

5月号

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 ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



#新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

主催：一般社団法人 みんなの健康

発行：2023年5月1日

祝3周年

みんなの健康塾ちゃんねる

3rd

ANNIVERSARY

「みんなの健康塾ちゃんねる」は2023年6月で3周年を迎えます！それを記念し、応援して下さっている皆さまに感謝の気持ちを込めて、今年もプレゼントキャンペーンを実施いたします！下記キャンペーン概要をご確認頂き、ぜひご応募下さい！たくさんのご応募、お待ちしております！

### キャンペーン概要

抽選で30名の方に『フクスケ マウスパッド』をプレゼント！

※ハズレてしまった方には、みんなの健康塾ちゃんねる特製BOOK「栄養満点おにぎりレシピ」をプレゼントします！

●応募期間：2023年5月15日(月)～6月16日(金)

●応募方法：ハガキまたは、専用WEBフォーム

#### <ハガキでの応募方法>

以下項目を記載の上、応募期間内に投函下さい(※当日消印有効)

- ①氏名
- ②住所
- ③電話番号
- ④年齢
- ⑤みんなの健康塾ちゃんねるへの応援メッセージ

【宛先】〒210-0024 川崎市川崎区日進町7-1 14階

「社会医療法人財団石心会内 みんなの健康塾ちゃんねる事務局」

#### <専用WEBフォームでの応募方法>

右記QRコードの専用WEBフォームよりご応募下さい。

●当選発表：商品の発送をもってかえさせていただきます。

※ご記入いただいた個人情報は、案内送付に限り使用させていただきます。



全8品掲載!



ポケット版は郵便でお届けします！

ポケット版のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)





5.12

看護の日

看護の心をみんなの心に

# 看護師が教える もしものときの



# 応急手当

「看護の日」は看護の心、ケアの心、助け合いの心を育むきっかけになるようにと、フローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日に制定されました。今回、川崎幸病院とさいわい鶴見病院の看護師監修のもと、『もしもの時』に備えておきたい『応急手当』についてご紹介します。



ナイチンゲール

## 01 すり傷・切り傷・出血

- 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OK
- 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して使用しましょう。
- ③傷が広いまたは深い場合は病院にいきましょう。

その他の  
応急手当  
はこちら

## 02 打撲・捻挫・骨折

- ・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。

Icing (冷却)  
Compression (圧迫)

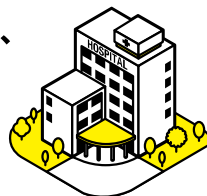
Rest (安静)



Elevation (挙上)

- ・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、以下の症状が出る場合には、病院を受診しましょう。

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



## 03 異物が喉に詰まった時

※対象者の意識がある場合のみ実施。意識がない場合はただちに心肺蘇生法を実施。

### 腹部突き上げ法 ※妊婦・乳児には行わない

- ①対象者の後ろから抱えるように腕をまわす。
- ②片手で握りこぶしを作り、その親指側を対象者のへそより上、みぞおちより下の位置にあてる。
- 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る。



この面を当てる

### 背部叩打法

対象者の後ろから手のひらの付け根で左右の肩甲骨の中間あたりを力強く、何度も叩く。

※妊婦・乳児は  
背部叩打法のみ行う

※腹部突き上げ法を行った場合、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。



救急受診に迷った時は相談して下さい！



- ・川崎幸病院 救急外来 TEL: 044-544-4611 (代)
- ・川崎市「救急医療情報センター」 TEL: 044-739-1919
- ・横浜市/東京都「救急相談センター」 TEL: #7119

