

各科にクローズアップ!

予防で元気に(2)

3回に分けて各回異なった分野から「予防」に焦点を当てて紹介しているこのコーナー。2回目の今回は、身近に起こる「けが」の原因と対応について紹介します。

原因を知り、けが予防

外科主任 医長 古川 健

切り傷ややけど、打撲・骨折など、普段から慣れ親しんでいるはずの環境で、多くの人がさまざまな「けが」をす

ると思います。平成28年には、全国で約8千人が転倒・転落により亡くなっています。今回は、身近なけがの起きやすい状況と、その場合の対応

▼身近なけがと対処①

切り傷(切創)

切り傷は、包丁などを使った料理中や庭木の手入れのときなどに発生します。転倒時

▼身近なけがと対処②

やけど(熱傷)

やけどは、台所や食卓で発生することが多く、「熱湯」と「油の場合に大別できます。特に気を付けたいのは、注いだ

にガラス戸に衝突し、割れたガラスで切ることもあります。"ちょっと油断した、目を離れた"ことなどが原因としてよく挙げられます。

血を止めるため、まずは傷口をガーゼなどを用いて止血しましょう。ガーゼがない場合は、ハンカチやタオルで代用できます。それらの上から手で押さえ、圧迫してください。

お年寄りは特に注意しましょう
けがの原因を知って対策を

年齢が上がるほどけがをしやすくなるため、高齢者は特に注意が必要です。

転倒 段差、廊下など

- 転倒を防ぐため家の中の整理整頓を心掛けましょう。
- 階段、廊下、玄関、浴室などの滑り止め対策をしましょう。



転落 階段、ベッドなど

- 階段などには手すりを設置しましょう。
- ベッドに転落防止の柵を設置しましょう。



衝突 家具、柱など

- 急がず、周りをよく見て行動しましょう。
- 通路などに物を置かないようにしましょう。



出典：消防庁ホームページ (http://www.fdma.go.jp/) 『救急事故防止に係るリーフレット(高齢者版)』を加工し作成

市民病院、ぬくもりの郷

職員を募集します

匝瑳市民病院とそうさぬくもりの郷では、次の通り職員を募集します。

◆募集職種の一覧

職種	区分	受験資格	募集人数	勤務場所
作業療法士	正規	有資格者	各1人	市民病院 ぬくもりの郷
施設支援相談員	臨時	無し		
施設介護助手		有資格者		
施設介護職員			若干名	

申し込み…1月31日(水)までに、履歴書に希望職種を記入の上、市民病院事務局(〒289-2144匝瑳市八日市場イ1304番地)まで持参または郵送してください。試験日時…2月7日(水)12時30分～ ※臨時職員は同日14時～
試験内容…①筆記(一般教養・作文)②面接
※臨時職員は面接のみ

市民病院 ☎72-1525、ぬくもりの郷 ☎79-1766

▼身近なけがと対処③
打撲と骨折
打撲と骨折は、玄関の段差や部屋と部屋の仕切りにつまづいたり、風呂場で滑ったり

熱湯をこぼしてしまつ場合で、かなり広い面積に被害を及ぼしてしまつことがあります。やけどをしてしまったら、まずは患部をすぐに冷やしましょう。一刻も早く、流水で冷やすのが最も有効です。他に、湯たんぽや使い捨てカイロによりやけどする場合もあります。「低温やけど」とも言われ、比較的低い温度で長時間接触していると、熱い感覚もないのにやけどをしてしまうものです。

けがは、注意していても全て防げるわけではありません。栄養を取って骨を丈夫にし、適度な運動で筋肉を付け、けがに負けない「体づくり」をしておくことが大切です。今回は「腸閉塞予防」について紹介します。

つまづきを防止するため、手すりを付けたたり、家の中を整理整頓したりすることが大切です。

身体障害者手帳をお持ちの人へ

医療費助成を行っています

身体障害者手帳の所持者で、その障がい
を除去・軽減する手術などの治療によって
確実に効果が期待できるものに対して、医
療費の助成を行っています。

■対象の障がい

- ①視覚障がい②聴覚障がい③音声機能障がい④言語機能またはそしゃく機能障がい⑤
肢体不自由⑥じん臓機能障がい⑦心臓機能障がい⑧小腸機能障がい⑨免疫機能障がい
⑩肝臓機能障がい（インターフェロン治療は対象外）

《治療の例》じん臓機能障がい：人工透析療
法、じん臓移植およびそれらに伴う医療
※治療を受ける障がいに対しての手帳を
持っていることが必須条件です。

助成の受給には、指定された病院の医師
の意見書などに基づいた判定が必要となり
ます。所得制限などにより助成が受けられ
ない場合もあります。詳細は下記までお問
い合わせください。

☎福祉課障害福祉班☎73-0096

この催しは、認知症介
護の悩みやストレスを、
「話したい」という思い
と共に互いに打ち明け
る集いの場所を提供する
ものです。

「介護者として思うこ
と」「介護の悩みや分か
らないこと」「誰かに話
したいけれど話す相手が
いない」など介護に関す
るさまざまな思いを、同
じ経験を持つ介護者同士

で話し合います。
事前に左記まで申し込
みの上、ぜひご参加くだ
さい。

日時：1月21日（日）10
時～11時30分
場所：八日市場公民館2
階視聴覚室
定員：20人（申し込み順）
費用：無料
申問：高齢者支援課地域
包括支援センター
☎73・0033

介護者同士で語り合いませんか？

「認知症の方を介護する家族等のつどい」

認知症の理解の場 オレンジカフェ



オレンジカフェ（認知症カフェ）
は、認知症を理解するため、誰
でも参加できる語らいの場です
（＝写真）。毎月第3金曜日（10時
～11時30分）に市民ふれあいセン
ターで開催されています。

給食センターからこんにちは No.55

ヘルシーな学校給食を
ご家庭で再現してみませんか

魔法焼き（鮭のみそだれ焼き）



材料（4人分）

- サケ（無塩・切り身）4切れ 長ネギ15g
シメジ25g A（マヨネーズ大さじ2 お
しゃべりみそ大さじ1/2 酒大さじ1/2 塩
少々） カップ（アルミホイルも可）

作り方

- ①長ネギは3～5mm程度に切り、シ
メジは石づきを取ってほぐす。
- ②カップに、長ネギ、シメジを置き、
サケを乗せる。

匠瑛、旭、銚子の東総3市の小学校（5・6年生）と中学校を対象に
実施した「第2回和食給食レシピコンテスト」から、中学校主菜部門で
大賞に輝いた「魔法焼き」を紹介します。

野栄中学校の鶴ノ澤里彩さん（3年）が考案したこのメニューは、サ
ケに市内産の「おしゃべりみそ」を使ったたれをかけて焼き上げたもの。
“銀鮭がおしゃべりを始める!?”、そんな魔法に掛かるようなユニーク
な料理名です。

この「魔法焼き」は、副菜と汁物の各部門で大賞を受賞したレシピと
組み合わせられて、11月24日に「東総まんきつ給食」として提供されました。
※考案者の鶴ノ澤さんの紹介を、本紙18ページ「はつらつ」のコーナーで行っています。

- ③②にAのたれをかけて、オーブ
ンなどで焼く（190℃で約10分間）。
- ※「おしゃべりみそ」は、そうさ観光
物産センター匝りの里で購入できま
す（赤みそでも代用可）。

栄養価（1人分）

エネルギー174kcal たんぱく質12.3
g 脂質12.4g カルシウム11mg 食
塩相当量0.4g

給食献立（11月24日（金）中学校）



魔法焼き ごはん 秋の東
総あしわい豚汁 銚子市漁
業と農業ミックスサラダ
牛乳（こま昆布）

☎学校給食センター☎70-2210