



地域の健康を想う、つがる西北五広域連合の広報誌

つながる

2015

10

第4号

ご自由に
お持ち下さい



つがる総合病院 災害派遣医療チームDMATと五所川原消防署の皆さん
(平成27年7月23日 つがる総合病院にて多数傷病者受け入れ訓練が行われました。)

《 特集 》 応急処置

ケガ・鼻血の正しい対応を知ろう

【まめ知識】

ピロリ菌のお話

【管理栄養士がお送りする健康レシピ】

おいしく減塩

【地域医療をつなぐ】

地域医療連携と西北五地域医療ネットワークの
構築について

連合議会や職員採用
試験などの情報は、
下記ホームページで
ご確認ください。

HP: www.tsgren.jp



応急処置

ケガ・鼻血の正しい対応を知ろう

いよいよ秋本番、秋風が気持ちの良い季節となりました。行楽の秋・スポーツの秋は、ケガをすることも多くなります。いざという時、本人も周囲もあわててしまいがち。そんな時に応急処置の知識があると役立ちます。正しい対応を知り、落着いて対応できるようにしましょう。



すり傷・切り傷

問題

転んでケガをしました。出血しています。あなたは、まず、どんな処置から始めますか？

- ① 消毒
- ② 絆創膏を貼る
- ③ 傷口を洗う



正解は...

③ 傷口を洗うです。



まずはとにかく、「洗う」こと!!

水道水で、表面についている汚れ（砂や泥などを洗い流してください。

消毒薬で洗い流すのはやめましょう。かえって治りを悪くすることもあります。

POINT▶▶

- 痛がってもまずは洗うことです。
- こすらないようにして洗い流してください。

傷口に刺さっている物が大きい場合は、抜かずに病院を受診した方が良いでしょう。抜いてしまうことでさらに出血が激しくなります。

すり傷・切り傷の処置は次の順番で行います。

洗う 異物を洗い流す。

保護 絆創膏などで傷を覆う。

圧迫 包帯などで、出血部分のみを圧迫する。

安静 動き回らず安静にする。

挙上 傷口を心臓の位置より高くすると出血が少なくなる。

✕ **消毒薬**

傷口を水道水で洗うだけで十分です。傷の治りを悪くするだけでなく、激しい痛みを引き起こします。

✕ **傷にガーゼを直接当てる**

傷は乾かさないことが大事です。ガーゼを直接当てることで傷が乾燥してしまいます。傷の保護は、絆創膏で十分です。

軽い傷であれば、特別な医療用材料でなくても、応急処置で治ってしまうことがほとんどです。出血が止まらない、傷口から黄色い脂肪や骨が見えている、傷口が広範囲の場合などは、家庭での治療は困難です。病院を受診しましょう。





ねんざ・打撲・突き指

安静

患部を動かさないように固定する。

氷冷

氷で患部を冷やし、腫れや痛みを軽減させる。

圧迫

包帯などで軽く圧迫する。

挙上

患部を心臓の位置より高くすることで、腫れや内出血を防ぐ。

まずは痛みと腫れを抑えることが大切です。適切な応急処置によって、ある程度悪化させないようにつがることができます。



骨折



確認

変形や腫れ、骨が飛び出していないか確認する。

安静

患部を動かさないように固定する。

氷冷

氷で患部を冷やし、腫れや痛みを軽減させる。

受診

病院を受診する。

骨折した部分が動くことによって起きる二次的な損傷の防止と痛みを和らげるために「固定」を行い、安静を保つことが大切です。患部を動かしたり、変形したところを無理に動かそうとしてはいけません。



鼻血



安静

顔はうつむいた姿勢にし、座らせる。

圧迫

小鼻を強くつまんで止血する。
(10分ほど止血)

氷冷

氷で、鼻のつけね又は首の後ろを冷やす。

× **あお向けに寝かせる**

寝かせる場合は、あお向けではなく、顔を横向きにして寝かせてください。

× **首のうしろをトントンたたく**

呼吸困難や吐き気の原因となります。絶対にやめましょう。

口の中に血が流れ込んできた場合は、飲み込まずに吐き出しましょう。

圧迫や冷やしても出血が止まらず、30分以上続く場合は、病院へ相談しましょう。

野山はすっかり

秋の装いです。

楽しく安全に

お過ごしください。



今号の表紙

つがる総合病院 災害派遣医療チームDMATと五所川原消防署の皆さん

ひとりでも多くの命を助けるために…



DMAT (ディーマツト) とは？

大規模災害や多数傷病者が発生した事故などの現場に、急性期(おおむね48時間以内)に活動できる機動性を持った、専門的な訓練を受けた医療チームのことです。

災害派遣医療チーム Disaster Medical Assistance Team の頭文字をとり、DMATと呼ばれています。

つがる総合病院には、専門的な研修を終了した医師、看護師、業務調整員(医師や看護師以外の医療職)で構成されているDMAT隊員がおり、前身の西北中央病院時平成24年4月に「青森DMAT指定病院」に認定されました。

毎年行われている病院全体での多数傷病者訓練や、市・県の合同防災訓練などでは皆の中心となり、災害や多数傷病者が発生した時にすばやく出動できるよう、日々訓練を重ねています。



ピロリ菌のお話

つがる市民診療所 看護師長 對馬 昌子さん

ピロリ菌とは？

ピロリ菌は胃の粘膜にすみつく細菌で、ほとんどが幼児期に感染し、除菌しない限り胃の中にすみ続けます。日本人の50%以上がピロリ菌に感染しており、中でも50代以降では70～80%が感染しているといわれています。ピロリ菌の感染が胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの原因になることは確実で、胃がんの発生にも深く関連しています。



検査から除菌までの流れ

検査には大きく分けて内視鏡を使う方法と、内視鏡を使わない方法があります。医療機関により異なりますが、当診療所では内視鏡を使わない次の方法で検査を行っています。

便中抗原検査

便を採取してピロリ菌抗原があるかどうかを調べます。

尿素呼気試験

検査薬を飲み、一定時間経過した後の呼気（息）を集めて診断します。

抗体測定

血液を採取してピロリ菌に対する抗体の有無を調べます。

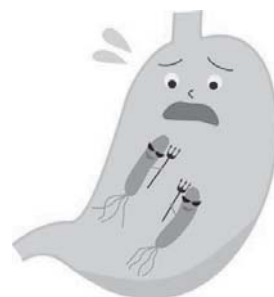
検査の結果ピロリ菌に感染している場合は、内視鏡検査で胃の状態を確認してから、薬を服用して行う除菌療法を受けます。

※内視鏡検査で胃がんや潰瘍があった場合は、治療が優先されます。

除菌療法の成功のコツ

ピロリ菌の除菌療法は「抗菌薬」と「胃酸の分泌を抑える薬」を1日2回、計7日間服用する治療法です。正しく服用すれば、除菌療法は約75%の確率で成功します。まれに除菌が失敗しても、2回目の除菌療法では95%以上の確率で除菌することができます。確実にピロリ菌を除菌するためのコツは、指示されたお薬は必ず服用することです。自分の判断でお薬を飲むのを中止したり、飲み忘れたりしないようにしましょう。

ここのところずっと胃の調子が悪くて・・・という方は、もしかしたらピロリ菌に感染しているかもしれません。
ぜひ一度ピロリ菌の検査を受けてみてください。



毎日の料理を ちょっと ひと工夫



おいしく減塩

管理栄養士がお送りする 健康レシピ Vol.1



ストレスなく、少しずつ実践することが、長続きのコツです。

教えてくれる方.....
つがる総合病院 栄養管理部
管理栄養士 花田 浩一 さん

一日の塩分目標摂取量は、心疾患や高血圧の方で 6g 未満、健康であっても 8g 未満です。平成 25 年国民健康栄養調査によると、日本人の平均摂取量は 10.2g とかなりオーバーしている結果になっています。

それに加え、この地域はしょっぱいものが大好き。塩気がないと、もの足りない気がしてしまう人も少なくありません。塩分を減らすことは、さまざまな病気の予防・治療に重要なことですが、急激に減塩すると食事の楽しみが減ってしまいます。

今日からストレスの感じない「おいしく減塩」を心がけ、健康的な地域を目指しましょう。

上手に利用したい 調理のテクニック

だしをしっかりきかせる

だしの味をしっかりきかせると「うまみ」を感じるため、薄味でも満足することができます。



酸味や香辛料を上手に使う

レモンやゆず、お酢の酸味や、カレー粉やハーブなどの香辛料は風味をアップしてくれるので、薄味のもの足りなさを補ってくれます。

焼き目をつけて香ばしさを出す

焼き目をつける、揚げる、炒めるなどの調理法を工夫することで、少量の調味料でも味がつきやすくなったり、香ばしさで十分美味しくなります。



塩分を無理なく減らす 食べ方のコツ

しょうゆやソースはつけて食べる

直接かけずに小皿にとってつけて食べると味が表面についているため、少ない塩分量で満足できます。



汁ものは具たくさんにする

味噌汁・スープなどの具を具たくさんにし、汁を少なめにします。



めん類は汁を残す

ラーメンなどの麺類の汁は、塩分量が多いです。なるべく汁は飲まないようにしましょう。

※その他にも気をつけたいポイントがありますが、まずは上記のことを試してみましょう!!

減塩レシピ

秋鮭のエスカベッシュ

揚げた魚や肉を甘酢液に漬けこんだ料理です。南蛮漬けに似ています。



材料(2人分)

・秋鮭	120g	ブチトマト	4個
・玉ねぎ	60g	ブラックオリーブ	少々(あれば)
・ピーマン	10g	レモン	少々
・水煮れんこん	60g	カレー粉、小麦粉	少々
・しめじ	40g		

マリネ液	・さとう大さじ2	・白ワイン 大さじ1
	・塩 1g	・酢 大さじ2 (りんご酢でも良い)

エネルギー
301 kcal

食塩量
0.5g

1人あたり	
たんぱく質	15.6 g
脂質	14.8 g
炭水化物	24.5 g
カリウム	554 mg
カルシウム	28 mg
マグネシウム	34 mg
鉄	0.9 mg
βカロテン	237 μg

作り方

- 1 マリネ液を合せておく。
- 2 玉ねぎ、ピーマンは薄切りにし、流水にさらした後、水気を切り、2つ切りのブチトマト、レモンとマリネ液に30分ほど浸ける。
- 3 しめじ、れんこん、鮭は食べやすい大きさに切る。
- 4 大さじ1のオリーブオイルをフライパンであたため、しめじとれんこんに焼き目をつけ、熱いうちに2に加える。
- 5 カレー粉を少々加えた小麦粉を鮭に薄くまぶし、大さじ1のオリーブオイルで焼く。熱いうちに2に浸け、冷蔵庫で冷まして完成。

♪ 鮭を、チカ・小アジ・ししゃもに替えても美味しいです。

調理の
Point

塩をほぼ使っていないのにおいしいのはどうして?

- ・秋鮭はカレー粉で風味づけ
- ・マリネ液はお酢とレモンでさっぱり&味をしっかり
- ・れんこんに焼き目をつけて香ばしく

※ 作り方などの詳細は、つがる総合病院のホームページをご覧ください。

地域医療連携と西北五地域医療ネットワークの構築について

西北五地域における自治体病院については、近年の自治体病院の厳しい経営状況や医師確保対策の必要性から、地域全体で必要な医療サービスが提供されるよう、当圏域における自治体病院を

- ①中核的医療を行い急性期医療の拠点機能を有する中核病院（つがる総合病院）と
- ②中核病院から様々な支援を受けつつ日常的な医療を確保するサテライト医療機関（かなぎ病院、鱈ヶ沢病院、つがる市民診療所及び鶴田診療所）

に再編したところです。

このように機能分担により各医療機関の機能が特化されたことで、それぞれの医療機関がその役割及び機能を十分に発揮していくためには、民間医療機関を含め各医療機関の性格をご理解いただくとともに、患者さんの医療需要に応じた医療機関を選択され受療いただくことが大切です。

さらに、地域医療を守っていくためには、中核病院を中心に連立医療機関のみならず、地域の民間医療機関を加えた地域全体を範囲とする医療ネットワークを組んでいくことが必要となります。



地域医療連携と医療機関の役割分担

自治体病院機能再編成により、圏域の病院や診療所は、病床数や医療設備などそれぞれの機能に見合う役割を分担されています。

例えば、先に挙げた①のつがる総合病院は中核病院として入院や精密検査、救急医療など、より重い症状に対応した高度な治療・手術等を行うこととしており、②のサテライト医療機関は患者さんの日頃の健康管理全般や初期的な治療、さらには重症から回復した後の治療を担当します。また、日ごろ皆さんが利用している身近な地域の民間病院・診療所も、サテライト医療機関と同じく日常的な病気の相談・治療を行います。

このような役割分担に応じ、病院や診療所が互いに連携を取りながら、患者さんに切れ目のない、適切な医療を提供することを「地域医療連携」といい、これにより地域全体で医療を提供し、住民の皆様の健康を支えていくことを目的としています。

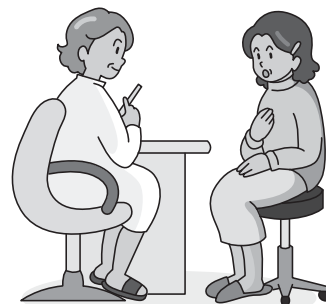


それぞれの役割を意識した受診を心がけましょう

風邪などの軽度で日常的な病気の相談や治療は、地域の民間病院・診療所やサテライト医療機関を受診することを心がけると、手術や入院が必要であるような重症の患者さんが、より多く中核病院での高度な医療を受けられることに繋がります。

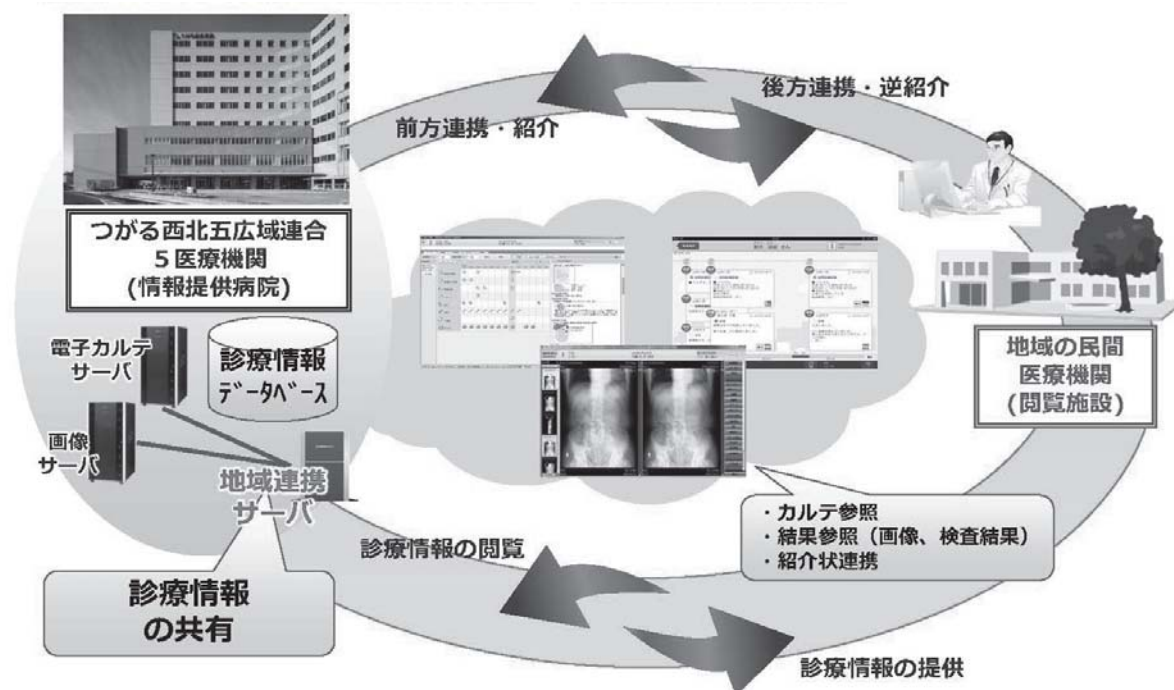
また、前号でお知らせしたように、7月1日よりつがる総合病院を初診で受診された患者さんには、「初診時選定療養費」をご負担いただくこととなっておりますが、民間病院・診療所やサテライト医療機関を受診し、専門かつ高度な医療が必要であるとの診断のもとで、つがる総合病院に紹介された場合には、この初診時選定療養費はかかりません。

このように、症状が初期段階では地域のお医者さん、より重い程度の段階では高度な医療を行う中核病院といった、病期の段階や医療機関の役割に応じた受診をすることで、より負担の少ない、安全で安心な医療が受けられます。役割分担を意識した受診を心がけましょう。



西北五地域医療ネットワークの構築

患者さんに適切な医療を提供していくためには、地域の医療機関同士が連携して情報を共有し、共同で診療を行える体制づくりが必要です。つがる西北五広域連合では、連合立医療機関を受診された患者さんの診療情報について、患者さんの同意があれば地域の民間病院・診療所に向けて公開し、それを参照することで自院での診療に活用できる「西北五地域医療ネットワーク」を構築し、ネットワークの活用による医療連携を推進しています。



(西北五地域医療ネットワーク イメージ図)

平成27年6月の運用開始時点において、西北五保健医療圏の23医療機関が参加しており、今後も順次圏域民間病院・診療所に参加を呼び掛けていく予定です。ネットワークが広がることにより、住民の皆さまはより質の高い治療を受けられることになります。ネットワークへのご理解を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

西北五地域医療ネットワーク参加医療機関 (平成27年6月10日時点)

医療法人白生会胃腸病院	復明堂眼科医院	アップル歯科医院
増田病院	五所川原市国民健康保険 市浦医科診療所	高満歯科医院
医療法人慈仁会尾野病院	ファミリークリニック希望	田附歯科医院
医療法人誠仁会尾野病院	深浦町国民健康保険関診療所	なかじま歯科クリニック
かねひらクリニック	深浦医院	ひろし歯科
津軽保健生活協同組合 健生五所川原診療所	中泊町国民健康保険 小泊診療所	ゆみこ歯科クリニック
浩和医院	渡部胃腸科内科	かなざわ歯科医院
中村内科医院	中田歯科医院	

※西北五地域医療ネットワークでは、下記にて参加医療機関を随時募集しております。

お問合せ先：西北五地域医療ネットワーク協議会事務局

(つがる西北五広域連合病院運営課内 TEL0173-26-6363)

つがる市民診療所

〒038-3131
青森県つがる市木造千年4番地
TEL.0173-42-3111
FAX.0173-42-1526



ピロリ菌検査のご案内と受付時間変更について

つがる市では20歳～49歳までの市民を対象にピロリ菌検査と除菌治療を無料で行っています。受付窓口は20～39歳の方はつがる市健康推進課（42-2111）、40～49歳の方はつがる市民診療所となっております。どうぞこの機会にご利用ください。

また、10月から午後の受付時間が変わります。再来の方は12:00～16:00、新患の方は13:00～16:00までとなります。（これまでの受付番号整理券は廃止します）

かなぎ病院

〒037-0202
青森県五所川原市金木町菅原13番1
TEL.0173-53-3111
FAX.0173-53-2407



地域包括ケア病床について

平成27年5月より療養病床の一部（29床）を地域包括ケア病床として運用を開始しております。患者様の早期在宅復帰をめざし、今後もスタッフ一丸となり努めて参ります。

鶴田診療所

〒038-3503
青森県北津軽郡鶴田町大字鶴田字鷹ノ尾34番地
TEL.0173-22-2261
FAX.0173-22-5484



血圧脈波検査装置の導入について

平成27年7月より血圧脈波検査装置を新規に導入しました。この医療機器では動脈硬化度を測定し、血管の硬さや詰まりの程度を総合的に評価できます。患者の皆様に充実した医療を提供できるよう診察に活用して参ります。

鱒ヶ沢病院

〒038-2761
青森県西津軽郡鱒ヶ沢町大字舞戸町字蒲生106番地10
TEL.0173-72-3111
FAX.0173-72-3367



眼科外来の診療日変更について

鱒ヶ沢病院では、平成27年9月から、眼科外来の診療日が以下のとおり変更になります。

診療日	毎週火曜日 金曜日
診療時間	午前9時から

今後もこれまで以上に安心な医療と充実したサービスを提供していきます。

つがる総合病院

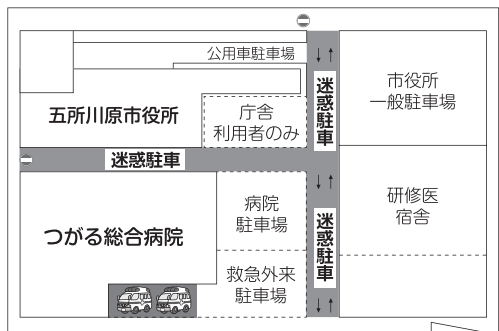
〒037-0074
青森県五所川原市字岩木町12番地3
TEL.0173-35-3111（代表）
FAX.0173-35-0009



違法・迷惑駐車（特に夜間）をやめましょう

違法駐車および迷惑駐車が多発しており、特に夜間、路上での接触事故や緊急車両の活動を妨げて人命に重大な影響を与えるなどの様々な弊害をもたらしています。

みなさんのご理解ある行動・ご協力をお願いします。



かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医は、皆さんの病状・病歴・健康状態を把握しているので、診察、治療等の他にも、健康のためのアドバイスや、必要があれば、他の病院や専門医を紹介してもらえるなど様々なメリットがあります。

西北五地域は、つがる総合病院を中核として、その他の公的・民間の病院・診療所等（皆さんのかかりつけ医）との連携をさらに充実させ、発症から症状を安定させること、また、回復するまでの医療を分担して提供することによって、医療及び介護の充実が図られ、地域で持続性のある適切な医療・介護を受けられるようになります。

地域全体で完結する医療の提供

