

なんじゃもんじゃ地域版

上対馬病院基本理念

地域の健康な生活を守る使命の達成のため
職員ひとりひとりが自覚と責任を持ち
心のふれあいのある
患者様の側に立った医療の実践を行なう

発行:上対馬病院地域連携室・広報部 ホームページ <http://www.kamibyoo.jp/>

家庭での応急処置 “R I C E”

上対馬病院 内科 長谷川 泰三

対馬のような自然豊かな環境では、お仕事などで体を酷使される方々が多く、けがをされるケースも多いと思われます。そんな時に役立つ応急処置を今後ご紹介していきたいと思いますが、今回は打ち身や捻挫もしくは骨折のような患部に痛みや腫脹（腫れること）、熱感を伴うような場合の処置についてのお話です。

R I C E（ライス）と書けば通常は“お米”という意味ですが、今回のR I C Eは4つの英語の頭文字からなっています。

- ① **Rest（安静）**：けがをしたらベッド上で安静にしましょう、という意味ではありません。患部（けがをした部位）を安静に保ちましょうという意味です。手首を痛めたら手首を、足首を痛めたら足首を、肩を痛めたら肩を無理に動かさず安静にしましょうということです。
- ② **Ice（アイシング：冷やす）**：冷やすことで痛みが和らぎ、周辺の血管が収縮し血流が低下しますので腫れや炎症を緩和することができるのです。
- ③ **Compression（圧迫）**：これもアイシングと同様の効果があります。腫れを抑制し痛みを和らげます。圧迫する方法としては包帯やサランラップなどを使用して②で使用する冷却材や氷などを患部に当てながら巻くことで圧迫効果を出すようにします。
- ④ **Elevation（拳上）**：これを意外と忘れてしまうことがあります。心臓より高い位置に患部を保つようにすれば血流が抑えられますので効果があります。



注意点を挙げますと、し過ぎも逆効果になりますのでR I C Eの時間は約20分、そして休憩60分、そして再開20分という感じで腫れが引くまであるいは痛みが消えるまで繰り返しましょう。そして冷やすときは、氷や冷却ジェルを直接肌にあて長時間放置しますと皮膚を痛めてしまいますので手ぬぐいやハンカチなどで包むようにしましょう。

腫れや炎症を早期に抑えることが治癒を早めるポイントです。病院受診までにやむを得ない理由で時間がかかってしまう場合などはこういった応急処置が本当に大切になってきます。

今回は「出血に対する応急処置」のお話を予定しています。

3月専門科診療

日	曜	診療科目	医師	受付時間
3	火	耳鼻咽喉科 神経内科	山口 森	8:00~11:30 8:00~11:30
4	水	眼科	川端	7:30~11:30
5	木	外科 産婦人科	糸瀬 原	8:00~11:30 8:00~11:30
6	金	泌尿器科 外科	浅井 津田	8:00~11:30 8:00~11:30
12	木	外科 産婦人科	糸瀬 原	8:00~11:30 8:00~11:30
13	金	脳神経外科 外科	福田 見陣	8:00~10:00 8:00~11:30
17	火	耳鼻咽喉科	山口	8:00~11:30
18	水	眼科 精神科	川端 長田	7:30~11:30 8:00~15:00
19	木	精神科 外科 産婦人科	長田 糸瀬 原	8:00~11:30 8:00~11:30 8:00~11:30
20	金	循環器内科 外科	貞光 津田	8:00~11:30 8:00~11:30
24	火	泌尿器科 (泌尿器科の診療は14:00~です)	犬塚	11:00~15:00
26	木	皮膚科 外科 産婦人科	石川 糸瀬 原	8:00~11:30 8:00~11:30 8:00~11:30
31	火	神経内科	森	8:00~11:30

(注)専門科診療は、空路欠航時に中止になる場合や、医師変更がある場合もあります。翌月の予定については、日程が変更になる事もありますので、お電話等でお確かめの上、ご来院下さい。

一重診療所

日	曜	医師	受付時間
5	木	糸瀬	13:00~診察終了まで
12	木	立花	診察時間
19	木	糸瀬	14:10~15:30
26	木	糸瀬	

4月専門科診療

日	曜	診療科目
4月の専門科診療は未定です。		

【お問い合わせ】

上対馬病院 ☎86-4321
 メール kmts_soumu@nagasaki-hosp-agency.or.jp
 外来予約(IP電話) ☎365-1808
 訪問看護ステーション ☎86-4334
 ティケア上対馬 ☎88-9755

5月からの眼科受付時間について

5月より眼科の特別診療が毎週水曜日になります。それに伴い、現在7:30から行っております眼科の受付開始時刻が、**5月より8:00からに変更になります。**お間違いのないようご来院下さい。

休業中の看護師さんへ

現在、結婚、出産、転勤などの理由で看護業務を離れていらっしゃる看護師、准看護師の皆さん

当院では外来、病棟、訪問などの看護師、准看護師を必要とする部署があり、復職を考えていらっしゃる看護師等の皆さんに適した業務を提供することが出来ます。また、復職に不安を感じていらっしゃる方へは、就業前に十分な面談やオリエンテーションを致します。お気軽に下記までご連絡ください。

電話 0920-86-4321
 メール iw-t@nagasaki-hosp-agency.or.jp
 担当者 看護総師長 山崎 富子
 事務長 立花 巖

内科の予約時間について ~外来からのお願い~

内科の予約診療は、午前9:00から30分毎の時間帯に5名の診療を設定しております。予約時間より早くご来院頂いても予約時間までお待ち頂くこととなります。その為、早くご来院されると待ち時間が長くなることとなりますので、**なるべく予約時間帯にご来院下さい。**皆様のご協力をお願い致します。

乳児健診・予防接種

日	曜	受付時間	
3	火		※水痘・おたふくかぜ・ヒブ ・肺炎球菌・ロタテック内用液 ・不活化ポリオ (要予約) ご予約は☎86-4331へ
10	火	13:30~14:30	
17	火	13:30~14:00	
24	火	13:30~14:00	
31	火		

なんじゃ

寒さの抜けない毎日に
春はまだ先と思っていると
気づかぬ間に咲いていた花
寒さと共に心も緩みました。