

健康ひと回メロ

No.475

運動中のけがに対する応急処置

桜の季節も終わり、運動にちょうど良い季節になりました。今回は、運動中のけがに対する現場での応急処置について、簡単に紹介します。

I 全身状態の観察

頭頸部や胸部・腹部の外傷では、意識状態、顔色、呼吸状態、脈拍、脈の強さ、手足のしびれや運動麻痺の有無などの観察が大切です。異常があれば、なるべく早く医療機関を受診してください。

II 局所の観察

局所の観察では、腫脹（はれ）や変形の有無を目で見て、次に受傷部をやさしく触つて、圧痛（押さえた時の痛み）や、不安定性（ぐらぐらする感じ）を見ます。

くれぐれも、強く触らないように気をつけてください。骨折や脱臼、靭帯損傷がある場合は、さらに悪化させる危険性があります。

①変形・腫脹・不安定性がない場合

コールドスプレーなどで冷却して痛みが軽減するようであれば、運動の継続は可能です。

②腫脹がある場合

受傷後、短時間でみるみる腫れてくるような場合は注意が必要です。関節部で腫れが強く不安定性があるときは、靭帯損傷の疑い、変形を伴っているときは脱臼の

疑いがあります。骨の部位で、腫脹、変形、異常可動性（普通は動かない方向に動く）があるときは骨折を疑います。このような時は、なるべく現場でRICE（Ⅲで説明）を行い、医療機関を受診させてください。

III RICEについて

ご存じの人もいらつしやると思いますが、安静（Rest）、冷却（Iceing）、圧迫（Compression）、挙上（Elevation）のことです。

安静は、休めるだけでなく、必要に応じて副木で固定したり、松葉杖をつけて荷重をかけないようにします。冷却は、ビニール袋などに氷を入れ、患部に30分あて、1時間休むことを繰り返します。最近では、袋に衝撃を与えると30分程度持続して冷えるパックがあり、氷が手に入らないときに便利です。圧迫は、弾力包帯、伸縮テープなどを用います。あまりきつすぎると血流が悪くなるので、1〜2時間程度ゆるめ、また適度に圧迫します。挙上は、患部を心臓より高い位置に保つことで、出血を抑えます。このような処置によって、腫脹、疼痛を最小限に抑えることができます。

ケガはしないに越したことはありません。運動をするときは、ストレッチなどの準備体操を充分に行つてから始めるように心がけてください。（医師会）

まずは
きょう1日!

禁煙にチャレンジしてみませんか? 5月31日は世界禁煙デー!

たばこに含まれる有害物質は、発がん性がある、血管を収縮させる、体を酸欠にすることから、がん、心臓病や高血圧など循環器の病気、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など呼吸器の病気、胃腸の病気、皮膚の老化や歯周病を促進します。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか!?

長年の喫煙がおもな原因となり、肺や気管支の組織が壊れて、呼吸がうまくできなくなってしまう病気です。COPD患者の9割以上が喫煙者といわれています。



喫煙者は分煙しましょう

たばこの煙は、周囲の人や胎児の健康にも害を及ぼします

※コチニン：ニコチンが体内で代謝されることによりつくられる化学物質

屋外でも、換気扇の下でも、こんなに影響が!

●喫煙者の子どもの尿中コチニン量(非喫煙者を1とした場合)

室内で分煙せず喫煙
15.2倍

換気扇の下で喫煙
3.2倍

ベランダや屋外で分煙
2倍

問合せ●健康推進課(内線1193)

時間／午後1時～2時10分（1時30分から診察開始）
 所／保健センター
 物／母子健康手帳・予診票

保健等
 所／保健センター 2階 乳幼児健診室
 物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）
 ～4か月、9～10か月児健診：バスタオル
 歳児にこここ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
 歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）
 聴力・視力検査をおこなってください。

炎に関するお問い合わせは — 健康推進課（内線 1191）まで

金	土
4	6
④ イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019 ④ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 ④ 藤森医院歯科 ☎ 22-1829 ④ アイビー薬局 ☎ 26-1670 ④ ひまわり薬局 ☎ 26-7226 ④ 旭設備(株) ☎ 23-3764	④ (株)アイテック ☎ 23-8500
12	13
④ 日本脳炎 (26年4月生:1回目【全地区】 28年5月に2回目を終了した人 【西郷・長地区】) ④ 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	④ 信和設備(株) ☎ 22-3302
19	20
④ 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	④ (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406
26	27
④ 離乳食教室（ばくばく教室） (28年5月～6月生) 受付午前9時30分～9時50分 ④ (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	④ (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	10日(水)午前9時～正午 巡回相談(湊支所)
無料法律相談 [予約制]	16日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：齋藤泰史 弁護士 ※6月分予約：5月17日(水)～受付開始 [利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります]
高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	17日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課（内線1278）
ことばの教室 [予約制]	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分 問合せ：子ども課（内線1266）
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 児童虐待 24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
生活困窮相談 (生活就労支援センター)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課
教育相談室 (子ども総合相談センター分室)	一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 10日(水)・24日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイイツ1階 ☎ 24-2206
女性のための相談 [予約制]	16日(火)午前10時～午後3時50分(1人約50分) 申込み：企画課（内線1528）
巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	17日(水)午後0時30分～3時30分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
中小企業経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ひと・しごと相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
特許・発明相談会 (産業財産権相談会)	16日(火)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ミニジョブカフェ [予約制] 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	10日(水)午後1時～4時 会場：テクノプラザおかや 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局（内線1488）

ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談
 社協心配ごと相談、家庭介護相談

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121

結婚相談	相談日	時間	場所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイイツ ☎ 24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
	第2・4木曜日	午後6時～9時		

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

2回目 ▶ 5月12日(金) 午後7時～8時30分
 赤ちゃんを産むための体づくり、安産のコツ



女性のための健康相談 [予約制]

5月17日(水) 午前9時～11時30分 (1人あたり1時間)

申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

今月の納税

- ◎軽自動車税 第1期
- ◎国民健康保険税 第2期

納期限…5月31日(水)

納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。
 口座振替の方は、残高確認をお願いします。
 忘れずに納税しましょう。

問合せ●税務課（内線1135）

くらしのカレンダー

5月
MAY

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- **休日急病当番医院**
受付／原則午前9時～午後5時（午後は来院前に要電話連絡）
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- **休日当番歯科医院**
診察は午前中のみです。
※健康保険証を必ずお持ちください。
- **水道修理当番店**
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

- ◆ **予防接種**
受付時間
持ち
- ◆ **乳幼児健診**
持ち
※3
※2
※3

◆ 予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日	月	火	水	木
<p>諏訪地区小児夜間急病センター（年中無休）</p> <p>■ 診療時間 毎日 午後7時～9時</p> <p>■ 診療科目 小児科 生後3か月以上 中学生以下</p> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>	1	2	3	<ul style="list-style-type: none">  山田外科医院 ☎ 22-2382  信濃医療福祉センター ☎ 27-8414  藤岡歯科医院 ☎ 22-2138  山一小口薬局 ☎ 23-2206  土田薬局 ☎ 28-3232  水道建設(株) ☎ 23-2662
<ul style="list-style-type: none">  よねやま内科クリニック ☎ 22-8863  しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500  矢崎薬局 ☎ 23-7125  杉村設備(株) ☎ 27-8632 	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none">  平林医院 ☎ 22-3952  あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414  やまびこ薬局 ☎ 21-2144  (株)総設工業 ☎ 28-8504 	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none">  今井整形外科 ☎ 28-9933  牛山医院歯科 ☎ 22-6422  ウエルシア薬局 ☎ 26-2512  十和設備(株) ☎ 24-0182 	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none">  あざみ胃腸科クリニック ☎ 28-0505  浦野歯科医院 ☎ 22-2854  菜の花薬局 ☎ 26-1500  (株)浜パイピング ☎ 23-6885 	29	30	31	<p>健康相談・栄養相談 歯科相談（月～金曜日）</p> <p>午前8時30分 ～午後5時15分</p> <p>面接希望は 事前にお電話ください。</p>