



## 健康手帳

56

# 転んだ!ぶつけた! こどもがケガをしたら…

こどもが元気に遊んでいる姿は見ていて楽しいものです。しかし、こどもがいざ、けがをすると親は皆慌てるものですが、そういう時こそ親が冷静になって対応してほしいと思います。

### ①周囲の安全の確認と確保

たとえば外で遊んでいる時に、道路の真ん中でこどもが転んだ場合、車などが周囲を走っていないかなどを確認し、必ず一番近くの安全な場所へ連れて行ってください。二次災害を防ぐためです。

### ②こどもの様子を観察

こどもはおそらく痛くて泣いているでしょう。大声で泣いている、親に甘えてくる、逆に元気に遊び出したらひとまず安心です。もし呼びかけても反応がない、目線が合わない、ぐったりしているなどの場合には緊急性がありますので救急車を呼んでください。

頭をうった場合は嘔吐・気分不良があればすぐに受診してください。症状が遅れて出てくることもありますので、受傷後2、3日は様子を観察してください。

### ③受傷部位の確認

どこをうったのか、どこをぶつけたのかを確認します。こどもが痛がっている部位以外にも受傷部位があることがあります。

出血していないか、ぶつけた場所が腫れていないか、異物が刺さっていないかを見ます。出血している場合はガーゼもしくはハンカチなどで圧迫するように抑えてください。異物が刺さっている場合は病院を受診してください。ぶつけた部位が腫れている場合はその部位に炎症もしくは出血していると思われます。氷水につけたタオルなどで覆い、冷やしてください。炎症がある場合はなるべく動かさないようにしてください。

### ①周囲の安全の確認と確保

### ②こどもの様子を観察

### ③受傷部位の確認



## 病院の 基本理念

1. 患者中心の医療の実践
2. 人間性豊かな医療人の育成
3. 先進医療の開発と推進
4. 地域医療連携の強化
5. 災害救急医療の拠点活動
6. 医療を通じての国際貢献

## 目次

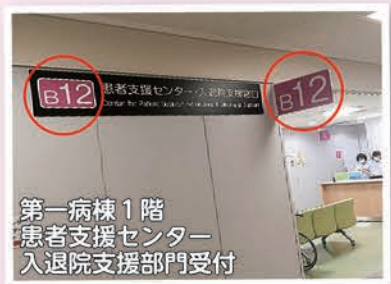
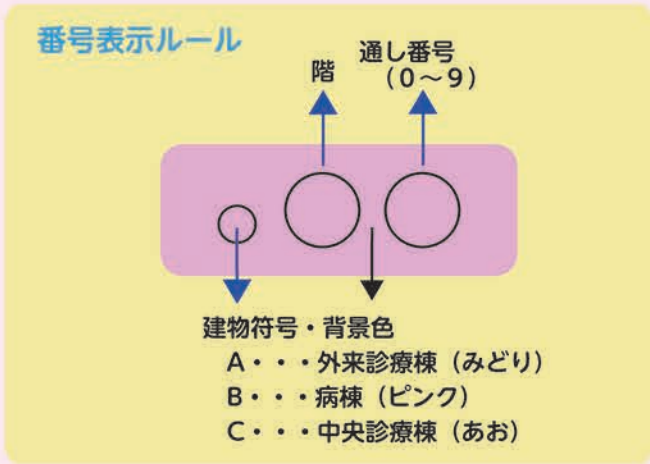
健康手帳 (56) 転んだ!ぶつけた!こどもがケガをしたら…	1
院内の案内表示をリニューアルしました	2
健康レシピ 第57回 トマトとルッコラの冷製パスタ	3
診療科から 美容外科	4
「くすのきC.L.U.B.」をご存知ですか?	4
がん相談室からのご案内	4



院内の案内表示をリニューアルしました。

本院の建物は広く複雑なため、迷ってしまう患者さんが多くいらっしゃいます。そこで、院内の案内表示を見やすくわかりやすいものにすべくリニューアルを進めております。

- 主な改善点**
- ・患者さんに関係する窓口等に番号をつける
  - ・建物毎に案内表示を色分けし、視覚的に見やすくする
  - ・不要な案内を省き、患者さんに関係する案内の文字を大きくする



各窓口には番号をつけました。



エレベーター前には、番号を表記したマップを掲示しました。



エレベーターにも番号をつけ、経路案内をわかりやすくしました。



天井面の案内は、情報を減らし窓口番号を大きく表示します。(整備準備中)





## 一品料理で満足感アップ

暑い夏にぴったりのメニュー編

# トマトとルッコラの冷製パスタ

栄養量 (1人分)

エネルギー	464kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	12.0g
炭水化物	65.8g
食塩相当量	1.5g

暑い日が続くと食欲が落ちやすくなり、また、食事を作るのがめんどろになることもありますよね。今回はそんなときにぴったりの「トマトとルッコラの冷製パスタ」をご紹介します。

あっさりとしたシンプルな味つけで食べやすく、栄養バランスも整った一品ですので、食欲がないときのお食事にもお勧めです。ぜひ、お試しください。



※写真の器は17cm×17cm、盛り付けは1人分です。



## 作り方



### 材料(1人分)

スパゲティ(1.6mm)	80g
ささみ	40g
にんにく	1.5g(1/6かけ)
トマト	100g(1/2個)
ルッコラ	10g(3枚)
たまねぎ	15g
オレガノ(ホール)	0.4g
塩	1.5g(小さじ1/4)
オリーブオイル	10g(大さじ3/4)
スパゲティの茹で塩	適量

計量の単位は大さじ1=15ml、小さじ1=5ml

- 1 ささみは沸騰しない程度のお湯で8~10分茹でて、冷水で冷やし、食べやすく1cm幅程度に手で裂く。にんにくは皮を剥き、へたを落とし、縦半分にする。トマトは1cm程度の角切りにする。ルッコラは根を切り落とし、水で洗い、3~4cmに切る。たまねぎは1mm程度の千切りにし、水にさらす。
- 2 ボールににんにくの断片をこすりつけ、香りに移す。
- 3 2にトマトを入れ、オレガノ・塩・オリーブオイルを加え、お箸でよくかき混ぜ乳化させソースを作る。
- 4 鍋にたっぷりの湯をわかし、湯量に対して1%の塩を加えスパゲティを茹でる(表示の茹で時間より3分長く)。茹であがったら、ザルに移し、流水で冷却する。
- 5 4のスパゲティの水気を切り、3のソースに加え、よくなじませる。
- 6 皿に5のスパゲティ、ルッコラ、たまねぎ、3のソースとトマト、ささみの順に盛り付ける。

## ここがポイント



- ・スパゲティ80gは米飯200gと同じエネルギーです。ご自身の主食量に合わせスパゲティの量を調整してください。
- ・また、表示の茹で時間より3分長く茹でますが、冷却することでアルデンテ(少し歯ごたえの残る茹で加減)に仕上がります。
- ・ささみを茹でる際は、沸騰しない程度のお湯で、時間をかけてゆっくり茹でるとしっとり軟らかく仕上がります。
- ・オリーブオイルはエクストラバージンオリーブオイルを使うと、より風味豊かになり、本格的な仕上がりになります。
- ・お好みでオレガノを梅干しに、ルッコラを大葉に替えてもソースとよく合います。

メニュー考案: エームサービス(株) 篠原 壮太、編集: 栄養管理部 三ヶ尻 礼子

食事・栄養についてのご相談は、月~金曜日に予約制で行っています。お気軽に医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください。

● 栄養相談に関する問い合わせ先 ●

栄養管理部 ☎078-382-6820 (直通)  
受付時間 平日8:30~17:15

