市民病院発 ほのか診察室 206話

ホームページID 751376216（ほのか診察室） 問合せ:市民病院（代表）（TEL.22-2171）

9月9日は救急の日

監修 市民病院 医事課

応急手当の重要性

けが人や急病人が発生した場合、その場に居合わせた人が応急手当てを速やかに行えば、救命効果の向上につながります。

実際の救急現場でも、その場に居合わせた人が応急手当を行い救急隊に引き継ぎ、尊い命が救われた事例が数多く報告されています。

応急手当の目的は「救命」「悪化防止」「苦痛の軽減」です。その中でも救命を目的とした手当てが最優先です。できるだけ苦痛を与えない手当てを心がけ、励ましの言葉をかけてあげましょう。

救命の連鎖

急変した傷病者を救命し、社会復帰するために必要となる一連の行いを「救命の連鎖」といいます。「救命の連鎖」を構成する4つの輪がすばやくつながると救命の効果が高まります。

救命の連鎖

①心停止の予防　②早期認識と通報　③一次救命処置（心肺蘇生とAED）　④二次救命処置と心拍再開後の集中治療

①心停止の予防

子どもの突然死の主な原因はケガ、溺死、窒息などがあります。危険な場所には近づけさせないなどの予防策で、リスクを減らすことが大切です。

成人の突然死の原因は急性心筋梗塞や脳卒中です。これらの初期症状に気づいて、少しでも早く救急車を要請することも重要です。

②心停止の早期認識と通報

突然倒れた人や反応のない人を見たら、ただちに心停止を疑ってください。心停止の可能性があれば大声で応援を呼び119番通報とAEDの手配をしてください。

③一時救命処置

止まってしまった心臓と呼吸の動きを、心肺蘇生法やAEDの使用によって助けます。心臓が止まると脳の血流低下により15秒以内に意識がなくなり、3～4分以上そのままの状態が続くと回復は困難になります。心臓が止まっている間、心肺蘇生によって脳や心臓に血液を送り続けることが、心臓の動きが戻った後に後遺症を残さないためにも重要です。

④二次救命処置と心拍再開後の集中治療

救命救急士や医師が薬や器具などを使用して心拍再開を目指します。心拍が再開したら、医師による集中治療により社会復帰を目指します。

救命講習を受講して応急手当を学ぼう

心臓が止まってしまうような重大な事故は、いつ、どこで、何が原因で起こるか分かりません。心臓と呼吸が止まってから時間の経過とともに救命の可能性は急激に低下しますが、心肺蘇生やAEDの使用により救命の可能性はおよそ2倍になることが分かっています。

119番通報があってから救急車が現場に到着するまで約10分かかります（令和5年中の全国平均）。傷病者を救うためには、何よりもまず、多くの人が救急手当の知識と技術を持つことが必要です。

市長コラム vol 5

問合せ:秘書人事課(TEL.23-7623)

中山間地域の農業

今年は米価の消費者価格の大幅な高騰もあり、コメの生産をはじめとする農業を取り巻く環境について、あれこれ考えさせられました。市の学校給食では、週に3回ご飯の日があり、年間約500俵のお米を炊飯提供しています。4月からお米が60%の大幅な価格上昇となり、その他の食材の高騰も含めて、一食当たりプラス30円の負担が必要となりましたが、この価格上昇分が保護者の負担にならないよう、令和7年度は市費でまかなっています。

さて、市内の田んぼは約1,400ヘクタールあり、そのうちコメの作付面積は、900ヘクタールほどで、その他は飼料用などへの転作や、保全管理、未耕作地です。作付面積の多くは、小規模な兼業などによるもので、コメ作りは自分の代限りと考えて田んぼを守っている方も多く、新たな担い手が見つからなければ、遊休農地になりかねません。農家の平均年齢が70歳近いことからも5年先を見据えると、今後中山間地域のコメの生産を守れるかどうかの岐路に立っていると言えます。

地域農業の課題は、耕作者の高齢化と後継者不足、農業所得の低さ、草刈り、小規模な区画の田んぼが多いことや、山間地に立地する不利な耕作条件による生産効率の低さ、有害鳥獣の被害による営農意欲の減衰などがあげられます。なによりも次世代の後継者が、コメの生産で生計を立てられる仕組みを構築できない限り、耕作面積を維持していくことは不可能です。コメ生産農家の所得増を最優先に考えた国の農業政策に強く期待し、関係機関へ要望をしているところです。

▲乗用草刈機を体験しました

再発見! わがまちの文化財・施設紹介 vol 231

問合せ:鳳来寺山自然科学博物館(TEL.35-1001)

ミカワマイマイ

ミカワマイマイは、愛知県東部から静岡県西部にのみ生息する珍しいカタツムリです。個体数が限られていることから、愛知県では絶滅危惧IA類に指定されています。豊橋市嵩山町(せやまちょう)を模式産地として記載された種で、市内では鳳来寺山、吉祥山、阿寺、有海などで発見されています。

特徴は、殻径4センチ程度と大型であること、殻の縁にキール(船の龍骨のような出っ張り)があり角張っていること、左巻きである(殻を上から見た際に内側から外に向けて反時計回りに巻く)ことが挙げられます。

＼9月7日(日)まで開催中!／

新城、日本、世界のカタツムリ展

全国的にも例が少ない「日本一リアルなカタツムリの展示」です。従来、展示において表現の難しかった軟体部を、細密な模型で表現しています。貝類の専門家とプロの原型師に全面協力いただき、250点以上のカタツムリの生態模型を展示しています。

どっちが本物のミカワマイマイ?

奥三河ミライバレープロジェクト vol 27

問合せ:総合政策課(TEL.23-7696)

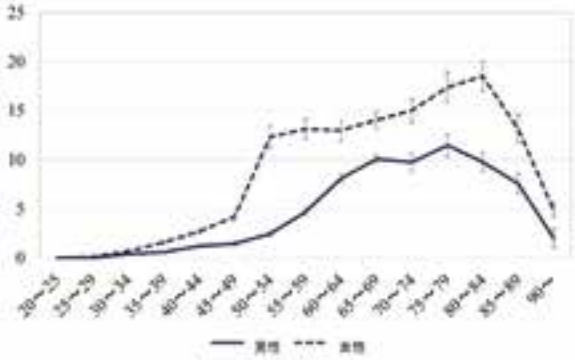
更年期における手の障害「メノポハンド」

日本人の平均閉経年齢は51歳ですが、閉経前後の5年ずつを合わせた10年間を「更年期」と呼びます。更年期の手の障害をメノポハンドといい、よくみられる手の症状として、こわばり、しびれ、関節の痛みなどがあります。手指の腱や関節などには、女性ホルモンの1つエストロゲンと結合してさまざまな生理機能に影響を与えるエストロゲン受容体が存在しています。閉経によるエストロゲンの急激な減少がメノポハンドの発症に関与している可能性が考えられています。それ以外にも加齢による影響もあります。ストレスにより分裂できなくなった老化細胞が、腱鞘炎では腱鞘に、変形性関節症では軟骨に多く存在していることが明らかになってきました。

メノポハンドの代表的な疾患は、ばね指と手根管症候群です。ばね指は、指を曲げる腱鞘の炎症です。手根管症候群は女性に多く、手首の手根管というトンネルの中で神経が圧迫され、手指のしびれを引き起こします。どちらも更年期以降で発症が増加しますが(図参照)、進行すると指先の感覚が低下したり、母指球筋が委縮したりして、つかむ・つまむ動作が困難となります。

これらの症状が進行すると手術治療が有効です。思い当たる症状があれば、整形外科や手外科の医師に相談してみましょう。

文責　名古屋大学
大学院医学系研究科
人間拡張・手の外科学
教授　山本(やまもと) 美知郎(みちろう)



▶日本の年代別「鏡視下手根管開放術」の10万人あたり年間発生数

考えよう！ ごみの減量 vol 17

問合せ:生活環境課(TEL.23-7629)

可燃ごみ集積場

家庭から出る可燃ごみは、市が指定する黄色のごみ袋へ入れて、各地区に設置されている集積場で週2回の収集をしています。

集積場に出されたごみが、鳥などの動物に荒らされないように、ネットを被せたり、金網のコンテナを設置したりと、各地区によってさまざまな取り組みが実施されています。

また、地域のためにごみの出し方などを見守っていただいている方々もいます。

▲地域のために活動されている方々

ごみは生活から切り離せないものです。出す人も、出す場所を提供してくれている人も、収集する人も、気持ち良く「生活のごみ」と向き合えるようにしていきましょう。

分別ガイドや、ごみ分別アプリ「さんあ～る」を活用し、適正な分別にご協力をお願いします。

▲ごみ集積場の一例

さんあ～る

アプリのインストール

App Store　Google Play

ニューキャッスル・アライアンス

デイビッドだより vol 58

問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)

3月号で募集した写真展が ヌシャテルで開催されました!

デイビッド・フォークナーさん

5月にスイスのヌシャテルで「ヨーロッパと平和」をテーマとしたヨーロッパ・デーが開催されました。その企画の1つとして行われた写真展で、ニューキャッスル・アライアンスに加盟している都市などから応募された作品が市庁舎のペリスタイル(柱廊)に展示されました。

本市からは片桐萌絵(かたぎりもえ)さん(新城中出身)が撮影した市内の祭りの写真作品3点が展示されました。

▲▼市庁舎における写真展の様子

▲片桐さんの作品

9月の休館日 16日(火)、30日(火)
開館時間 9:00～20:00

新城図書館ホームページ

新城図書館だより

問合せ:新城図書館(TEL.23-2333 FAX.24-3415)

〈 今月のチュウモク本 〉

絵本

「ぎょうざがとなりにひっこしてきました」

玉田 美知子(たまだ みちこ)/作

背ラベル き25

隣に引っ越してきた“ぎょうざさん”は、いつも決まった時間に出かけていくのですが…。大好評の「**ぎょうざがいなくなりさがしています**」に続く第2作。みんなが楽しめる絵本です。

その他の新刊絵本を紹介します。

「おたすけこびとと やんちゃなこいぬ」
なかがわ ちひろ/文
コヨセ ジュンジ/絵 お25

「きょうりゅうのおいしゃさん」
たしろ ちさと/作 き25

「こだいのなぞとふしぎのずかん」
五十嵐(いがらし) 美和子(みわこ)/作 こ25

～シルバーをテーマにした特集展示を紹介します～

9月の「**世界アルツハイマー月間**」や、9月15日の「敬老の日」にちなみ、9月はシルバーを特集します。

■シルバー向けおすすめの本
■シルバーが登場する小説
■ドリームサロン前・絵本特集
「**じいじ・ばあば登場!**」
■アルツハイマー病のことを理解し、考える本

9月27日(土)に、図書館2階多目的スペースで、「**親子で学ぼう認知症**」を開催します。(詳しくは14ページ)図書館の認知症関連本の特集展示や、認知症コーナーもぜひご覧ください。

福祉のお仕事 第13話

問合せ:福祉課(TEL.23-7624)

新城市には「新城市福祉従事者がやりがいを持って働き続けることができるまちづくり条例」があります。福祉に関わる仕事は多岐にわたり、私たちの生活に欠くことはできません。やりがいと魅力ある「福祉のお仕事」を紹介します。

障害福祉の仕事

障がいのある人やその家族の障がいによる生きづらさを軽減し、より充実した生活を送るためにさまざまな障害福祉の仕事があります。

日常生活や社会生活の中には、「暮らす」「学ぶ」「働く」「社会に参加する」「余暇を楽しむ」など多様な側面があり、側面ごとに必要な障害福祉サービスが設計されています。住み慣れた街で暮らし、自分に合ったカタチで社会参加し続けられることは、安心であり心強いことです。障がいのある人の思いを形にし、ご家族の想いに寄り添う仕事があります。

相談支援専門員の仕事

障害福祉は、子どもから高齢者まで全年齢層が支援対象です。そのため、数多くある障害福祉サービスのコーディネートだけでなく、保育、教育、医療、企業、介護保険などさまざまな分野との連携が必要です。そこで活躍するのが相談支援専門員です。障がいのある人やその家族の相談はもちろん、各種サービス調整、関係機関との連携、困難時の対応やより暮らしやすいまちづくりへの取り組みなど、多くの役割を担っています。そしてなにより、一緒に考えてくれる人です。

お仕事をされている方に聞きました!

新城市相談支援事業所
レインボーはうす
相談支援専門員
藤原(ふじわら) 佑奈(ゆうな)さん

この仕事についたきっかけは何ですか?

大学のボランティアサークルで複合型の障害者施設へ行ったことがきっかけです。

もともと小学生の頃に学校の先生から「福祉の仕事が向いているのではないか」とアドバイスをもらったことがあり、大学に進学する際の決め手となりました。

福祉のお仕事はたくさんありますが、その中でも一番利用者さんに寄り添って、頼りにしていただけるのが、相談支援専門員だと実感したので、相談支援専門員になることを決めました。

大切にしていることは何ですか?

利用者さんの暮らしに寄り添って、生活を考える一番の旗振り役。利用者さん自身の意思決定を何より大切にしています。

大変なことは何ですか?

利用者さんだけでなく、利用者さんのご家族に緊急事態が発生すると、生活が成り立たなく場合もあります。そういったときには、支援者全員で今日からの生活について検討する必要があります。

このような緊急時の対応は、利用者さんの求めているものを判断するスピードが必要となるため、大変さを感じる場面ではあります。

今後、相談支援専門員を目指す方へメッセージ

相談支援専門員とは、利用者さんの関わりがメインではありますが、その他にも介護関係者や医療機関など、いろいろな関係機関と連携して、利用者さんを支えていくお仕事です。

大変なこともありますが、利用者さんの生き生きした生活を見ると、とてもやりがいを感じます。また、地域をより良くするために尽力できる仕事でもあります。高齢化に伴い介護関係との連携が深まると、新たな視点に気付けることもあります。

障がいのある方に関わる仕事に興味のある方は、相談支援専門員について考えてみていただきたいです。

今月のレシピ

焼きカレートマトカップ

▲とまたろう

レシピ：農村輝きネット・しんしろ

材料（4人分）

トマト …… 中4個
牛豚合挽き肉 …… 200g
玉ねぎ …… 中1個
にんじん …… 小1/2本
ピーマン …… 1個
カレールー（固形） …… 2皿分
ピザ用チーズ …… 適量
サラダ油 …… 適量

○調味料
・ケチャップ …… 小さじ2
・ウスターソース …… 小さじ2
・顆粒コンソメ …… 小さじ1

作り方

① トマトのへたが取れるように５～８mmのところでカットし、中身をくり抜いてトマトカップを作る。

② くり抜いたトマトの中身はザルなどで軽く水気を切り、粗いみじん切りにする。玉ねぎ、にんじん、ピーマンもみじん切りにしておく。

③ フライパンにサラダ油を熱し、挽き肉を炒める。肉の色が変わったら玉ねぎ、にんじん、ピーマンを加えて軽く炒め、粗みじんに切ったトマトと調味料、刻んだカレールーを加えて水気がなくなるまで煮込んでキーマカレーを作り、火を止めて冷ます。

④ ①に③を詰め、上にピザ用チーズを適量のせてオーブントースターなどでチーズがとろけるまで５～６分焼く

※オーブントースターで焼く時は、火力や焼き時間によって、トマトカップが崩れてしまうので注意する。

問合せ　農業課（TEL23-7632）

令和7年度文化活動初心者入門講座

参加費2,000円を添えて文化協会事務局（文化会館2階東側）へお申し込みください。どなたでも大歓迎です。定員に満たない場合は中止することがあります。詳細、持ち物は事務局へお問い合わせください。

問合せ▶新城市文化協会事務局（TEL23-7656）開局日は火、木、金曜日（月曜日が祝日の場合、火曜日休み）

●きものを着て袋帯を結んでみましょう

きものの着付けの初歩から学び二重太鼓を結んでみます。総仕上げとして美しい立ち居振る舞いを身につけます。

日時▶1月24日ほか全5回。土曜日19:00～21:00
場所▶新城文化会館和室
講師▶きもの研究会・装賀きもの学院教授　伊東愛子（いとうあいこ）氏

●書を楽しむ一時を

楷書の基本から始め、行書、仮名を習い、色紙か半壊紙など美しい紙に完成させます。教材費500円程度。

日時▶11月27日・12月 11日ほか全5回。木曜日 9:30～11:00
場所▶新城文化会館102会議室
講師▶書道クラブ　夏目京山（なつめきょうざん）氏

●ほっこり似顔絵入門

色鉛筆で家族や友だちの似顔絵を描こう。

日時▶11月27日・12月11日ほか全5回。木曜日 13:30～15:00
場所▶新城文化会館101会議室
講師▶新城美術協会会員・似顔絵修行中　吉倉章雄（よしくらあきお）氏

▲文化協会ホームページ

市民の皆さんからの情報をお待ちしています。イベント紹介や募集、地区の出来事など皆さんからの耳よりな話をお寄せください。
問合せ 秘書人事課（TEL 23-7623）

あらかると　まちの話題

U-23男子ソフトボールアジアカップ優勝!

7月7日(月)

安形恭悟(あがたきょうご)さん(新城中学校卒業、22歳)は、6月にタイ・バンコクで開催されたアジアカップに日本代表選手として出場し優勝したことを市長に報告しました。全試合に出場し、ホームラン賞も獲得しました。「ソフトボールも、それ以外も多くの学びがある大会期間だった」と振り返り、大学卒業後も実業団で経験を積みながら、男子ソフトボールの発展に貢献したいと語っていました。

納涼商店街まつりで夕涼み

7月5日(土)、12日(土)

新城中央通り商店街で行われた納涼商店街まつり。この日は天候に恵まれ、前に進むのが大変な程、多くの来場者が訪れていました。思い思いの出店で買い物やゲームを楽しみながら、時間を過ごしていました。

馬防柵前の田んぼアートが見ごろ

7月30日(水)

東郷地域協議会から発足した地域再生プロジェクトが、休耕地を活用しようと田んぼアートを企画しました。6月7日(土)に田植えをし、取材時には長篠・設楽原の戦いから450年にちなんだ「450」の数字がはっきり見ることができました。この田んぼアートは8月下旬まで楽しめるそうです。

株式会社ECOMMITと連携及び協力に関する協定締結

7月8日(火)

廃棄物の削減、サーキュラー・エコノミーの推進に寄与することを目的とした協定を締結しました。リユース(再利用)による廃棄物の減量、資源循環に取り組んでいきます。