



いわき市医療センター救命救急センター(後列左から3人目が当院の岩井淳一医師)

特 集

9月9日は救急の日

助かる命、より多く。

05

<先生!ちょっと聞いてもいいですか?>
山内クリニックは予約制になったんですか?

06

<らくらく体操コーナー>
足指体操で足底筋(そくていきん)を鍛えよう!

大切な人の命を守るために!



助かる命、
より多く。

何が問題になっているの？ いわきの救急医療体制

9月9日の「救急の日」にちなみ、今号では「救急医療」を特集します。救急の現場で今、何が起きているのか？
少子高齢化が加速する今、私たちの身にどんなことが起きるのでしょうか？



救急現場を知る、この人に聞いてみた！

山内クリニック 医師
岩井 淳一先生

金沢医科大学卒業後、同病院救命救急科での勤務を経て、平成27年より山内クリニック勤務。外来診療、訪問診療の他、**いわき市医療センターの救命救急センターの非常勤医**としても勤務しており、救急から看取りまで幅広く対応している。

Q.医療センターの救命救急センターってどんなところ？



Q.いわきの救急医療体制で何が問題になっているの？

A.夜間の人手不足ですね。二次救急を担う病院であっても、医師や看護師が少人数で対応しているので、救急患者を受けたくても受けられない現実があります。そうすると、搬送先が見つからなかった**軽症患者も医療センターが受ける**しかない。これが**重篤な救急患者への対応が遅れる**という事態を招きます。

それってどういうこと？



次ページで詳しく解説!!

例えば、こういうこと。

23:00

熱(38℃)でだるさがあり、救急車を呼んだ女性(85歳)



救急車到着。救急隊が搬送する病院を探す。



二次救急:A病院



医師1人

看護師2人

入院患者の対応中で
受けられない



二次救急:B病院



医師1人
(整形外科)

看護師2人

整形外科医なので内科は
受けられない



二次救急:C病院



医師1人

看護師2人

コロナかもしれないので
受けられない

搬送先が見つからない...

23:40



医療センター



三次救急:医療センターで受け入れ



医師2人



看護師3人

※この時点で3件の救急患者対応中

その10分後...

23:50

交通事故で意識不明・重体の男性(18歳)
医療センターの受け入れ待ち



助かる命も助からなくなってしまう...

助かる命、
より多く。

覚えておこう!!

休日・夜間に何かあったら？

夜間や休日に何かあったときに慌てて救急車を呼ばなくても、まずは相談できる医療機関があります。

医療相談・初期救急（軽症～中等症）

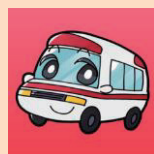
※「平日（日中）だったら、いつも行っている病院に行く」程度の場合

福島県こどもの救急電話相談	#8000 または024-521-3790	毎日19:00～翌朝8:00	
休日夜間急病診療所 （内科・小児内科） <所在地> 内郷高坂町四方木田191 いわき市総合保健福祉センター 駐車場内	0246-27-1208	 診療時間などの最新情報は 「いわき市ホームページ」で ご確認ください。	
休日当番医・休日診療協力医 （日中のみ）	いわき市ホームページ、市報、ラジオ などで確認できます。	 休日当番医のページ	

二次救急（中等症～重症）

※誰かの指示を仰ぎたい、どうすべきか迷うとき

いわきFCクリニック （電話で受付し、医師の判断の上で 自宅に訪問し診察。小児にも対応。）	0246-88-7706	日曜・祝日のみ16:00～翌朝3:00
---	--------------	---------------------



全国版救急受診アプリ「Q助（きゅーすけ）」（無料）

症状の緊急度を素早く判定し、救急車を呼ぶべきか教えてくれます。

＊ダウンロードはGoogle Play（グーグルプレイ）かApple store（アップルストア）から

迷わず救急車を!!【119へ】

- 呼吸をしていない（呼吸できない）
- 意識がない
- けいれんしている
- ろれつがまわらない
- 出血がひどい
- 立てないくらいふらつく
- 激しい胸痛・腹痛
- 大量の吐血・下血
- 広範囲のやけど

上記は一例です。緊急時には救急車を呼びましょう。

助かる命、
より多く。

いわきの救急医療を守るために わたしたちができること

助かる命を、より多くするために、私たち一人ひとりが救急車や医療機関を適切に利用することが大切です。



いわき市ホームページ「いわき市地域医療を守り育てる基本条例 ～私たちがちょっとした心がけでできること～」より

休日・夜間は、医療センターも含め、どこの医療機関も少人数体制になります。
少しでも「様子が変わる」「心配だな」というときには、平日の日中のうちから、
かかりつけ医を受診しましょう。

参考

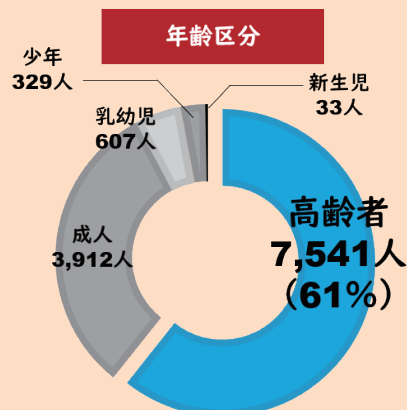
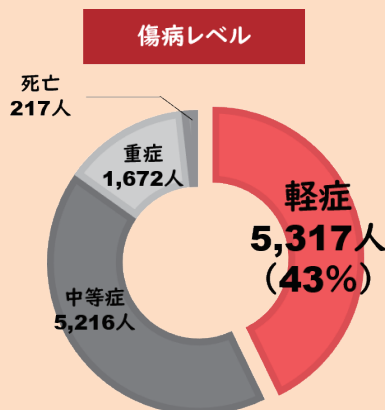
数字でわかる「いわきの救急」（令和元年 救急統計より）

市内にある救急車

13台（+予備車2台）

救急車で搬送された人数

12,422人（年間）



半分为軽症患者!!

高齢者がほとんどの
のね...



先生、

ちょっと聞いてもいいですか？



相談

山内クリニックは予約制になったんですか？



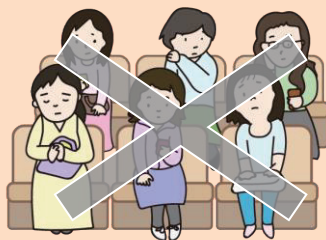
私がお答えします



医療法人医和生会 理事長
医師 山内 俊明先生

岩手医科大学医学部卒業後、いわき市立総合磐城共立病院（現・いわき市医療センター）での初期研修を経て、同院循環器内科にて勤務。平成5年に山内クリニック開設。

当院では、新型コロナウイルス感染症予防のため、6月より「予約診療」を始めました。



待合室の3密軽減



待ち時間の短縮

Q.初めて受診する場合は、どうしたらいいですか？

A.初めて受診する方も「予約受付専用電話」で予約を取ることができます。

Q.先生から「今後も通院するように」と言われました。どうやって予約を取ればいいですか？

A.お会計の際に次回の予約をお取りできます。その場で次回予約日を決められなかった場合は、「予約受付専用電話」にてご予約をお取りください。

Q.予約していなくても診察してもらえますか？

A.診察は可能です。ただし、ご予約の患者様が優先となりますので、ご予約せずに来院された場合は、長くお待ちいただく場合がございますので、ご了承ください。

また、現在、予約診療制への移行中のため、外来が混雑しており、皆様にはご不便をおかけしております。ご予約の患者様にも長くお待ちいただく場合があり、大変申し訳ございませんが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

予約受付
専用電話



0246-23-0825

■■■予約受付対応時間■■■

【月・火・水・金】9:00～17:00 【木・土】9:00～12:00



ご予約は
お早めに！

足指体操で足底筋を鍛えよう！

転倒や、ひざ痛・腰痛の原因の一つに足裏の筋力低下があるのを知っていますか？
足裏には「足底筋」と呼ばれる10個の筋肉がついています。この足底筋が低下すると、足の形が変形し、体のバランスが取りにくくなります。無理にバランスを保とうとして、ひざや腰が痛くなったり、転倒したりする原因になってしまいます。

今回は、転倒予防や痛みの軽減につながる「足指体操」をご紹介します♪

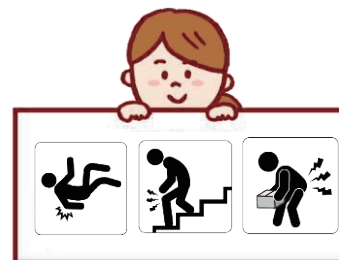
〔監修：通所リハビリテーション 作業療法士 村山・佐竹〕

●はじめる前に

いきなり動かしてしまうと、足がつってしまったり（こむら返り）、足の裏を痛めてしまうので、足が温まっているお風呂上がりや足をマッサージしてから始めましょう。



防ごう！



①足の指で「グー・チョキ・パー」体操（2～3セット）



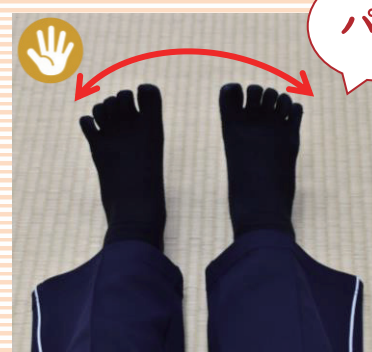
グー

全部の足の指を曲げる



チョキ

- ・親指は足底方向へ
- ・親指以外の指は体の方向へ



パー

両足の指を全体的に広げる

②タオルたぐり寄せ体操（3～5回）



足の指を使ってタオル（大きめのもの）をたぐり寄せる。かかとは床につけたまま、タオルの端から反対端まで足指で、自分のからだ側に寄せる。



どの体操も無理せずに！

グー・チョキ・パー体操の「チョキ」は正直、私にも難しい...



（担当者のホンネ）

いかがでしたか？



それぞれ回数を記載しましたが、痛みのある方や大変な方は、無理しない範囲でOKです。普段、意識して動かさない足の指だからこそ動かして、足裏の筋肉を鍛えていきましょう。



山内クリニック

「予約診療」はじめました

- 本誌5ページ「先生、ちょっと聞いてもいいですか？」でも説明しましたが、当院では「待合室での3密軽減」と「待ち時間の短縮」のため、今年6月より予約診療を始めました。
- 当院の受診が初めての方も電話で予約が取れます。継続して通院する患者様は、お会計の際に次回のご予約をお取りしています。
- 予約診療へのご理解とご協力をお願いいたします。

初めて受診する方も／

お電話で
予約できます



予約受付専用電話



0246-23-0825

【月・火・水・金】9:00～17:00 【木・土】9:00～12:00

医療



【山内クリニック】

内科・循環器科・検査健診・訪問診療
・小児予防接種
TEL 0246-25-8181

【コスモス訪問看護ステーション】

訪問看護サービス
TEL 0246-25-8182

【予約受付専用電話】

TEL 0246-23-0825

【医和生会居宅介護支援事業所】

ケアプラン作成サービス
TEL 0246-21-5596

【医和生会通所リハビリテーション】

短時間通所リハビリテーション
TEL 0246-68-6066

介護



【医和生会やがわせデイサービス】

一般型デイサービス（重度対応型）
TEL 0246-25-8187

【医和生会ショートステイ】

宿泊サービス
TEL 0246-24-0303

【医和生会まごころデイサービス】

認知症対応型デイサービス
TEL 0246-35-0505

【医和生会きらくデイサービス】

認知症対応型デイサービス
TEL 0246-35-6107

【小規模多機能型すばる】

通い・泊まり・訪問の複合型サービス
TEL 0246-35-7752

【小規模多機能型さらい】

通い・泊まり・訪問の複合型サービス
TEL 0246-35-1125



いわきの在宅療養を支えたい

医療法人 医和生会

〒970-8036

いわき市平谷川瀬一丁目16-5

いわきかい

検索

