

ほほえみがえし

川崎市のお医者さんが作る情報誌

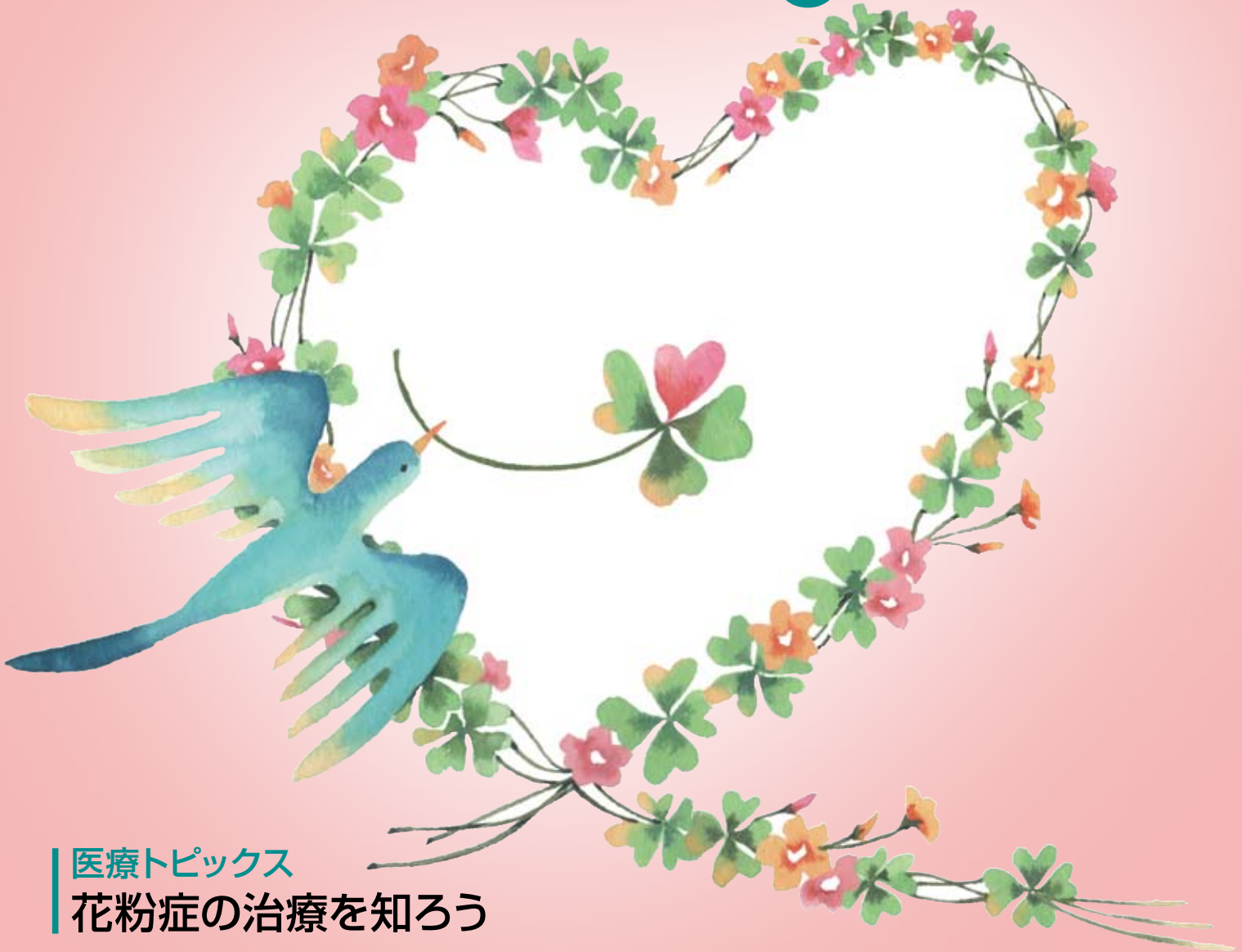
2013
Vol.

17

川崎市医師会

無料

ご自由にお持ちください



医療トピックス

花粉症の治療を知ろう

介護保険シリーズ～第2回～

申請から認定まで

おしえてせんせい! Q&A

温湿布と冷湿布の違いって何?

「特集」

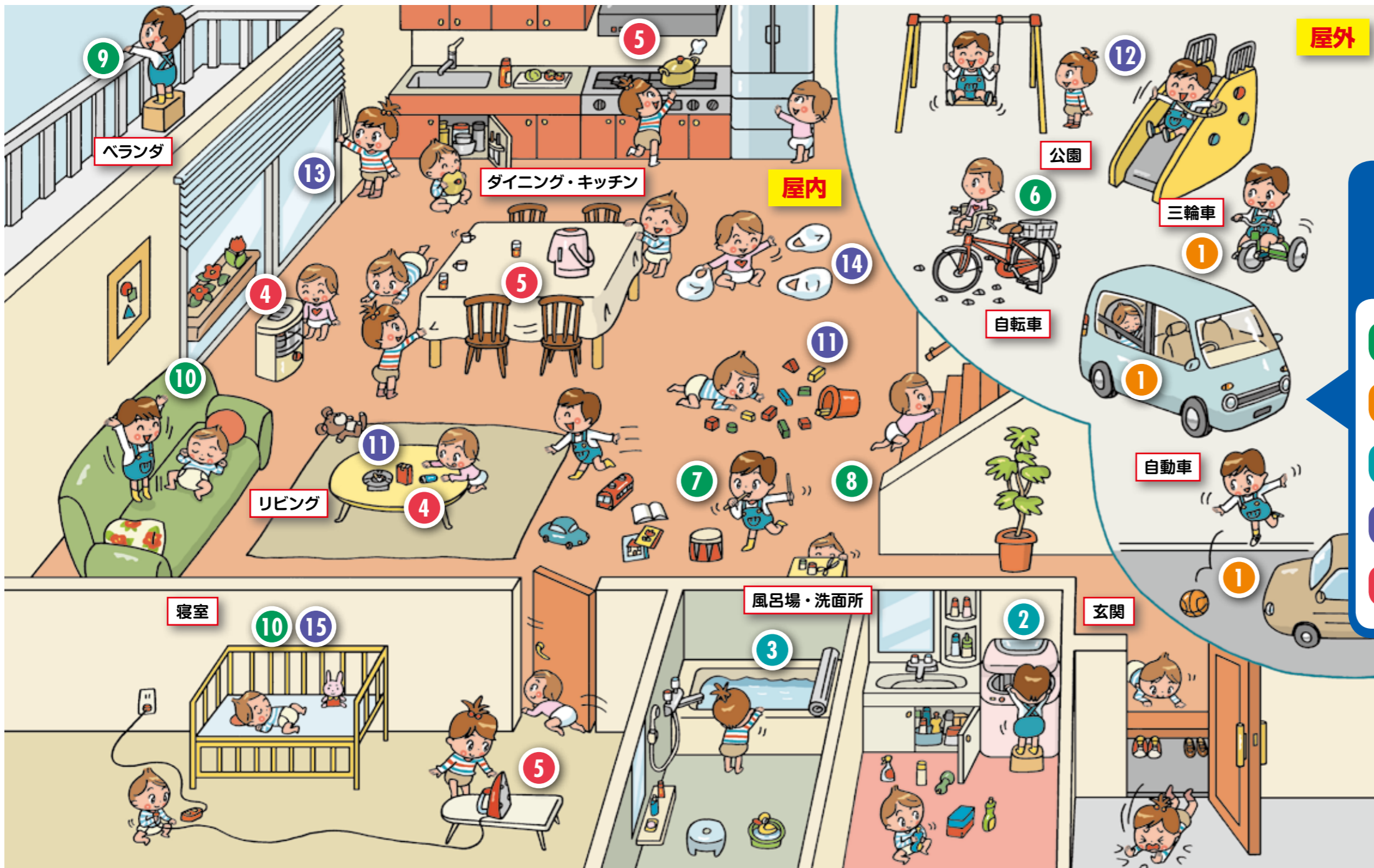
家庭に潜む危険



家庭に潜む危険

子ども編

子どもは少し目を離した隙に、思いがけない行動をとることがあります。とくに家庭内では外出先よりも、家の中から大丈夫、と子どもから目を離してしまつても多いのではないのでしょうか。しかし、家の中にも子どもの事故の原因がたくさんあります。イラストを参考に、屋内と屋外を点検して「目を離しても大丈夫」といえる環境をつくりましょう。



いまずぐチェック

- 転倒・転落
- 交通事故
- 溺水
- 窒息・中毒
- やけど

交通事故にあう

1 車道・三輪車・自動車内など

道路で遊ばせない。三輪車に乗せるときは目を離さない。チャイルドシートを着用する。

誤って飲み込んで窒息する・中毒をおこす

11 おもちゃ・日用品・たばこ

直径32mm以下の大きさで丸型の小さいものは与えない。たばこは手の届くところに置かない。

転落して頭を強打する

10 ベビーベッド・ソファ

ベッドの柵は一番上まで上げる。ソファには寝かせない。

9 ベランダ

踏み台になるものは置かない。ベランダに出ないようガラス戸に鍵をかける。

8 階段

ひとりですり降りしないよう、柵を設ける。

転倒して頭を強打する

6 自転車

子どもを補助いすに乗せたまま止めておかない。ヘルメットを着用させる。

湯・水の中におちて溺れる

3 浴槽

浴槽内の湯は抜いておく。風呂場に入れないように鍵をかける。

2 洗濯機

ふたを開けないようにする。踏み台になるものを置かない。

息ができません窒息する

15 寝具

柔らかい布団や枕を使わない。顔を覆ってしまうぬいぐるみなどは置かない。

14 ビニール袋

ビニール袋は手の届かないところにしまっておく。

ひもで首がしまつて窒息する

13 ブラインド

ブラインドのひもは手の届かないところに下ろす。

12 すべり台

ひもやフード付きの服は着せない。水筒やかばんは外して遊ばせる。

転倒して口の中をけがする

7 長いおもちゃ・歯ブラシ・箸など

口にくわえたままで遊ばせない。

熱湯をかぶつてやけどする

5 なべ・やかん・ポット・アイロンなど

触れないように近くで使用しない。台所に入れないようにする。

服に火がつく、火災になってやけどする

4 ライター・マッチ・ストーブなど

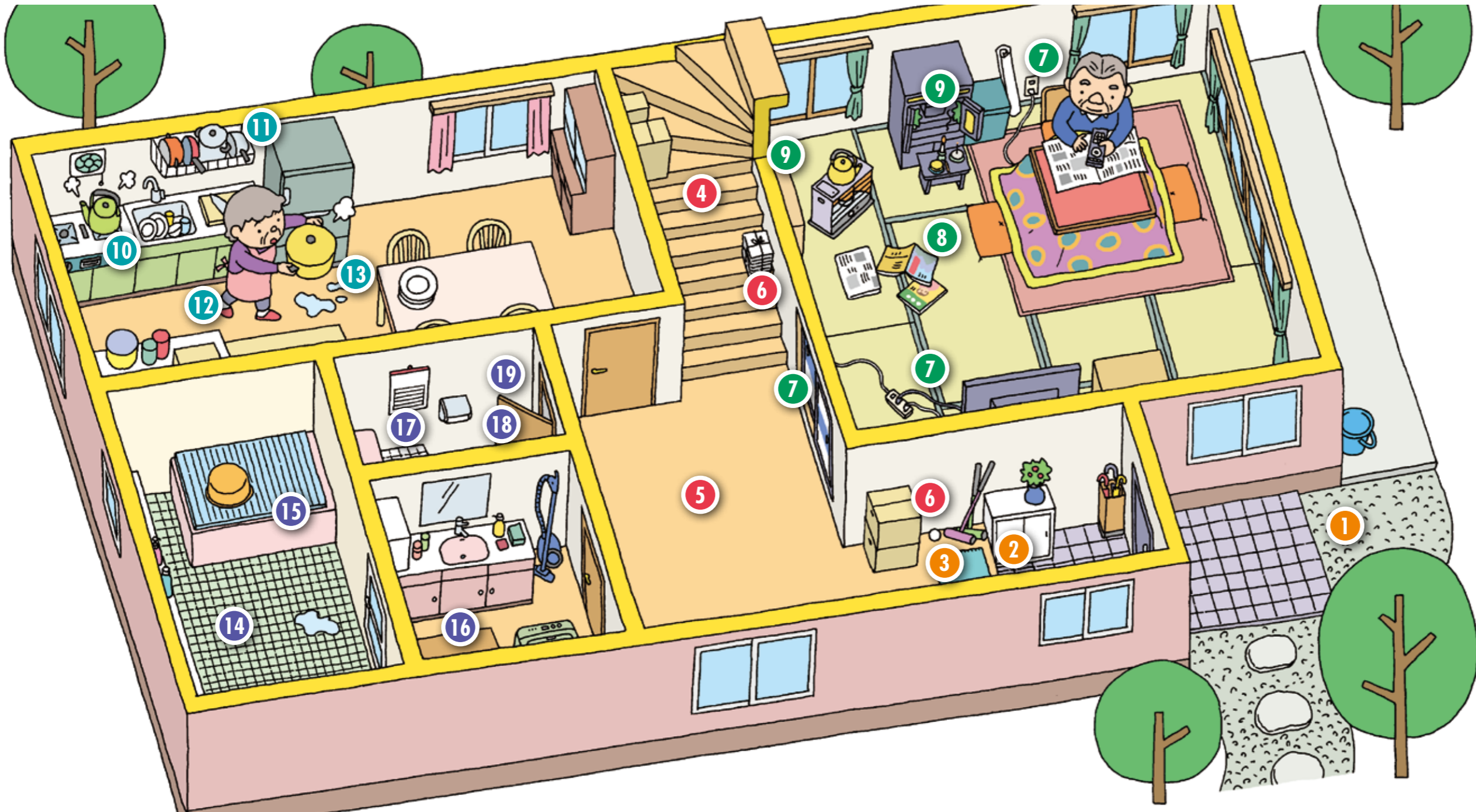
火の元になるものは手の届かないところにしまっておく。



家庭に潜む危険

高齢者編

高齢者は身体機能の低下が原因で、思わぬところで事故にあつておられる方が増えています。とくに高齢者の事故は、屋外よりも家庭内で多く発生しているという傾向があり、「家の中は安全」という過信は禁物です。住み慣れた我が家に潜む危険を知って、家庭内事故を未然に防ぎ、すこやかに暮らしましょう。



トイレ

- 17 和式トイレにうまくしゃがめず転ぶ
- 17 立ち上がろうとしたときバランスを崩す
- 18 トイレの扉が内開きで介助者が中に入れない
- 19 寒さで血圧が上昇してしまう

事故防止のために

- 和式の場合は、洋式に変更する。
- 座ったり立ったりするときにつかまる手すりを設置する。
- トイレ室内にも寒さ対策を講じる。
- 扉を引き戸や外開きに変える。

お風呂

- 14 浴室の床ですべって転ぶ
- 15 浴槽に入ろう（出よう）として転倒する
- 16 冬場、脱衣場とお風呂の温度差で心臓に負担がかかる

事故防止のために

- 床をすべりにくい素材に変える。
- 浴槽内にもすべり防止マットを敷く。
- 洗い場にすのこを置くなどして、浴槽との段差をなくす。
- 行動にあわせ、手すりを各所に設置する。
- 浴室と脱衣場の温度差をなくす。

キッチン

- 10 コンロの火が服に燃え移る
- 11 踏み台に乗り、高いところのものを取ろうとして転倒する
- 12 長時間立ったままの調理に疲れ、ケガややけどをする
- 13 こぼれた水ですべる

事故防止のために

- ガスコンロを電磁調理器に変える。
- 高いところにものを置かない。
- 流し台を座って作業できる高さにする。
- 水や油がついてもすべりにくい床材に変える。

リビング

- 7 段差や電気コードに足をひっかけ転倒する
- 8 新聞やチラシを踏んですべる
- 9 ストープの火、ろうそくの火が服に燃え移る

事故防止のために

- 部屋の整理整頓を心がけ、床にものを置かない。
- わずかな段差にも注意する。
- コンセントは床におき出しにならないようにする。
- 居間では火を使わず、暖房器具も電気で使えるものに変える。

廊下

- 5 廊下ですべって転ぶ
- 5 夜間、暗い廊下で壁にぶつかる
- 6 置いてあるものにつまずく

事故防止のために

- 転倒防止のため、腰くらいの高さの手すりをつける。
- 足元を照らす照明をつける。
- 廊下にもものを置かないようにする。

階段

- 4 階段を下りている途中ですべって足を踏み外す
- 4 階段を上っている途中にすべる

事故防止のために

- すべりを防止するシートやカーペットをはりつける。
- 転落防止のために手すりをつける。
- すべりやすい靴下やスリッパでの昇降をさける。

アプローチ・玄関

- 1 砂利道や飛び石につまずく
- 2 玄関の段差につまずく
- 3 玄関マットですべる

事故防止のために

- つまずきやすい飛び石や砂利の通路は避け、歩きやすく整備する。
- 玄関の外にも照明を確保する。
- 玄関に段差があるときは台を置くなどして解消する。
- 玄関マットはすべったり、つまずきの原因になるのをさける。

花粉症の治療を知ろう

花粉症は、花粉がアレルギーをおこす原因（アレルギー）となり、鼻や目の粘膜に炎症をおこして、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどさまざまな症状を引きおこす病気です。代表はスギ花粉による花粉症ですが、マツやブタクサ、ヨモギ、イネの花粉などでもおこります。今回は、花粉症の治療法についてご紹介します。

・花粉症の薬

おもに、症状をやわらげるための薬が処方されます。病院では、「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」「目のかゆみ」のうち、どの症状が一番つらく、優先的に改善してほしいか医師に告げようようにしましょう。また、花粉症の治療薬の中には眠気が出やすい薬があるため、運転や高いところ作業する仕事に従事している人は、そのことを告げることも大事です。

最近では、花粉症の治療薬が市販されるようになりましたが、自分の症状にあった薬を使わなければ症状は改善されません。市販薬だけにたよらず、病院を受診して薬を処方してもらうか、市販薬を使いたい場合は、相談してみるとういでしょう。

・減感作療法

減感作療法は、アレルギーのエキスを皮下に繰り返し注射することで、根本的な体質改善を期待する治療法です。はじめは、薄めたエキスを少量、週1回注射し、徐々に量を増やし濃度を濃くしていきます。そして2週間に1回、月に1回と間隔を伸ばしていきます。

ハウスダストで80〜90%、スギ花粉で70%の有効性が認められており、症状を抑えるだけの内服薬と違って、アレルギー自体を治すという点で優れた治療法です。しかし、効果出現まで約3ヶ月かかり、効果持続のため最低2年の通院が必要であること、まれに重いショックを起すことがあるという欠点があります。

・舌下免疫療法

小さく切ったパンを舌の下におき、そこにアレルギーのエキスをたらし、ゆっくりと体内に吸収していく治療法です。この治療法はまだ臨床試験段階ですが、将来的に医療現場で導入されるのが期待されています。

・レーザー手術

鼻に局所麻酔をおこない、はれた粘膜をレーザーで焼いてしまう治療法です。外来で手軽にできるという利点がありますが、これだけですべてのアレルギー症状が解決するとは言い切れません。

介護保険シリーズ



第2回

要介護認定までの流れ

申請から認定まで

介護保険のサービスを利用するためには、市に申請して「介護や支援が必要である」と認定されることが必要です。サービスを利用するまでの手続きの流れは左記のようになります。

申請に必要なもの

- 要介護・要支援認定申請書
- 介護保険の保険証
- 健康保険の保険証
(第2号被保険者の場合)

申請書には、主治医の氏名、医療機関名などを記入します。主治医がない場合は窓口にご相談ください。

- 一次判定（コンピュータ判定）
調査票をコンピュータ分析し、要介護状態区分を導き出します。

- 二次判定（介護認定審査会）
訪問調査の結果と主治医の意見書をもとに、保健、医療、福祉の専門家が審査します。



1 認定の申請をします

サービスの利用を希望する人は、市区町村の窓口にて認定の申請をください。

申請は、本人または家族のほか、成年後見人、地域包括支援センター、省令で定められた居宅介護支援事業者や介護保険施設などに代行してもらうこともできます。

2 調査と審査が行われます

- 訪問調査
心身の状況を調べるために、本人と家族などから聞き取り調査などをします。
※全国共通の調査票が使われます。



- 主治医の意見書
主治医から介護を必要とする原因疾患などについての記載を受けます。主治医がいない人は、市区町村が指定した医師の診断を受けます。



3 認定結果をお知らせします

- 要介護1
- 要介護2
- 要介護3
- 要介護4
- 要介護5

介護サービス（介護給付）を利用できます

- 要支援1
- 要支援2

介護予防サービス（予防給付）を利用できます

- 非該当
- 市区町村が行う介護予防事業の対象者で、生活機能の低下により、将来的に要支援などへ移行する危険性がある人などです。介護保険のサービスは、利用できません。

介護予防事業（地域支援事業）を利用できます

●花粉から身を守るために ～花粉を浴びないことが第一！～

マスクをする

なんといっても、マスクをするのが鼻にスギ花粉を入れない最良の方法です。

ゴーグルをする

症状が目に出る人は、ゴーグルも併用しましょう。

洗濯物や布団を外に干さない

洗濯物や布団についたスギ花粉も無視できません。

窓を開けない

部屋の中にスギ花粉を入れないことが重要です。

コートは家の外で払ってから

コート（一番外側の服）についた花粉は、家に入る前に払い落としましょう。

空気清浄機を使用する

部屋の中に舞い込んだ花粉をかなりの量キャッチしてくれます。

おしえてほしい！Q&A

Q 温湿布と冷湿布は、どう使い分けられるのですか？

ご存知の通り、湿布には「温湿布」と「冷湿布」の2種類があります。どちらも正しくは「温感湿布」、「冷感湿布」という名称です。温感、冷感と、感の文字がつくことからわかるように、実際には温めたり、冷やしたりしているわけではなく、温かく感じる、冷たく感じる、という意味なのです。

温感湿布には、唐辛子の成分（カプサイシン）が入っていて、それが皮ふから吸収されると血行が良くなり、暖かく感じます。しかし唐辛子の成分が入っているため、かぶれやすいので使用の際には注意が必要です。

冷感湿布には製品によって10〜30%位の水分が含まれており、それが蒸発する時に皮ふの表面温度を1〜2℃下げる効果がありますが、冷却効果としては不十分です。冷やすために使うのではなく、湿布の中に痛み止めの成分が入っており、痛みをやわらげるだけなのです。

湿布の基本的な使い方としては、受傷直後や痛みが強い時には冷感湿布を貼り、その上から氷などで冷やします。痛みが落ち着いた慢性期には、貼って気持ちのよい方を使ってみてください。

痛みが強い時や湿布を貼っても改善しないときは、お近くの整形外科の先生に早めに診てもらいましょう。





救急医療機関のご案内

川崎市医師会は、休日にも市民の皆様へ安心していただけるように、
会員が当番制で休日急患診療所への出動、また在宅当番医を行っています。

休日急患診療所

診療日

日曜・祝日・
年末年始(12/30~1/4)

受付時間

午前9時~11時30分
午後1時~4時

川崎市高津 休日急患診療所

☎044-811-9300

国道246号線新二子橋手前

内科 各区の休日急患診療所

小児科 各区の休日急患診療所、小児急病センター

耳鼻咽喉科・眼科 休日在宅当番医

川崎市川崎 休日急患診療所

☎044-211-6555

教育文化会館前交差点の角

川崎市幸 休日急患診療所

☎044-555-0885

幸消防署隣

川崎市中原 休日急患診療所

☎044-722-7870

中原保健所前

川崎市多摩 休日夜間急患診療所

☎044-933-1120

多摩区総合庁舎内

内科夜間診療所の受付時間は
毎夜間の午後6時30分~10時30分

川崎市宮前 休日急患診療所

☎044-853-2133

東急バス宮前休日診療所前

川崎市麻生 休日急患診療所

☎044-966-2133

麻生区役所敷地内

川崎市救急医療情報センター 24時間

オペレーターによる医療機関のご案内

お問い合わせの時間に診療を行っている、近くの医療機関をご案内します。

☎044-222-1919

コンピューターによる自動応答システム

電話・FAXによる医療機関案内を行っています。

☎044-222-3399

川崎市の
総合医療機関
検索サイト

「かわさきのお医者さん」を
ご利用ください。

<http://www.qq.city.kawasaki.jp/>

今診てもらえるお医者さんを探す、かかりつけ医を見つけるなど、さまざま
な条件で医療機関を検索することができます。また、耳鼻咽喉科や眼科
の休日当番医、薬局など、関連情報も掲載されています。



携帯電話による情報提供を、
行っています。

<http://www.qq.city.kawasaki.jp/k/>

小児急病センター

南部小児急病センター (川崎市立川崎病院内)

[診療日・受付時間]

- ・毎夜間 (365日) ……午後5時~翌朝8時30分
- ・日曜・祝日・年末年始 (12/29~1/3) ……24時間

☎044-233-5521(代)

※診療を希望する場合はあらかじめ電話連絡の上来院してください。

北部小児急病センター (多摩休日夜間急患診療所内)

[診療日・受付時間]

- ・毎夜間 (365日) ……午後6時30分~翌朝5時30分
- ・日曜・祝日・年末年始 (12/30~1/4) ……午前9時~11時30分
午後1時~4時

☎044-933-1120

耳鼻咽喉科・眼科休日在宅当番医

[診療日・受付時間]

- ・日曜・祝日・年末年始 (12/29~1/3) ……午前9時~午後5時 (原則)

※当日の当番医及び受付時間については川崎市救急医療情報センターにお問い合わせください。

たとえば、ゴムホースに穴
があいて水が噴出したら、と
りあえず手で押さえて止める
でしょう。鼻血の止め方も同
じです。
大部分の鼻血は、左右の鼻
の穴の間にある鼻中隔から出
ます。鼻血が出たら、指で小
鼻をつかんで左右から鼻中隔
を圧迫するのが正しい止め方
です。最低でも5分はそのま
ま圧迫してください。その際、
おおむね横になったり、上
を向いたりするとのに血が
回ってしまい、さらにそれを
飲み込むと吐き気をもよおし
ますので、やめてください。



A ×これは間違いです!

Q 鼻血が出たら上を向いて
首のうしろをたたく?

第2回
都市伝説
体にまつわる

2012年度は93
2年振りの金環日食、36
年振りのトキの卵の自然
ふ化、3年振りの自民党
による政権奪還、6年振
りの関東地方の大雪山ど
ろ雪な出来事が多かった
ような気がします。はた
して2013年度はど
んな年度になるのでしょ
うか。本年度最後となる
「ほほえみがえし vol.17」
をお届けします。「家庭
に潜む危険」「花粉症」
「介護保険」「温湿布と冷
湿布の違い」など読むと
すぐに役立つコンテンツ
が満載です。ご利用いた
だければ幸いです。

あしがき

「ほほえみがえし」
を読んだ感想や取り
上げてほしいテーマ、
川崎市のお医者さん
たちに聞いてみたい
ことなどを、ぜひお
よせください。
メールの件名を
「ほほえみがえしへ
の意見」とし、お名
前、連絡先を明記の
うえ、下記のメール
アドレスまでにお送
りください。

ishii-kai@kawasaki.kanagawa.med.or.jp

ほほえみがえし
へのご意見を
お寄せください

