

# えんがわ

第15号

2008年6月発行

発行元  
衣笠病院グループ  
横須賀市小矢部  
2-23-1  
TEL046-852-1182

## 食べる幸せ

もし私が誰かに「趣味は何ですか？」と聞かれることがあれば、たぶん迷うことなくこう答えると思います。「おいしいものを食べることです♪」

そんな私なので、気ままな独身の頃は同じく食べるのが好きな友達と一緒に、グルメ雑誌に載っているお店を目当てに電車を乗り継いでいろいろなところへ行ったものでした。

道すがら、ワクワクした期待の気持ちを抱きながらおしゃべりに花をさかせ、とても楽しかったのを覚えていきます。今ではそんな時間はなかなか取れなくなっ

また・・・という野望(?)は持っています。

おいしいものは、心が疲れた時や落ち込んだ気持ちを癒し、明るい方向へと導いてくれるアイテムだと思うのです。もちろん、すべてを解決してくれるわけはありませんが、「ちよつぴり幸せ」にしてくれる感じが好きです・・・。

湘南国際村クリニック  
事務 松村 利江



## えんがわ在宅モ びとんぐちメモ 出血の

### 止め方

自宅ですぐに具合が悪くなると困るものです。今日は急な出血のときにどうするかについてお話ししたいと思います。

急な出血の中には自宅ですぐに止めることが出来るものと自宅ですぐに止めることが難しいものがあります。

吐血や下血は自宅ですぐに止めることが難しい出血です。量や状態によってすぐに処置した方がよいかどうかを判断する必要がありますので、訪問看護師さんや主治医の先生に相談しましょう。

けがをして出血した場合や鼻血は落ち着いていれば、自宅で止めやすい出血です。出血したときの止め

方は病院でも自宅でも「圧迫止血」です。他の止め方は基本的にはしません。

けがをしたときには出血しているところをタオルなどの布で押さえてください。勢いよく出血している場合にも時間を長くかけますが、同じように押さえて止血します。

鼻血は鼻を押さえて安静にします。血が止まりにくければ長く鼻を押さええます。病院でもまずは圧迫止血をためします。

湘南国際村クリニック  
医師 大友宣

先月号では誤記により関係各位と読者の皆様にご迷惑をおかけいたしました。紙面を借りましておわび申し上げます。今後、間違いないよう紙面作りを行っていきたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。