

お知らせ

4月1日からの

休日・平日夜間の

小児救急診療体制

現在、湖北地域では、休日や夜間の小児救急診療を「市立長浜病院」と「長浜赤十字病院」が当番制でおこなっています。

4月1日以降の体制は、次のとおりです。

4月1日からの小児救急診療当番表

【市立長浜病院(☎02300)】

曜日	日	月	火	水	木	金	土
昼間	▽	通常診療					●
夜間		●	□	●	□	□	●

【長浜赤十字病院(☎02111)】

曜日	日	月	火	水	木	金	土
昼間	●	通常診療					▽
夜間	●	△	●	△	●	●	

表の見かた

●=当番日

当番病院の小児科医が、8時30分から翌日の通常診療時間まで待機して診療します。

*平日(月～金)が祝日等[※]になるときは、当番病院が昼間も担当します。

それ以外の記号(▽△□)

当番日以外も、次の時間で小児科医が待機して診療します。

▽= 8時30分～12時

△= 17時00分～21時

□= 17時15分～21時

*平日が祝日等[※]になるときは、小児科医の待機は8時30分～12時までとなり、夜間の診療はありません。

注：祝日等とは、祝日・振替休日・年末年始の休診日のこと



お願い

近ごろ、「子どもが転んだ」「離乳食の進め方がわからない」といった、軽い症状や緊急でない問合せなどで救急を受診される人が増え、小児科医に過重な負担がかかっています。本来、救急医療は、休日や夜間に急激に病状が悪化した場合などにご利用いただくものです。小児救急医療体制をこのまま維持していくためにも、みなさまの適正なご利用をお願いします。

問健康推進課(☎7779)

地産地消



①

キャベツと豚肉のみそ炒め



材料(2人分)

●豚バラ肉(固まり) 60g ●酒 小1
●塩 少々 ●片栗粉 小1 ●キャベツ 2枚 ●ピーマン 1個 ●にんにく 1/4かけ ●テンメンジャン(中華甘みそ) 大1 ●スープ 大1 ●砂糖 大1/2 ●ごま油 小1 ●サラダ油 大1

作り方

①豚肉は3センチ角の薄切りにし、酒、塩で下味をつけます。
②にんにくをみじん切りにします。
③ピーマン、キャベツは肉と同じくらい大きさに切ります。
④テンメンジャンはスープでとかし、他の調味料と一緒に合わせておきます。
⑤鍋(中華鍋がフライパン)を温め、油(大1)を入れてにんにくを炒めます。次にピーマン、キャベツも加えて炒め、豚肉も加えてさらに炒めます。最後に④の合わせ調味料を加えて、からめます。

お元気ですか

シリーズ：休日・夜間に救急受診 その前に…Vol.4

ケガをしたときの“応急処置”-RICE-

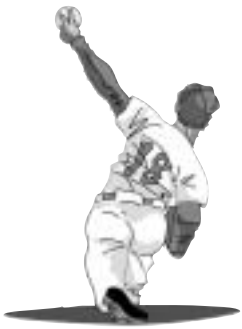
日を追うごとに暖かくなってきました。各地でスポーツ活動が盛んになってくる季節です。そこで今回は、スポーツ活動中のけがに対する応急処置について話をします。

けがをしたときは、まずその部位を観察します。けがの部位が明らかに変形している場合や、傷口が開いている場合は、すぐに病院を受診するようにしてください。

それ以外の軽いけがに対して、損傷範囲が広がることを防ぎ、腫れをおさえて、痛みを軽くすることを目的として、「RICE」という言葉があります。

RICEとは、①安静(rest)、②冷却(ice)、③圧迫(compression)、④挙上(elevation)の4つの応急処置の頭文字をとったものです。それぞれの内容は次のとおりです

①安静 けがをした後に運動を続けると損傷の範囲が広がってしまいますので、直ちに運動を中止します。痛みが強いようならば、副え木などで動かないように固



定します。

②冷却 けがの場所を冷やすことで、痛みが軽くなり、腫れを少なくすることができます。具体的には、10分以内に氷や冷却剤でけがの場所を冷却します。20～30分冷やしたら一時中断し、1～2時間毎に再度冷やします。受傷後、12～24時間続けると効果的です。

③圧迫 きずを受けた場所を圧迫することで、内出血や腫れを抑えることができます。冷却中はもちろん、冷却と冷却の間や、睡眠中もおこないます。弾力のある包帯で巻くことが一般的です。ただし、強く巻きすぎて、血液の流れを悪くすると、しびれが出てきますので、この場合は緩めてください。

④挙上 きずの場所を心臓より高くなるようにします。これも腫れを少なくするためです。

RICEがしっかりとできていると、きずの回復がよくなり、その後の運動の制限も少なくて済みます。とっさの処置法として、ぜひとも覚えておいてください。RICEを続ける期間は3日間で十分です。多くのけがは、この処置だけで改善しますので、腫れと痛みがよくなってきたら、徐々に運動を開始してかまいません。

スポーツにけがは付きものといわれます。もちろん、けがをしないように予防が一番大切ですが、同時にけがをしてしまったときの適切な対応も大切です。

市立長浜病院外科
日本体育協会公認スポーツドクター
東出 俊一 先生

「若い女性も子宮がん検診を！」



市立長浜病院
産婦人科
林 嘉彦 先生

若い女性の子宮頸がんが増えています。滋賀県における20歳代の子宮頸がん罹患率(人口10万人対)は、平成2年は2.6でしたが、平成16年には10.5と著しく増加しています。子宮頸がんの主な原因は、ヒトパピローマウイルス(HPV)*であることが明らかで、若年者の増加もこのウイルスに

よるものと考えられます。

子宮頸がんは、早期に発見すれば簡単に治療できる病気です。進行期で発見されても、手術をおこなわずに、放射線と化学療法とを併用した治療で治癒できる場合もあります。

若い女性のみなさまも、積極的に産婦人科を受診し、子宮がん検診を受けるようにしましょう。そして、いつまでも若々しくお元気でありますように。

*ヒトパピローマウイルス(HPV)

子宮頸がんの原因が、一部の型のHPVであることがわかってきている。HPVはありふれたウイルスで、健康成人女性の2割以上から検出される。ウイルス感染イコール病気ではなく、自然に消える場合が多い。一部の型のHPVで持続感染した場合、発癌につながる。現在HPVワクチンの開発が進められている。