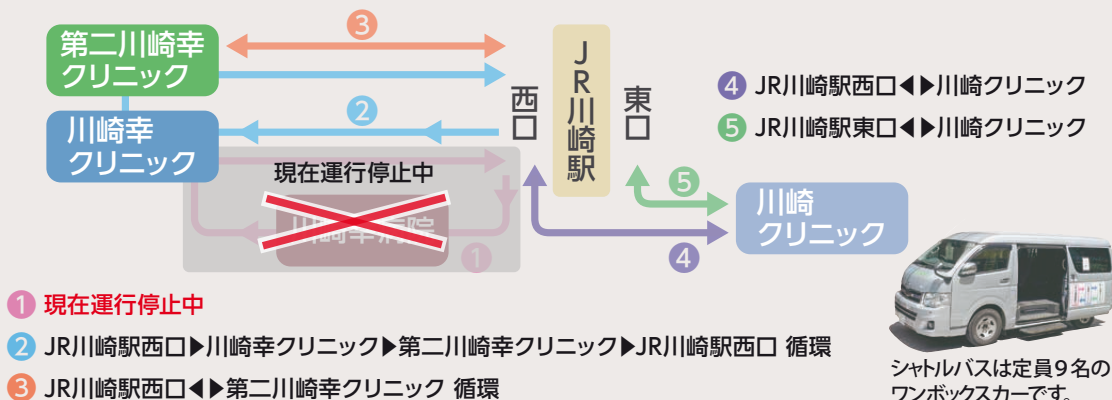


JR川崎駅から各クリニックまでシャトルバスを運行しております、ご利用ください。

バスをご利用の方は、必ずマスクをつけてください。



① 巡回バス (現在、運行中止中)

JR川崎駅西口⇒川崎幸病院⇒川崎幸クリニックの巡回コースでは、多くの方が乗り合わせることから、新型コロナウイルスの感染防止のために現在運行を停止しています。



川崎幸クリニック・第二川崎幸クリニック

定員9名

川崎クリニック

- ② JR川崎駅→川崎幸クリニック (1時間あたり2～5台運行)
- ② 川崎幸クリニック→第二川崎幸クリニック (1時間あたり1～3台運行)
- ③ 第二川崎幸クリニック→JR川崎駅直行使 (1時間1台)

<時刻表> (平日・土曜午前 ※土曜午後、日曜、祝日は運行なし)

	乗り場	月曜日～金曜日	土曜日
始発	JR川崎駅西口	8:15	8:15
最終	川崎幸クリニック	16:40	13:00
	第二川崎幸クリニック	17:00	

※ご利用される方々の状況により、到着時間が遅れる場合があります。
※道路状況・利用状況により、所要時間が遅れる場合がございます。

④ 川崎クリニック ◀▶ 西口 ⑤ 川崎クリニック ◀▶ 東口

運行は月～土曜日 (祝日含む)、日曜日は運行していません。

時	川崎クリニック発 川崎駅西口行	川崎駅西口発 川崎クリニック行	川崎クリニック発 川崎駅東口行	川崎駅東口発 川崎クリニック行
8		15 45		20 35 55
9	00 30	15 45	05 25	15 35
10	00 30	15 45		
11	00 30	15		
12	00 30			
13	00 30	15 45	00 20 40	10 30 50
14	00 30	15 45	00 20 40	10 30 50
15	00		00 20	10

緑の時刻は土曜・祝日は運行していません。赤の時刻は祝日は運行していません。青の時刻は利用者がいない場合運休します。

※シャトルバスのご利用条件は、川崎クリニックにて外来受診した方および透析患者様となっています。バスのみの利用はご遠慮下さい。※川崎クリニック発西口シャトルをご利用の方で、川崎幸病院、川崎幸クリニックへご受診の方は、途中下車が可能です。運転手にご用命ください。※川崎クリニック発のシャトルバスは1F薬局側からの出発となります。出発前に御声掛け致しますので1F薬局横の待合室にてお待ち下さい。

救急・急性期医療・放射線治療

川崎幸病院

TEL:044-544-4611(代)

一般外来(外科系・消化器系)

第二川崎幸クリニック

外来予約:044-511-2112

人間ドック・生活習慣病健診

アルファメディック・クリニック

予約:044-511-6116

在宅事業部

在宅医療・在宅看護・在宅介護

入院・一般外来

さいわい鶴見病院

外来予約:045-581-1417

一般外来・人工透析

川崎クリニック

外来予約:044-222-9259

透析センター:044-211-6500

企業健診・一般健診

川崎健診クリニック

予約:044-511-6116

一般外来(内科系・小児科)

川崎幸クリニック

外来予約:044-511-2112

一般外来・人工透析

さいわい鹿島田クリニック

外来予約:044-556-2722

定位放射線治療・脳ドック

新緑脳神経外科

TEL:045-355-3600

いま求められる医療をもっと高めたい

社会医療法人財団
石心会

改訂版

石心会
グループ
神奈川地区
広報誌

あおぞら

5月12日は看護の日

看護師が教える

「もしもの時の応急手当」

保存版



2023

春号

ご自由にお持ちください

川崎幸病院／さいわい鶴見病院／川崎幸クリニック／第二川崎幸クリニック／川崎クリニック／さいわい鹿島田クリニック／新緑脳神経外科／アルファメディック・クリニック／川崎健診クリニック／石心会グループ在宅事業部
発行責任者：石井映暁 編集長：辻田征男 〒210-0024 川崎市川崎区日進町7-1 川崎日進ビルディング3階 電話：044-381-3366(代) <http://www.sekishinkai.or.jp>

5月12日は『看護の日』 看護師が教える 「もしもの時の応急手当」

「5月12日」は、「国際看護の日」、「看護の日」です。
これは近代看護教育の母フローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなんで制定されました。
「国際看護の日」は1965年に国際看護師協会により制定され、日本においては1990年に厚生省(現:厚生労働省)によって、看護の心、ケアの心、助け合いの心を育むきっかけになるようにと「看護の日」が制定されました。
本特集では、日夜を問わず患者さんや病気・ケガと向き合っている川崎幸病院とさいわい鶴見病院の看護師が、予兆もなく訪れてしまう『もしもの時』に備えておきたい「応急手当」について解説いたします。

すり傷、切り傷、出血



川崎幸病院
看護部 主任
安彦 文 看護師



川崎幸病院
看護部
石山 善隆 看護師

① 可能な限り、流水で汚れを落とし、 洗浄しましょう。

水道水で大丈夫です。



② 出血をしている場合は、止血を行います。

清潔なガーゼ・ハンカチなどを直接傷口に当てて、手のひらで圧迫し止血しましょう。感染の危険を防ぐため、ビニール手袋やビニール袋を手袋代わりに使用しましょう。



③ 傷が広いまたは深い場合は病院にいきましょう。

清潔なガーゼ・ハンカチなどを直接傷口に当てて、手のひらで圧迫し止血しましょう。感染の危険を防ぐため、ビニール手袋やビニール袋を手袋代わりに使用しましょう。



もし迷った時は、病院に受診しましょう

- 熱をもつ・腫れる（感染症が疑われます）、汚れや異物がとれない場合
- 古いクギを刺した時（深い傷は破傷風等の重症感染症に要注意です）
- ガラスが奥深く刺さった時（血管を傷つける恐れがあります）
- 動物に咬まれた場合（小さい傷でもすぐに石鹸と水道水で傷口を良く洗いましょう）



やけど

① すぐに冷やしましょう。

容器に溜めた水で冷やすなどし、刺激を与えないように水道水やシャワーを直接患部に当てることは避けましょう。



② 「やけどの範囲が広い（片腕全体またはそれ以上の範囲）」

➡ 救急車を呼びましょう

「白や黒に変色をしている」

➡ 救急車を呼びましょう

「やけどの範囲が本人の手のひらよりも広い」

➡ 救急車を呼ぶか冷やしたあとに近くの皮膚科や形成外科を受診しましょう

異物を飲み込み喉に詰まってしまった時

患者さんに反応がない場合

「心肺蘇生法」を行きましょう。

行っている途中で異物が見えたら取り除き、見えない場合は、やみくもに指を入れて探さないでください。

●「心肺蘇生法」についての説明は6・7ページを
チェック!



患者さんに反応がある場合

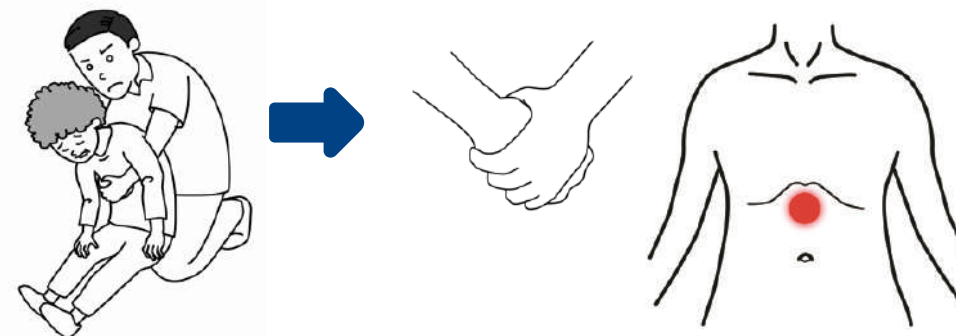
救助できる方が一人だけの場合、119番通報をする前に異物除去を行います。

腹部突き上げ法

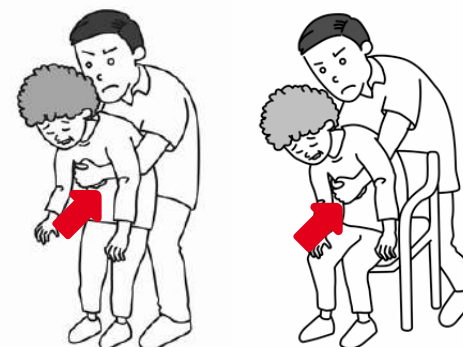
⚠ 注意 妊婦や幼児には行えません。

① 患者さんを後ろから抱えるように腕を回す

② 片手で握りこぶしを作り、その親指側を患者さんのへそより上、みぞおちより十分下に当てます



③ その手をもう一方の手で握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます



立った姿勢で

椅子に座った姿勢で

注意点

腹部突き上げ法を行った場合、腹部の内臓を痛める可能性があるため、救急隊にその旨を伝えるか、速やかに医師の診察を受けましょう。

背部叩打法

患者さんの後ろから、手のひらの付け根で左右の肩甲骨の中間付近を力強く何度も叩きます。



心肺蘇生法

① 周囲の安全を確認し、倒れている人に近寄る

交通状況や落下物など倒れている人に近寄る前に周囲の安全確認を行います。自分自身の安全が確認できない場合は、安全な所で警察（110番）や消防（119番）への通報を行い、指示に従ってください。

② 両肩を叩きながら声をかけて、意識を確認

小、中、大と徐々に声を大きくしながら「大丈夫ですか」と声かけをします。同時に、肩を叩く強さも徐々に強くします。体の片側が麻痺している場合があるので両肩を叩きましょう。



③ 周囲に助けを呼び、119番とAEDを依頼

大声や大きな身振りで、周囲の人を集め、119番通報AEDの手配をします。この時、「誰か救急車呼んで!」「誰かAED持ってきて!」のように「誰か」ではなく、具体的に「あなた」や服の特徴や名前ですぐに指定しましょう。1人の場合は先に119番通報をして、1～2分で戻る距離にAEDがあると分かっている場合は取りに行きましょう。



④ 呼吸の確認

胸と腹部の上下運動があるかないかを見て、10秒以内に呼吸の確認をします。呼吸がない場合、胸や腹部の動きがわからない場合、呼吸の状態がわからない場合、しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸が見られる場合は、心停止と判断して胸骨圧迫を始めます。



⑤ 胸骨圧迫 強く! 早く! 絶え間なく!

胸の真ん中にある**胸骨の下半分**に片方の手の付け根を置きます。他方の手をその上に重ねます。両肘をまっすぐに伸ばして手の付け根部分に体重をかけ、**真上から垂直**に傷病者の胸が**約5センチ**沈むまでしっかり圧迫します。**1分間に100回～120回のテンポ**で**絶え間なく**圧迫します。



⑥ AEDで電気ショック

AEDの電源を入れ、電極パッドを装着し、音声ガイドに従ってください。除細動ボタンを押す時は、「離れてください」と声をかけ、感電しないように安全を確保しましょう。再び「**胸骨圧迫**」を開始し、救急隊に引き継ぐまで続けましょう。



⚠ 注意 新型コロナウイルス感染症流行期においては、感染症対策のため、傷病者の顔にあまり近づき過ぎないように注意しましょう。

人工呼吸を行う場合



できるだけ感染防護具を使ってください。出血がある場合や新型コロナが流行している際は、省略し、胸骨圧迫を行ってください。できる場合は、気道確保し、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回（1回1秒かけて吹き込む）のペースで実施してください。

打撲・捻挫・骨折

さいわい鶴見病院
看護部
遠山 愛美 看護師さいわい鶴見病院
看護部
平生 かほる 看護師

打撲・捻挫

① 患部を氷水などで冷やし、安静にします。(患部をもんだり、無理に動かさない)。→冷やすのは15分～20分程、感覚がなくなってきましたら離して、5分～10分程間をとり再度行い、これを2～3回繰り返しましょう。体を冷やしたくないという方でも、応急処置としては患部を冷やすことが重要です。

② 布またはラップ等で患部を固定したり、枕や座布団などで患部を少し高くすると、腫れを少なくすることができます。

③ 強く打った時や打撲で生じる症状と違う症状が続く場合や以下の症状が出る場合には、医師の診察を受けるようにしましょう。

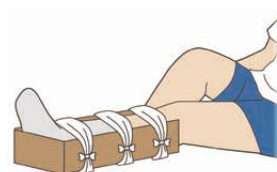
- 激しい痛みが続く
- 嘔吐
- 呼吸がしにくい
- 体がしびれる感じがする
- 腹部が腫れてくる
- 呼びかけに反応しない



骨折

① 患部を動かさないようにしましょう。

② 骨折した部分を布またはラップ等で固定し安静を保ちます。(腕の場合は固定してから三角巾で吊る。) 傷のある時は先に患部を止血し、病院を受診しましょう。



POINT RICE 処置

打撲・捻挫・骨折に対しての応急処置に「RICE 処置」があります。

Rest (安静) … 横になったり、椅子に座ったりし、安静を確保します。

Icing (冷却) … 患部を氷袋などで冷やし、腫れや痛みを和らげ、内出血・炎症を抑止します。

Compression (圧迫) … 患部を包帯やテーピングで適度に圧迫し、出血や腫れを和らげます。

Elevation (挙上) … 患部を心臓より高い位置に上げ、出血や腫れを防ぎます。

●「RICE 処置」は、ご自身が打撲や捻挫をしてしまった際や日常的に有効な応急処置です。



『応急手当』とは？

川崎幸病院 看護部 主任 安彦 文 看護師／石山 善隆 看護師

■『応急手当』=『ファーストエイド』

『応急手当』を専門用語では『ファーストエイド』と言います。『ファーストエイド』とは、心停止(心臓が体に血液を送るのに有効な働きができていない状態)を除いた急な病気やケガをした人を助けるために行う最初の行動のことを言います。

■『ファーストエイド』の役割

この行動により、その病気やケガの悪化を防いだり、少なくすることが期待できます。さらに『119番通報』や医療機関への受診が遅れないようにするという役割があります。



■受診に迷ったら、まず相談

●川崎幸病院では、時間によって看護師が受診相談を受け付けています。

TEL：044-544-4611 (代)

●川崎市では「川崎市救急医療情報センター」

TEL：044-739-1919

●横浜市・東京都は救急相談センター (24時間)

TEL：#7119



メッセージ

人が倒れていたら、自分に何ができるのか、心肺蘇生なんて難しくわからないという人もいるでしょう。まずは周囲の安全と意識を確認します。周囲に助けを求めて、119番とAEDをお願いします。呼吸がないと感じたら迷わず胸骨圧迫を行なってください。あなたのその勇気が人命救助に繋がります。一緒に一歩踏み出してみましょう!!

実際に「応急手当」が必要な状況に遭遇した場合、即座に適切な処置を判断・実行はなかなか難しいと思います。そこで、大切なことは、しっかりと状態や患部を確認し、「冷やす」や「安静にする」といった原則を実施することです。基本的な「応急処置」を施して頂き、その先は、医療者や医療機関へとバトンを渡して頂けたらと思います。

川崎幸病院 看護部
主任 安彦 文 看護師／石山 善隆 看護師

さいわい鶴見病院 看護部
遠山 愛美 看護師／平生 かほる 看護師

本誌はWebサイトでもご覧頂けます。「もしもの時」に備えて、ダウンロードと保存をおすすめいたします。



川崎幸病院

▼ Web サイトはこちら



さいわい鶴見病院

▼ Web サイトはこちら



ご来院時における引き続きの「マスク着用」のお願い

2023年3月13日(月)より『マスク着用は個人の判断が基本』(厚生労働省通達)となりました。

しかしながら、当グループ病院、クリニック、福祉施設にはCOVID-19の重症化リスクを抱える方も多くいらっしゃいます。

つきましては、お越しになる全ての方は、引き続き「**マスク着用(不織布マスク)**」をお願い致します。

また病院での面会禁止の状況等、最新情報につきましては各施設のWebサイトをご参照ください。

みなさまのご協力をお願い致します。

\\ ご協力をお願いします \\



川崎幸クリニック健康診断・4/1~6/30期間限定価格

川崎幸クリニックでは、健康診断ABコース並びに胸部CT、肺ドック、胃カメラ等のオプション検査を2023年4月1日から6月30日までの期間限定ですが、特別価格で提供致します。

新年度にご自身の身体を見直すきっかけにいかがでしょうか？

下記コース以外にもご用意しておりますので、詳しくは川崎幸クリニックWebサイトをご確認ください。



ABコース (所要時間 約1.5時間)	通常価格(税込) ¥13,200	特別価格(税込) ▶ ¥10,560
------------------------	---------------------	-----------------------

健診内容: 問診、医師診察、血圧測定、身長・体重測定、視力検査、採血※1、尿一般検査※2、胸部X線撮影、腹囲測定、聴力オーディオ測定(1000Hz・4000Hz)、心電図検査

※1:末梢血液検査【貧血検査】(白血球、赤血球、血色素、ヘマトクリット)
生化学検査【肝・腎機能、脂質、血糖、糖尿病検査】(総蛋白・尿素窒素・尿酸・GOT・GPT・ALP・γ-GPT・グルコース・中性脂肪・HDLコレステロール・総コレステロール・LDLコレステロール)
※2:尿一般検査(蛋白・糖・ウロビリノーゲン・潜血)

オプション		
胸部CT	¥10,000	▶ ¥ 8,000
肺ドック	¥25,000	▶ ¥20,000
腹部エコー	¥ 6,000	▶ ¥ 4,800
胃カメラ	¥15,000	▶ ¥12,000
アレルギー検査	¥17,000	▶ ¥13,600



川崎幸クリニックWeb

ご予約・お問合せ:
川崎幸クリニック健診センター
TEL:044-511-2112

私の街紹介

富士通スタジアム川崎



かつて大洋ホエールズ、ロッテオリオンズ等のプロ野球球団のフランチャイズ球場として親しまれてきた川崎球場を前身としています。2000年に野球場としての役目を終え、2015年4月より川崎フロンターレが同地『富士見公園南側』の指定管理者となり『富士通スタジアム川崎』を中心に市民の心を掴むイベントの数々を仕掛け賑わいを創出し多くの市民の憩いの場として親しまれています。

単なるアメフト場、サッカー場、競技場では無く、地域の皆様が集う「場所」であると考え、ことで施設の可能性を広げ「夏祭り」「防災キャンプ」等、様々なイベント、事業を実施し「地域コミュニティのハブ」としてのスタジアムを目指し続けています。

【イベント情報】

5月3日(水・祝)にさまざまなスポーツの講師をお招きし、スポーツ教室を行う毎年大好評の「富士通スタジアム川崎スポーツフェスタ2023」を開催予定です。詳細はWebサイトをご確認ください。

【施設情報】

名称: 富士通スタジアム川崎
所在地: 川崎市川崎区富士見2-1-9
営業時間: 9:00~22:00
※年末年始及び年数回不定休あり
TEL: 044-276-9133 (受付時間 10:00~20:00)
WEBサイト: <https://kawasaki-fujimi.com/>



■ 病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる

「みんなの健康塾ちゃんねる」情報

みんなの健康塾ちゃんねるは、地域の皆さんの健康維持・増進、疾病の早期発見・早期治療に役立てていただけるよう、また医療を身近に感じていただくことを目的に、健康・医療の情報発信をしております。

WEBサイトでは動画の他、トレーニングやレシピを掲載した冊子、学校向けダウンロード教材をご覧いただくことができます。また紙媒体毎月「みんなの健康塾ちゃんねるポケット版」を定期的に発行しております。

WEB 詳細はこちら

みんなの健康塾ちゃんねる 検索



LINE

公式LINEは
こちら



役に立つ
情報がいっぱい



注目のコンテンツ



川崎幸病院 外科
網木学医師



川崎幸クリニック 院長 杉山孝博医師