

新潟市急患診療センターだより

第9号 2018年7月



第9号にあたって

夏がやってきました。夏休みに、海水浴、山登り、夏祭り、花火大会見物や旅行などを予定している方も多いと思います。楽しい思い出をたくさん残すために、交通事故や海や山での事故、熱中症、食中毒、火傷などにあわないよう十分気をつけるようお願いします。

病気の知識として今回は鼻出血と熱中症を取りあげ、さらに夏の健康管理についての記事も掲載しました。最終ページには、診療時間、交通アクセス、救急疾患検索サイトのアドレスなどが掲載されています。



病気の知識

鼻出血

“あわてない！”

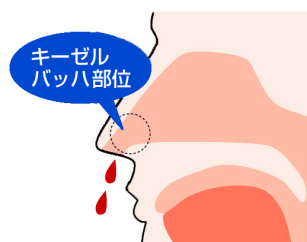
- 鼻出血は幼児から小学校低学年でよくみられます。ほとんどの鼻出血はたちの悪い病気ではないので、赤い血を見てもあわてず、落ちついて下記の止め方を行ってください。

【出血部位】

- 鼻出血は主に、鼻内部を左右に仕切る壁（鼻中隔）の粘膜から出ます。とくに、鼻の入り口から約1cm入ったところは、血管が網の目状に表面に浮き出ているため出血しやすい場所でキーゼルバツハ部位と呼ばれています（図）。

【原因】

- アレルギー性鼻炎や鼻の入り口に湿疹や炎症があるお子さんは、鼻がかゆくていじるために出血しやすくなります。
- 鼻炎や副鼻腔炎による粘膜の炎症や、鼻中隔彎曲症、外傷、まれに鼻の腫瘍や血液の病気なども鼻出血の原因になります。
- 高血圧や動脈硬化のあるお年寄りでは、鼻の後ろの血管が突然に破れ大出血することがあります。
- 血液をサラサラにする薬を服用している患者さんは出血しやすくなります。



自宅で様子をみる 【鼻出血の止め方】



どんな出血でも、出血している場所をおさえて止める圧迫が重要です。鼻出血の場合は、右図に示すポイント（鼻中隔のキーゼルバツハ部位）を確実に押さえるようにしましょう（骨のすぐ下の小鼻のところ）。



- ①鼻血が出たら、まず落ち着いて座り、口を軽く開けて呼吸します。少し前かがみ（下向き）になり、片手にちり紙またはハンカチなどを持って、落ちてくる鼻血を受けとめる用意をします。あお向けに寝たり上を向いてはいけません。鼻血がのどに入り、飲み込むと気持ちが悪くなり吐く場合があります。洗面器などで受ければ周囲を汚さなくてすみます。
- ②右図のように、親指と人差し指で小鼻をつまむようにして強く押さえます。うまく止まっていない場合は鼻血がポタポタ落ちてきます。その時は少し押さえる場所を変えて、鼻血が止まる場所をさがします
- ③鼻血が止まったらそのまま10分間押さえます。
- ④もし、ティッシュペーパーなどを詰める場合は、鼻の穴から約1cm入ったところまで小指の太さに固めた脱脂綿やタバコ状に巻いたティッシュを差込み、同じように押さえます。血が多少にじんできて、脱脂綿やティッシュを途中で交換しないことが大切です。止まった後、ティッシュペーパーを取り除く時は、出血しないように静かに取り出します。もし乾いていたら水で湿らせてから取り出します。

- ・鼻を押さえると同時に、鼻のつけねをぬれたタオルや氷で冷やすと良いでしょう。
- ・上を向いたり、首をたたいたりしてはいけません。
- ・お年寄りなどで、出血が多い場合はあお向けでなく横にして、できるだけ鼻にガーゼをつめて圧迫し、息がつかまらないように注意しながら、口から血液を出させます。

急患センター等へ



行く

- ・上記の鼻出血の止め方を行っても出血が止まらない場合は、鼻の奥からの出血が考えられるので早く耳鼻咽喉科を受診してください。（急患診療センターの耳鼻科は日曜祝日の日中のみの診療です。最終ページを参照）
- ・電気メスを用いての止血や鼻の中に止血のためのタンポンを挿入します。

救急車を



呼ぶ

- ・出血が激しく、両側の鼻から出たり、口からも出ている場合
- ・出血が多く、意識がもうろうとする場合や、外傷で顔が変形していたり、切れている場合

熱中症

“自分だけは大丈夫と思わない！”

- ・熱中症とは、高温多湿な環境に私たちの身体がついていけず、体温調節機能（熱を産生したり、汗などで体温を下げたりする機能）が乱れることにより起こるさまざまな症状の総称です。

【原因】

- ・原因としては、気温や湿度が高いなどの環境要因、高齢者や乳幼児・体調が悪いなどの身体的な要因、炎天下での労働やスポーツ・水分補給が少ないなどの行動的な要因があげられます。
- ・いろいろな症状がみられますが、死に至ることもあるので、次のような重症度に合わせた対応が必要です



自宅で様子をみる



待つ

【軽症】めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の汗

- ① 安全で涼しい場所に移動し安静にする。足を10cm程度高くして寝ることで心臓や脳への血流がよくなり効果的です。
- ② 衣服をゆるめ、冷却する（うちわなどであおいだり、保冷剤や冷えたペットボトルなどにタオルやハンカチを巻いて、首や脇の下を冷やす）。
- ③ 水分と塩分の補給。食塩水（水 500mL に茶匙1杯分の食塩5g）、経口補水液（^{オーエス}OS-1^{ワン}）やスポーツドリンク（ポカリスエット）に食塩を少量加えたもの（1Lに食塩小さじ 1/2）を自分で飲んでもらう。
⇒ 改善しない場合は医療機関へ

急患センター等へ



行く

【中等症】頭痛、吐き気、吐く、体がだるい、虚脱感、集中力や判断力の低下、水分を自力で飲めない場合

救急車を



呼ぶ

【重症】意識がない、けいれん発作、高い体温、返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない ⇒ 水や氷で首や脇の下を冷やして病院へ



予防

- ・暑さや日ざしを避け、暑いときは無理をしないことが大切です。外出時は、飲み物を持ち歩き、こまめな休憩と水分補給をしましょう。
- ・患者の約半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は、暑さの感覚が鈍くなり、どの渴きも感じにくくなります。

- ・室内にいてのどが渇かなくても、安静時で30分に一口、動いた時はコップに1杯は水分を補給しましょう。汗をかいたときは塩分も補給しましょう。



- ・夜中トイレに行きたくないという理由で水分を控えることは危険です。「こまめに水分をとる」ことが重要です。
- ・「気温と湿度」を気にかけて下さい。室内なら大丈夫ということはないので、温度計（簡易熱中症指数計付きもあり）を置いて室温を調節しましょう。夜間も含めエアコン、扇風機の風が直接あたらないようにし、温度調節を適切に行いぐっすり眠りましょう。
- ・自分だけは大丈夫と思わないで注意しましょう。

夏の健康管理

暑い夏の時期となりました。冷房のきいた部屋と外気温の差が激しくなり、体調管理が難しい季節ともいえます。体調管理をきちんとして楽しい活動的な夏を過ごしましょう。

【熱中症】前ページを読んで注意しましょう!!

【夏バテ】体内の水分やミネラル不足による脱水症状、暑さによる食欲低下が原因の栄養不足、暑さとエアコンによる冷えの繰り返しによる自律神経の乱れが、食欲不振・消化不良・だるく疲れやすい症状を起こします。

予防：① こまめに水分を補給 ② 温度差や体の冷やし過ぎに注意 ③ 十分な睡眠
④ 少量でもよいので1日3食をとり、栄養、特にタンパク質（肉・魚・大豆製品）、ビタミンB1（豚肉・ほうれん草）・C（野菜・果物）を摂る

【冷房病】猛暑の中、冷房の効いた室内と外を頻繁に出入りしたり、冷房を長時間体に当てると身体が冷えて毛細血管の収縮と全身の血行不良が起こり、だるさ・しびれ・むくみ・頭痛・肩こり、神経痛、下痢、腹痛、食欲不振などの症状を起こします。

予防：① 外気との温度差を5℃以内に作る（室温27～28℃）② 冷気を直接肌に当てない
③ お湯につかり血行を回復させる ④ 栄養のある温かいものを食べる

【紫外線】紫外線は、浴びることでビタミンDを生成したり、布団などの殺菌効果、カビの予防効果がある反面、皮膚がんや白内障、皮膚の老化など人体に悪影響を及ぼすことがあります。

対策：① 黒く、生地が厚く目のつまった織り方の衣類がベスト

② つばのある帽子をかぶる

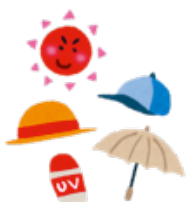
③ 日傘をつかう

④ 日焼け止めクリームを使う

⑤ 日陰を利用する

【熱帯夜】室温が28℃以上あると体温が逃げにくく、湿度が高いと汗も蒸発せず体温が下がらず寝苦しい夜となり、睡眠不足を引き起こし夏バテの要因となります。

快眠法：① 室温26～27℃に保つ ② エアコンタイマーは適切に設定する
③ 除湿機能を使う ④ 寝具を選ぶ



Q & A （質問に答えて）

Q1：急患診療センターを受診したら入院治療が必要だと診断され、自宅から遠方の病院に搬送されました。入院する病院は希望通りにならないのでしょうか？

A1：新潟市の救急医療は、医師や看護師不足の中で効率よく対応する目的で、比較的軽症者には応急的な医療を行う急患診療センター（初期救急医療）、手術や入院が必要とされる場合には二次当番病院（二次救急医療）、重篤で高度な医療が必要な場合には新潟大学医歯学総合病院や新潟市民病院（三次救急医療）と体制を整えています。

従って、急患診療センターを受診し入院治療が必要だと診断された場合には、二次当番病院を優先としつつ、病名や状態によって最適な入院先を決めさせてもらっています。その結果、希望される病院でなく自宅から遠方の病院になることがありますのでご理解とご協力をお願いいたします。

Q2：急患診療センターに電話すると、この通話は録音するとのメッセージが流れてからつながりますが、録音する理由はなんですか？

A2：当センターへの電話の通話内容は、2015年8月からホームページでお知らせして録音を開始しています。録音の理由は、問い合わせについて後日内容確認が必要な場合に備えているもので、個人情報保護については遵守し、一定期間が過ぎれば廃棄されます。

電話交換機を更新した今年の2月から、通話時にメッセージを流すことができるシステムを導入しています。

診療時間

★土曜日午後3時～10時の「整形外科」は在宅当番医となります。（在宅当番医は毎回替わりますが、新潟日報土曜日朝刊の紙面、ホームページでは「新潟医療情報ネットの当番医案内」に掲載されます）

診療科目	診療日	診療時間
内科 小児科	平日	午後7時～翌日午前7時 (受付時間：午後7時～翌日午前6時30分)
	土曜	午後2時～翌日午前9時 (受付時間：午後2時～翌日午前9時)
	日曜・祝日	午前9時～翌日午前7時 (受付時間：午前9時～翌日午前6時30分)
整形外科	平日	午後7時～午後10時 (受付時間：午後7時～午後9時30分)
	土曜(★)	午後10時～翌日午前9時 (受付時間：午後10時～翌日午前9時)
	日曜・祝日	午前9時～午後10時 (受付時間：午前9時～午後9時30分)
外科	平日	診察はしていません
	土曜	午後3時～午後10時 (受付時間：午後3時～午後9時30分)
	日曜・祝日	診察はしていません
産婦人科 眼科 耳鼻咽喉科 脳外科	平日	診察はしていません
	土曜	診察はしていません
	日曜・祝日	午前9時～午後6時 (受付時間：午前9時～午後5時30分)



＜急患診療センターの理念＞

市民と共に
市民に信頼される
救急医療の継続提供をめざします

＜理念の説明＞

- ① 市民の理解と協力、支援により円滑な運営が可能になります
- ② 職員は、質の高い急患診療を提供できるよう努力いたします
- ③ 超高齢社会、医師不足のなか、診療体制の維持継続を行うことが必要です

めとかさ

夏の間は特に「熱中症対策」をお願いします。自分だけは大丈夫と過信せず、暑い日は、室内であっても、水分はこまめに飲み、夜間もエアコンを上手に利用しましょう。栄養と睡眠を十分とり体調管理に注意してお過ごし下さい。

新潟市急患診療センター
ホームページ
<http://www.niigata-er.org>



新潟市医師会
救急疾患検索サイト
<http://www.niigata-er.org/search/>



発行：新潟市急患診療センター
〒950-0914
新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号
TEL 025-246-1199