

おしえて

ドクター

No.40
心停止、命の通報、119番

心臓が止まる（「心停止」する）と、人は次のようになると言われています。
 ・意識をなくして突然倒れる
 ・大丈夫ですかと呼びかけても、応答がなく、体を動かさない。
 ・しゃくりあげるようなときれときれの呼吸など、普段どおりではない呼吸をする
 ・けいれんする
 ・呼吸が止まる
 このような人を見たり、その場に居合わせたりしたら、直ちに、119番に通報して、救急車（救急隊）を呼んでください。
 119番に通報すると、地域の消防指令センターにつながります。電話に出るのは、救急の知識と技能があり、救急隊として現場での活動経験も豊富なスタッフ（指令員）です。まず指令員から、いくつか質問がありますので、答えてください。次に、救急車（救急隊）が到着するまでの間、皆さんが何をすればよいのかを

今月のドクター

佐々木 俊哉 医師



桑名市総合医療センター 救急科部長

具体的に指示してくれます。指令員が切ってもよいというまで電話を切つてはいけません。スピーカーモードにしておけば、指示を聞きながら、応急手当をすることもできます。

心停止すると、心臓や脳をはじめ重要な臓器に血液が流れなくなりまので、この時間を最小限にすることが、命を救うためにとっても大切です。皆さんが、少しでも早く119番通報することで、応急手当、救急隊員による処置、救急車による搬送、そして、病院での治療までを、あたかも「連鶴」のようにつなげることができるようです。心停止かなと疑ったら、ためらわずに、119番に通報しましょう。

心肺蘇生法やAEDの使用方法などを学びたい人は、市ホームページ「救命講習のご案内」をぜひご覧ください。

お問い合わせは
 桑名市総合医療センター
 ☎22-11211 FAX22-9498

土日祝日(昼間・夜間)に病気になったら

救急 + 医療

夜間・休日に急病になった時は、診療可能な病院を24時間体制で案内します。
 ※案内を受けた後、医療機関に問い合わせからお出かけください。

パソコンによるご案内(医療ネットみえ)

- ▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>
携帯電話によるご案内
- ▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>
音声によるご案内(無料)
- ▶ 0800-100-1199
救急医療情報センター
- ☎ 059-229-1199

24時間
無料
受付

くわな健康・医療相談
ダイヤル24
☎0120-149-107

土曜夜間・休日は急急診療所

電話は診療時間内をお願いします。
 (診療科目) 内科、小児科

日曜・祝日 午前9時30分～正午
午後1時～4時
土曜夜間 午後7時30分～9時30分



日曜・祝日の午後5時～10時は、当番医療機関へ

事前に医療機関へ電話してください。

7日(日)	青木内科	☎ 22-1111
14日(日)	桑名病院	☎ 22-0460
21日(日)	青木内科	☎ 22-1111
28日(日)	桑名病院	☎ 22-0460
29日(祝)	青木内科	☎ 22-1111
30日(祝)	桑名病院	☎ 22-0460

子ども予防接種のお知らせ

4月1日からおたふくかぜ(ムンプス)ワクチンの接種費用を一部助成します。

対象 接種日に1～2歳のお子さん
 ▷平成31年4月1日現在、2歳のお子さんも対象となり、対象者には郵送にて個別通知します。また、助成は1回で助成額は2,000円です。

場所 指定医療機関 ▷詳細は通知内容を参照

持物 母子健康手帳、市が定めるおたふくかぜワクチン接種費予診票兼助成交付申請書、健康保険証

育児相談

とき 4月19日(金) 午前10時～11時
 場所 くわなメディアライヴ2階

すくすく離乳食教室<初期・中期>

子どもの成長時期に応じた離乳食・子育てに関する講座を行います。

とき 5月14日(火) 午後1時30分～3時
 場所 くわなメディアライヴ2階
 料金 無料 定員 30人
 申込期間 4月15日(月)～5月10日(金)

問 子育て支援課 ☎24-1380 FAX24-5497

すこやか情報局

お問い合わせ・申し込みは
保健医療課 ☎24-1182 FAX24-3032

おいしく食べよう会

交流を目的とした調理実習を行います。

- とき** ①4月25日(木) ②5月22日(水)
いずれも午前10時～午後1時
- 場所** ①くわなメディアライヴ
②多度すこやかセンター
- 講師** 食生活改善推進員
- 対象** 65歳以上の人 **定員** 各30人(先着順)
- 料金** 500円
- 持物** エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具
- 申込** 電話で、保健医療課へ。
- 申込期間** ①4月8日(月)～17日(水)
②4月8日(月)～5月14日(火)

おとこの料理教室

- とき** ①5月17日(金) ②5月23日(木)
いずれも午前9時30分～午後0時30分
- 場所** ①長島福祉健康センター
②くわなメディアライヴ
- 定員** ①25人 ②30人 ▷いずれも先着順
- 料金** 500円 **講師** 食生活改善推進員
- 持物** エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具
- 申込** 電話で、保健医療課へ。
- 申込期間** ①4月8日(月)～5月9日(木)
②4月8日(月)～5月15日(水)

がん検診無料クーポン券

現在、市の死亡原因の第1位は、全国と同様にがんです。がんはほとんど自覚症状がないまま進行するため、早期発見・早期治療には、定期的ながん検診を受けることが大切です。無料クーポン券は対象の人へ6月下旬に発送予定で、市指定医療機関またはバス検診を申し込みの人はバス検診でも使用できます。

対象 下記に該当する女性

対象	年齢	生年月日
子宮頸がん	20歳	平成10年4月2日生～平成11年4月1日生
乳がん	40歳	昭和53年4月2日生～昭和54年4月1日生

- ▷乳がん検診は、マンモグラフィ検査です。
- ▷年齢はいずれも平成31年4月1日時点です。

桑名市国民健康保険人間ドックのお知らせ

対象 受診時に桑名市国民健康保険の加入者で、国民健康保険税に未納のない世帯で昭和19年9月1日～昭和55年3月31日生まれの人。ただし、下記の生年月日の人を優先します。

生年月日	
40歳	昭和54年4月1日生～昭和55年3月31日生
45歳	昭和49年4月1日生～昭和50年3月31日生
50歳	昭和44年4月1日生～昭和45年3月31日生
55歳	昭和39年4月1日生～昭和40年3月31日生
60歳	昭和34年4月1日生～昭和35年3月31日生
65歳	昭和29年4月1日生～昭和30年3月31日生
70歳	昭和24年4月1日生～昭和25年3月31日生

- 定員** 500人
- 自己負担額** 9,000円
- 期間** 7月～11月
- 場所** 市指定医療機関
- 申込** 保健医療課、保険年金室、各地区市民センター、サテライトオフィスに桑名市国民健康保険被保険者証を持参し、申込用紙を受け取り、必要事項を記入して同所へ。または、はがきに「住所」「名前」「生年月日」「電話番号」「人間ドック希望」を記入し、保健医療課(〒511-8601中央町2丁目37)へ。
- 締切** 4月17日(水)当日消印有効
▷6月下旬に受診券を送付します。定員を超えた場合は抽選となり、抽選結果(落選のみ)は5月中旬に通知予定です。

+ 献血にご協力ください **+**

とき 4月10日(水) 午前9時30分～11時30分

場所 市役所

献血にご協力いただける人には要件があります。詳細は保健医療課(☎24-1195)へ。