

なごみ

ご自由にお取り下さい

2025年8月

Vol. 80



～ドクターコラム～
人命救助について
～認定看護師だより～
食中毒について
～爪切り外来のご案内～
～トピックス～



医療法人 育和会

育和会記念病院



JCEP

Japan Council for Evaluation of Postgraduate Clinical Training

ドクターコラム

救急科：鶴和 幹浩



触ったらあか〜ん！

目の前で人が倒れた！どうしますか？

「倒れた人に触ってはいけない、倒れた人を動かしてはいけない」というのは古い考えであり、間違いです。急いで助けが必要な人が倒れているのに触ったらダメなんてことはないでしょう。勇気を出して手を差し伸べましょう。あなたにもきっとできることがあるはずです。

でも、やみくもに倒れている人(傷病者)に近づくのは危険です。いかなる場合でも、助ける人(救助者)は自分で自分の安全を最優先させなければなりません。ヒーローが危険をかえりみずに飛び込んでいくのは、映画やドラマの中の話だけです。さもなくば、自分も第二の犠牲者になってしまいます。

まずは安全確認です。周囲の状況を確認しましょう。

- ・そこは安全か？
- ・足元は大丈夫か？
- ・転落の恐れはないか？
- ・上から物が落ちてこないか？
- ・交通量は多くないか？
- ・火災や爆発の恐れはないか？
- ・ガス漏れはないか？
- ・何か薬品がこぼれていないか？
- ・漏電していないか？



安全確認ができれば、傷病者に駆け寄りましょう。

倒れている人に接触したら反応を確認します。傷病者の肩を叩きながら大きな声で呼びかけてみましょう。

「おーい、どうした？ 大丈夫ですかー？」

さて、ここで、反応とは何でしょう？

反応とは、傷病者が目を開けて視線を合わせたり、うなずいたり、何らかの返答をすること、または目的のある仕草をすることです。



反応がなければ、119番通報し、大声で助けを求め応援を呼びます。携帯電話のハンズフリー（スピーカー通話）で 119番に電話し、通信司令員が電話越しに指導してくれますので、その指示に従いましょう。

さて、これであなたも、映画やドラマの中のヒーローに
一歩近づきましたね？



次回につづく...

認定看護師だより



感染管理認定看護師 住田 真乙

家庭で実践！食中毒から身を守るために

夏場は気温や湿度が高く、細菌が増えやすいため食中毒が多くなります。食中毒にならないために気を付けたいポイントをご紹介します。

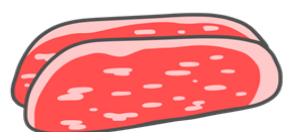
食中毒とは？

食中毒とは、細菌・ウイルス・自然毒などに汚染された食品を食べることで起こる、下痢・嘔吐・発熱などの急性の症状のことです。

夏の食中毒に特に注意！

特に注意が必要な食べ物

肉類、卵、魚介類(特に生魚)、カレーなどの煮込み料理



食中毒を防ぐためには 食中毒予防の3原則を守りましょう！

つけない



- ・ 調理前、食事前、トイレ後には手洗いをする
- ・ 生の肉・魚に触った後は特に念入りに手洗いをする
- ・ 包丁とまな板は肉・魚用と野菜用を分ける
(なければ、きちんと洗ったものを使う)

ふやさない



- ・ 買った食材は速やかに冷蔵庫へ入れる
- ・ 冷蔵庫はつめこみすぎない、開けっ放しにしない
- ・ 調理済み食品は室温に長く置かない
(2時間以内に食べる)

やっつける



- ・ 肉・魚は中心部まで十分加熱する
- ・ タオルやふきんはこまめに洗う

Qお弁当を作るときの注意点は？

素手でおかずに触れないようにしましょう(清潔な箸や手袋を使用する)。おかずは中心部までしっかり加熱し、十分に冷ましてから詰めてください。水分が多いものは避け、汁気はよく切ってください。また、夏場など気温が高い時期は、保冷剤を活用し、涼しい場所に保管してください。

「食中毒かな？」と思ったら

吐いたり、下痢が続くなどおなかの調子が悪いなど感じたら、医療機関を受診しましょう。特に症状が激しい場合やお子様・ご高齢の方は早めの受診をお願いします。

さいごに

食中毒は正しい知識と少しの注意で予防することができます。
「もったいない」の心も大切ですが、食品の安全が最優先です。
「あれ？ちょっとおかしいな」と思ったら、勇気をもって捨てることも食中毒予防には大切です。

爪切り外来のご紹介

令和6年6月より、専門技術をもつ看護師による「爪切り外来」を始めました。爪が厚い、変形している、巻いている、見えづらい、皮膚も一緒に切りそうで怖いなど、ご自身やご家族で爪切りが出来なくて困っている方は多々おられます。また、魚の目（鶏眼）やたこ（胼胝）でお困りの方も一度ご相談下さい。

予約方法：完全予約制です

電話予約



06-6758-8000（代表）
水曜日・木曜日の9：00～13：00

当院で
直接予約



当院「Bブロック受付」にお申し出ください
※受診時などで来院された場合

診察日

木曜日/午前（＋水曜日※要相談）
他科との同日受診は出来ませんのでご了承をお願いします。

所要時間

30～60分

担当

フットケア指導士/糖尿病重症化予防フットケア研修修了
川上 雅子（かわかみ まさこ）

費用

※自費となりますのでご了承お願い致します。
また薬剤などの処方はありません。

初回：2,500円＋税 2,750円
2回目以降：1,500円＋税 1,650円
追加の手の爪切り：500円＋税 550円



フットケアの主な内容



足爪のケア

足の爪は、本来歩くときに趾先（つまさき）に力を入れて、身体をしっかりと支える役割があります。

少し長さがあった方が、趾先（つまさき）を保護し、しっかりと力を伝えることが出来ます。

また、短すぎたりカドが斜めに切られていたりすると、爪が皮膚に入り込み陥入爪（かんにゅうそう）や巻き爪の原因になります。

長さと形を整えておくことが重要になります。



足裏の角質のケア

角質は皮膚の一番外側で、皮膚を守る「バリア機能」と水分を保つ「保湿機能」の役割を担っています。

足の角質が厚くなると皮膚呼吸がしにくくなってしまい、乾燥・ひび割れ、ひどくなると亀裂が入り出血、いわゆるアカギレを発生させてしまうことがあります。

また、刺激が一点に集中することで、角質は皮膚の内側に向かって増殖し魚の目（鶏眼/けいがん）の原因にもなります。

マッサージ（フットトリートメント）

「足は第2の心臓」と言われる理由は、足が心臓へ血液を送り出すポンプの様な働きをしていることにあります。

マッサージで血流を良くすることは全身の血液の循環をよくすることに繋がります。また、特に足裏は、身体全体のコンディションに影響すると言われていいます。

血液の流れを改善し、筋肉のこりをほぐしながら足裏のクッション性を高めることで、快適な歩行を助けていくことを心がけてケアして行きます。



ご相談だけでも是非

1階ロビーにパンフレット台を設置しております。
お役立ち情報などを無料配布しておりますので、
お持ち帰りください。

呼吸器教室のご案内

医師・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師・栄養士など、各部門の専門家によるお話です。お気軽にご参加ください

～開催日程～

2025年9月25日（木） 2025年11月27日（木）

2026年1月22日（木） 2026年3月26日（木）

～日時・ 場所～

2階研修室 14:00～ 15:00 ※予約不要



意見・要望

1階総合受付前、各階のエレベーターホールにご意見箱を設置しております。お気づきの点や、助言・アイデアなどがございましたらご意見をお寄せ下さい。



ご意見：待っている人が少なかったのに、調剤の際に長時間待った。

回答：お待たせしてしまい申し訳ございませんでした。

お待ちいただいている方の中には一度外出されておられる方も多くいらっしゃいます。薬剤師へお声かけいただけますと、おおよその待ち時間のお伝えが可能ですので遠慮なくお声かけ下さい。

まずは、混雑時のみ手書きボードでの時間掲示を始めました。また、今後はモニター掲示も検討しております。



【病院のご案内】

◆受付時間 平日 午前8：45～午前11：30 午後1：00～午後3：30
土曜 午前8：45～午前11：30

※自動再診受付機は午前8:30から稼働

◆休診日 日曜・祝日 12月30日から1月3日

◆面会時間 全日 午後2：00～午後4：00 ※1日2名 30分以内
HCUは面会制限を継続しております

病院ホームページ



看護部Instagram



育和会
記念病院
医療法人 育和会

発行：地域医療連絡室

〒544-0004 大阪市生野区巽北3-20-29 電話：06-6758-8000（代表）

URL: <https://hospital.ikuwakai.or.jp>