

テーマ:いざという時のために(救急車を呼ぶ時)

9月9日は「救急の日」

- 救急車を呼ぶ時の番号は「119番」です。
- 呼び方(一般的な聞き取り内容)
119番通報すると、指令員が救急車の出動に必要なことを順番に聞きます。

あわてず、ゆっくりと答えて下さい

- 1** 救急であることを伝える「救急です」

119番
火事ですか？
救急ですか？

救急です
- 2** 住所を伝える
市町村名から伝える。
近くの大きな建物、交差点等目印になるものを伝える。

住所はどこですか？

大分市〇町
△丁目△-△
- 3** 症状を伝える
誰が、どのようにあるかを簡潔に伝える。分かれば意識や呼吸などを伝える。

どうしましたか？

父親が
胸の痛みを訴えて
倒れました
- 4** 年齢を伝える
分からない場合は「60代」など大体でもよい。

年齢は？

65歳です
- 5** 通報者の名前と連絡先を伝える
場所が不明な時などに、問い合わせることがあります。

あなたの名前と連絡先は？

●田●子です
電話番号は●●

- 詳しい状況や持病、かかりつけ病院等について尋ねられることがあります。
- 応急手当をしている人以外にも人手がある場合は、救急車が来そうなところまで案内に出ると到着が早くなります。(大分市の場合平均8.2分)
- 急な病気やけがをしたときに、救急車を呼んだ方がいいのかどうか迷った時は、下記相談窓口や医療情報(ホームページ)を参考にして下さい。

<消防庁ホームページより>

<救急車を呼ぶか判断に迷った時は>

- 乳幼児の場合**
- #8000 大分県子ども電話相談窓口 (097-503-8822)
 - ※急な病気や事故に関する相談に対応
- その他の場合**
- おおいた医療情報ほっとネット(HPで検索)で休日・夜間の当番医療機関に相談

<用意しておくとお便利>

- 保険証
- 診察券
- お薬手帳(普段の薬)
- お金
- 乳幼児の場合
母子健康手帳
紙おむつ タオル
哺乳瓶

救急箱の中を見直してみましよう？

どのような時に、どういった薬が自分の家庭で必要かを洗い出して、リストアップしてみましょう。

- ①けがなどに使用する外用薬や衛生用品
- ②定期的に使用する薬、夜間など直ぐに受診や薬の購入ができない時に使う薬

◆外用薬	◆内服薬	◆衛生用品・その他の備品
<ul style="list-style-type: none"> ・消毒薬・湿布薬 ・うがい薬・かゆみ止め ・トローチ <p>その他、きず用軟膏 虫よけスプレーなど必要に応じて</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・下痢止め・整腸薬 ・風邪薬・胃腸薬 <p>その他、解熱鎮痛剤、 咳止め、便秘薬、乗り物酔い止め薬など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ばんそうこう・包帯 ・ガーゼ・マスク ・体温計・ピンセット <p>その他、脱脂綿、サポーター、爪切り、はさみ、冷却剤等</p>

個人の体調、体質、家族構成などによって、救急箱に用意しておくべきものは異なります。各家庭に必要なものを考えてみましょう。また、最低年に1回はチェックして、使用期限の過ぎたものや、開封時期や中身が不明なものは始末するようにしましょう。常備薬を購入する際は、薬剤師にぜひ相談して下さい。

かんたんおいしいからだに良い 調剤薬局の管理栄養士メニュー きのごごぼうめし



- 【材料】2人分
- ・しめじ 各1/2パック
 - ・まいたけ (各50g)
 - ・しいたけ
 - ・ごぼう 1/2本(60g)
 - ・鶏もも肉 150g
 - ・ごま油 大きじ1強
 - ・しょう油・みりん 各大きじ2
 - ・水 大きじ1
 - ・熱いごはん 300g
 - ・小ねぎ 適量

ポイント

- 【作り方】
- ①しめじとまいたけは石づきを除き、食べやすくほぐす。しいたけは薄切りにする。ごぼうは皮をこそげ、笹がきにして水にさらし、あく抜きをして水けをきる。鶏肉は2cm角に切る。
 - ②鍋にごま油を熱して鶏肉を入れ、肉の色が変わったら、きのこごぼうを加えてサッと炒める。(a)を加えて中火で4~5分煮る。
 - ③ボールにごはんを入れ、②を汁ごと加えて切るように混ぜ合わせて器に盛り、小ねぎを散らして出来上がり♪

【1人分】エネルギー-534 kcal 塩分2.8g

炊き込みご飯と違い、熱いご飯に混ぜるだけなので、毎日の少しずつ余った冷凍ご飯を温めて使うとご馳走に変身します。きのこ類は一般にビタミンB1・B2・ナイアシン・カルシウムなどを含み、それぞれ独特の香りや味、歯ごたえ、舌触りなどの食感を持ち低エネルギーです。きのこに含まれるエルゴステロールという成分は紫外線があたるとビタミンDになり、腸でカルシウムの吸収を助け、骨にカルシウムを吸着させる働きを助けます。