



泉区在宅医療相談室より

TEL:045-382-9810 FAX:045-382-9811

Mail:soudan-izumi@chic.ocn.ne.jp

Vol.07

2021.3月

余寒も和らぎ、外出が嬉しい季節となりました。しかしながら新型コロナウイルスにはまだ注意が必要です。これまでの行動を厳守しつつ、美しい春の景観を眺め、穏やかな時間を過ごすことも大切ですね。

しばらくマスクは離せないようです。

飛沫が飛びにくく、花粉も入りにくいマスクの付け方は、鼻の部分をしっかり密着させてあごの下までしっかりマスクを装着させましょう。



また暖かくなってきましたので、近所を散歩しながらお花を見るのも楽しみです。日光に当たると体内でビタミンDが作られて骨がじょうぶになります。そして身体を温めてくれることによって体温をあげてくれます。体温が上がると免疫力も上がります。



さらに脳内でセロトニンが分泌され、ストレス予防と精神の安定を保つ効果があります。紫外線予防をしながら週に2~3回15分程度散歩はいかがですか。又は窓を開けて両手の甲に日光を当てひなたぼっこするのも有効です。できる範囲で活動し、ストレス解消に繋がれるといいですね。



緊急時のプチ情報

#7119について知っていますか

急な病気やけがで「救急外来を受診すべきか」「救急車を呼ぶべきか」等の判断に迷った時の**電話相談窓口**です。利用者の緊急度を判定し、どのような医療が必要か助言する事で、利用者の不安に応えています。横浜市の相談員は看護師が担当しています。

- 1)いま、救急受診できる病院を知りたい → 診療科を確認し医療機関を案内します
- 2)いますぐ受診すべきか・救急車を呼ぶべきか相談したい
医師が作成した医学的視点に基づいた緊急度判定をするための計画書に基づいて判断します

- 救急車が必要と判定 → そのまま電話を転送し救急車要請します
- 救急外来受診自己受診と判定 → いま受診できる医療機関を案内します
- 救急受診を要しないと判定 → 経過観察時の注意点や応急処置などの方法についてアドバイスします



**救急車はちょっと・・・と思ったら
#7119へ**