すぐに来てください」「明日の朝まで様子を見てください」などアドバイスがあると思います。子どものケガや病気の場合は京都府の小児救急電話相談(※)を利用するのも良いでしょう。

救急医療の現場

救急外来には救急車での搬送や自分で行く患者さんも含め、さまざまな症状の方が来院されます。まずは当直医師が応急処置を行うのですが、夜間は通常の診療時間と比べて病院の体制が異なります。人員も少なく、私は整形外科が専門なのですが、夜間の当直のときには、内科の疾患と思われる患者さんを診療する場合もあります。

救急医療の当直医師は交代で担当しており、当直の翌日であっても外来や検査など通常の診療があります。精神的にも体力的にも、医師にそれなりの負荷がかかります。どの病院もギリギリの状態です。救急医療を担っているのではないでしょう。

「かかりつけ医」を持つことが大切

そういった中で、軽度な症状であっても通常の外来受診のように救急医療を利用されることもあります。それが積み重なると、救急医療体制を維持していく上での大きな負担となってしまいます。

皆さんも気軽に相談できる「かかりつけ医」をもち、日頃から健康チェックを心掛けて、何かあったときには、できるだけ平日の平常時間に受診していただきたいです。しかし、病気が突然発生することもあり、また軽症と思っても命に関わるケガや病気が潜んでいる場合もあります。心配な場合は、まずは病院に電話をして受診の相談をしていただければと思います。いざというときの皆さんの役に立てるように、我々も精一杯努力していきたいと思っています。

夏に向けて注意

これからの季節は非常に気温が高くなり、熱中症の患者さんが増えます。また海のケガも多くありますね。海水浴中にウニを踏んでしまったとか、釣り針が刺さったという患者さんも来られます。安全を心掛けて海を楽しんでいただきたいです。

※京都府小児救急電話相談

【電話番号】#8000または075-661-5000

【開設時間】19時～翌朝8時

土曜・祝日年末年始除くは15時～翌朝8時

夏を乗り切る

熱中症と食中毒を予防しよう

圏健康づくり課(☎65・0065)

熱中症に気を付けて
全国では熱中症で毎年4万人以上が救急搬送され、そのうち4割が入院。また、65歳以上の高齢者が約5割を占めています。

熱中症は、気温・湿度の上昇や運動などで体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくいかなることで発症。症状としては、体温上昇やめまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常などを起こします。

熱中症の予防には、日ごろからバランスの良い食事を取り、体調を整えておくことや喉が乾かなくてもこまめに水分補給をすることが大切です。心臓や腎臓の病気などで、水分を制限されている人は、医師の指示に従ってください。

また、室温は28℃を超えないように、エアコンや扇風機をうまく使い、外出時には、帽子や日傘、木陰を利用して日よけ対策をしましょう。

熱中症になった時は

- ◆涼しい場所へ移動して安静にする
 - ◆身体を冷やす
 - ◆こまめに水分を取る
- を行い、それでも症状が改善しなかったり、自分で水が飲めない場合はすぐに病院へ行きましょう。



また、周りで意識がない(おかしい)、全身のけいれんがあるなどの症状の人を見つけた場合は、ためらわずに救急車を呼んでください。

夏は食中毒が増加する季節

夏の食中毒の主な原因は、高温多湿な環境で活発化する細菌です。細菌の付着した食べ物を食べることで食中毒が引き起こされ、急な腹痛や下痢、おう吐などの症状が出ます。食中毒を引き起こす細菌の代表的なものは、腸



管出血性大腸菌(0157)やサルモネラ菌などです。

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。

食中毒の約1割は家庭で発生しています。肉や魚などの食材には細菌が付着しているものと考えて、適切に調理しましょう。家庭での食中毒を予防するために、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則(左図)の実践が大切です。

食中毒予防の3原則

①食べ物に細菌を「つけない」

- ◆調理の際は手をきれいに洗う
- ◆野菜などの食材は流水でよく洗う
- ◆清潔な食器を使う

②細菌を「増やさない」

- ◆肉や魚などの生鮮食品や総菜はできるだけ早く冷蔵する
- ◆他の食品に肉や魚の肉汁がつかないようにする
- ◆調理後は長時間放置せず早めに食べる

③細菌を「やっつける」

- ◆よく加熱して食べる。特に肉は中心まで良く加熱する
- ◆残った食品を温め直すときにも十分な加熱を
- ◆調理器具は洗い、できれば熱湯で殺菌する。台所用殺菌剤の使用も効果的



カレンダー

教室と相談

圏健康づくり課(☎65・0065)

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	7月24日(月) 9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	7月20日(木) 9時～10時45分	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着 20人	300円	3日(月)から 電話で
	2歳児					
離乳食教室	5～6か月児の保護者	7月28日(金) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着 15人	無料	27日(木)までに 電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	7月10日(月) 9時～11時	妊娠中の相談、 産後や子育ての相談	なし	無料	不要
心の健康相談室	市内在住の人	7月24日(月) 11時～15時45分	子育ての悩みや人間関係、 仕事のストレス など	先着 3人	無料	3日(月)～21日(金) に電話で

医療現場
体験イベント

ミッション・イン・ホスピタル

いのち 生命を救う任務をクリアせよ～

医療に興味のある中学生、高校生必見の医療現場体験イベントを開催します。ミニ講座や医療機器の使用体験、クイズなどを予定。

※体験職種：医師、薬剤師、診療放射線技師、臨床検査技師、管理栄養士、臨床工学技士、理学療法士、作業療法士、看護師

【日時】8月6日(日) 13時30分～16時30分

【場所】舞鶴医療センター(地域医療研修センター)

【対象】中学生、高校生(保護者同伴も可)

【定員】先着50人



【申し込み方法】7月31日(月)までに住所、氏名、年齢、電話番号、学校名、学年、保護者同伴の有無を記入し、はがきかファクス、電子メールで舞鶴地域医療推進協議会事務局(地域医療課内、☎66・1051、FAX62・9897)へ。