



救急外来を利用されたことはありませんか？
市民病院では、休日や夜間に救急医療を必要とされている方のために、救急外来を設置しています。市民の皆様が急な病気やケガをされた際に病状に応じて応急処置を施すために医師、看護師が常駐し対応しています。従って、例えば「昼間は用事があるから」とか「時間外の方が空いて待ち時間が少なくて済むから」といった理由で救急外来を利用することは、本来の利用方法ではありません。通常の外来を受診してください。

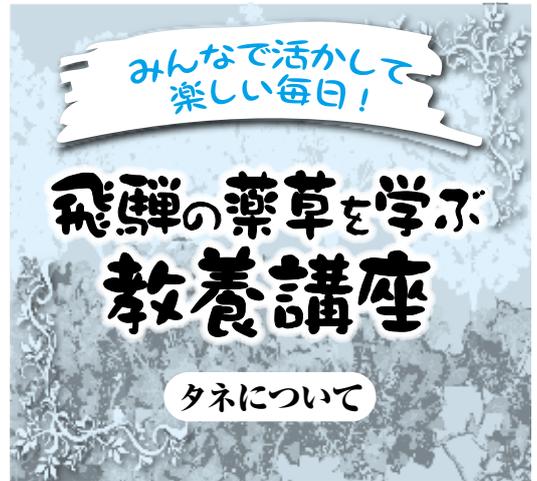
救急外来受診を希望される場合、出来るだけ事前に電話でお問い合わせ下さい。そうして頂くことで、日当直医が診療可能であるかの判断や、必要な準備

を行うことで来院時のスムーズな対応が可能となります。
一方で診療時の順番は通常の外来とは異なり、状態の緊急性に応じて変わることがあります。医師の判断により緊急性が低いと判断された場合は、お待ちいただくこともありますのでご理解とご協力をお願いいたします。

また、救急外来にお越しになる患者さんの中に「何日も前から具合が悪くて…」と言われる方がみえますが、救急外来では限られた検査や処置しか受けられない場合が多く、かつ時間外で診療費がかさむ事になります。救急外来では医師一人が診療を行います。通常の時間内診療であれば専門科受診が可能であったり、複数の医師による迅速な治療が行えたり、他機関への紹介なども一層スムーズとなります。身体の変調を感じたら早めの受診をお勧めします。

受診の際には、受診に至る経緯や現在治療中の病気、過去にかかった病気、かかりつけ医の有無の確認を必ず行います。特に「お薬手帳」があれば準備していただくようお願いいたします。

これからも人的に限られた体制で地域の救急医療を担って行くために、市民の皆さんのご協力をお願いします。



普段食べている野菜、果物のタネはどうしていますか？タネには本来、自分の子孫を残すために、ビタミンやミネラルなど豊富な栄養が蓄えられています。これを食べない手はありません。これまで捨てていたものに栄養がある。今回はタネ特集です。

●カボチャのタネ

煎って食べるか煎じて服用すると利尿、血圧の調整、糖尿病、視力減退と様々な効果があります。とある国ではコンビニにナッツのように販売してありました。これは、カボチャのタネの持つ駆虫作用を期待しているそうです。

●モモのタネ

シーズンの美味しいモモの実を食べたら、タネの核を割って中の種子を食べてください。血液循環を改善し、血液をきれいにし、排膿などの働きがあります。これは桃仁と言って、重要な漢方薬にもなっています。

●スイカのタネ

タネを煎って食べるか煎じて服用すると、腎臓病、浮腫、便秘などに効果があります。スイカ自体も腎臓や水分代謝によい働きがありますが、タネも同様の働きがあります。

●カキのタネ

村上先生が実験した中で最も多くのミネラルが含まれていたという種子がカキのタネです。黒焼にして服用すると、骨粗しょう症を改善し、認知症予防になるので、今年の秋はぜひカキのタネをたくさん採取して黒焼を作ってストックし、毎日飲みましょう。

ここに挙げた4つだけでもこんなにもすごい効能がありますね。

今まで捨てていた方はぜひ積極的に食べてみてください。



(村上光太郎「薬草を食べる」より)