



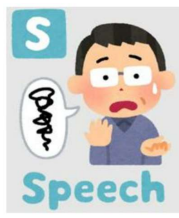
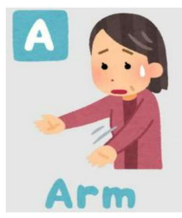
～松阪中央総合病院 谷口医師による～

救急時の対応について



*3月7日勢和地区健康を考える会で救急時の対応について勉強会を開催しました。
特に大切な内容を今回お伝えします。健康を考える会の活動は勉強会の他にも会議や教室などを実施しています。

脳梗塞から大切な人を守る合言葉『FAST』



F:うまく笑顔がつかれますか **A:**目を閉じて両手を挙げたままキープできますか
S:短い文章がいつも通り話せますか **T:**発症時刻を伝えましょう

これらの症状は脳梗塞の予兆とサインです。4時間30分以内の対処が望ましいとされています。
症状があらわれたときは直ちに受診しましょう。特に夜間は翌日まで待たずにすぐに「119番通報!!」

切り傷の基本的な対応「洗う・押さえる」

普段の生活の中でも比較的多い「切り傷」には「洗う・押さえる」が効果的です。



◎傷口にタオルの糸くずが付くのを防ぐため、手ぬぐいやビニール袋を使用しましょう！

救急車がくるまでに何をしますか？

救急車が来るまでに少し時間があります。急病者は自分の準備をすることができません。救急隊の到着後、すぐに出発できるように準備を整えておきましょう！

<日常の準備>

- お薬手帳・保険証の保管場所を確認しておきましょう
- 玄関のカギの保管場所を確認しておきましょう
(出発前は気持ちも焦っているため、冷静に行動することが難しいです。)



<救急時の準備>

- 同乗家族は救急車が来る前にトイレを済ませておきましょう
- 搬送される人の靴も忘れず持ちましょう
(搬送の当日に帰宅する場合は搬送された人の靴が必要になります。)

いざというときのために、家族で確認し、共有しておくことで安心です。

～救急医から治療を受ける患者さんへ～

「意思を尊重した医療を提供するために普段から考えておきましょう」

- ・できる限りの医療を受けたい
- ・ご飯が自分で食べられなくなったら点滴はしてほしい
- ・人工呼吸器をつけてまで生きたいとは思わない
- ・なるべく自宅で最期を迎えたい

など医療を受けることに関する考え方は人それぞれです。

しかし、現在の制度では、救急隊は必ず胸骨圧迫をしながら搬送しないとできません。

自宅を息をしていないとき「救急車を呼ばない」という選択肢もあります。

自分が万が一の状態になったとき、自分の意思が尊重された医療を受けるために

日常の中で考える機会を持ち、周りの人と共有することも大切です。



講師：松阪中央総合病院 救急課部長 谷口 健太郎医師

これカラダ通信 春号



令和5年5月1日

せいわ健康を考える会

(編集・印刷)

多気町 健康福祉課

TEL: 0598-38-1114

【編集後記】

コロナ禍も4年目となり、With コロナがすっかりと生活に浸透しました。一方で少しずつ、コロナ前の生活を取り戻しつつもあります。健康を考える会の活動も今年は会員をはじめ、勢和地区のみなさまと一緒に健康づくりに取り組んでいきたいと思っております。

新規会員も募集中です！健康を考える会の活動に興味のある方、自分も会員として活動してみたい方はお気軽にご連絡ください♪

☆感染症予防方法の基本を見直しましょう☆

基本的な感染対策とは、「三つの密」の回避、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い等の手指衛生」、「換気」等をいいます
このうち「マスクの着用」の考え方については、令和5年3月13日から個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねることが基本となりました。

ただし、次のような場面では気をつけましょう

💡 周囲の人に感染を広げないために「マスクを着用しましょう」

- 受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時
- 通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

💡 自分を感染から守るために「マスク着用が効果的です」

- 高齢者 基礎疾患を有する方 妊婦
- 重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

これらの他にもバランスの良い食事や十分な睡眠等、
生活リズムを整えて、健康を維持しましょう！

～手洗いについて～

- ・手洗いの前に爪は短く切り、時計や指輪は外しましょう。
- ・指の間や指先、手首の洗い残しに注意しましょう。
- ・外出からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに洗いましょう。

多気町ユーチューブ「新型コロナウイルス対策
ほっとー！たき令和2年4月放送分」にて紹介しています♪



参考：厚生労働省 HP

勢和徒然

山笑う。春空の下
健康を考える会員さんと
ともに上出江のひよどり城址に
登りました。
その様子をご紹介します♪



<ひよどり城址と整備の概要>

ひよどり城は、約470年程前、織田勢と北畠勢合戦の際に、上出江・下出江・茅原の境界、標高約266mの山頂につくられた山城である。

長年その道は閉ざされた様な状態であったが、令和元年に地元の有志が集って「ひよどりの会」を立ち上げ、登山者が増えることを願って整備を進めている。昨年は、勢和中学生ボランティアも参加して、登山道や遺構名の看板・木の名前札も設置。頂上の伐採も進み、素晴らしい山並みの眺望を楽しめるようになった。

☆感動や発見がいっぱい☆

山登りは健康増進・認知症予防に効果のあるということで、先日、健康を考える会でひよどり城址に登ることになりました。

「わー、大きな木♥」「桜の花びら・椿、きれい〜♥」「木が折れとる〜♥」等等など、感動の声がいっぱい♥そのたびに「どれどれ？」とおしゃべりと笑い声の花が咲き、心も身体ものびやかに動いて気分爽快！

そして、その皆さんの発見から、今まで見過ごしていたひよどり城址登山道にある価値に改めて気づかされたことでした。ありがとうございました。

山笑う。まさに春空、満開の桜の日。
案内の会員さんのもと、9人が、いざひよどり城址へ。急勾配に
折れそうな心に、白いロープがとと手を差し延べてくれる。
今はお残る器の跡や、木の名札を見ては、「へえ〜。わぁ〜」感動が
止まらぬ。見上げれば満開の桜が笑っている。
気づけば頂上の大バソウマ。ひよどり会の方が開拓した下は絶景!!
ひよどり城址と、目前のささり城址。戦国時代に思いと馳せながら
平にはマゼーの山登り。下山途中、空気が一変し、冷たい風が。
なんとこの風に乗せて、ささり城に狼煙を上げていたと言まじく
その場所。不思議なタイムスリップ体験に胸が躍る。
整備された道の下陰で、無事下山でき、この素晴らしい自然を体感
でき、事に感謝です。又、登りたい。

