



## 救急車をいつ呼びますか？

医師 松村 裕



コロナ第7波が日本全国に押し寄せているこのご時世ではありませんが、みなさまは健康にお過ごしでしょうか。ここ最近マスコミで盛んに医療逼迫が囁かれているのを耳にするようになったかと思いますが、そのニュースの中に救急車のたらい回しが増えてきているという話もあるかと思えます。

ここで話したいのが、救急車の不適切な利用が近年問題となってきているということです。わたくしも救急外来で勤務していると、病院へタクシー代わりに救急車を利用されている方や、こんな軽い症状で救急車を呼んでも…という方にも遭遇します。実際救急車を呼ぶとき、この症状で呼んでも大丈夫と悩みながら救急車を呼んだという患者様にもしばしば出会います。

ここで今一度どういう時に救急車を呼ぶべきかまとめたいと思います。

- 呼吸をしていない。息がない。
- 脈がない。心臓が止まっている。
- 沈んでいる。
- 冷たくなっている。
- 呼びかけても、反応がない。
- 顔色、唇、耳の色が悪い。冷や汗をかいている。

消防庁 救急受診ガイド（家庭自己判断）プロトコルより



このようにまとめてあったとしても、実際の現場では悩んでしまうことも多いかと思えます。

そういうときに利用できるのが、#7119 です。「すぐに病院に行った方が良いか」や「救急車を呼ぶべきか」など悩ましいときに医師や看護師等の専門家に救急相談をすることができます。こういう選択肢もあることを是非皆様にも知っておいていただきたいです。

また救急車を呼んだ時、ぜひ以下のものを準備して病院へ持ってきてもらえると助かります。

- ・保険証や診察券 ・お金 ・靴
- ・普段飲んでいる薬（おくすり手帳）  
（乳幼児の場合）
- ・母子健康手帳 ・紙おむつ ・哺乳瓶 ・タオル

このようなご時世です。皆様も一緒に医療逼迫とならないよう協力しましょう。





# 良い話し方のポイント

看護師 宮井 由里子

以前に「聴く力の磨き方」についてお話ししました。  
今回は「良い話し方のポイント」についてお話しします。  
ポイントは7つあります。

- ① 目的をはっきりさせる  
何のために話すのか、何を伝えなくてはならないのかをはっきりしましょう。話し下手でも目的だけは明確にしましょう。
- ② 相手に好意を与えるように話す  
言い回しや言葉遣いに気を配りましょう。
- ③ 話す順序を工夫する  
話の順序に道筋を立てて、わかりやすく工夫をしましょう。
- ④ 自信を持って話す  
自信を持って話すと相手もその気になって聞いてくれます。
- ⑤ 話題を豊富に持つ  
話の導入になりやすい話題を日頃から探してみましょう。
- ⑥ 声量・速度・発声に注意してはっきりと話す。  
聞いている人の理解（反応）を確かめながら話しましょう。
- ⑦ 同じことをクドクド繰り返さずに話す。  
できるだけ簡潔に要領よく話す。



なかなか話し方を突然変えることは難しいですよね。少しずつでも上記のことを意識して、相手が聞き取りやすい話し方を目指してみましよう！



## ～お知らせ～

### 医師の不在のお知らせ

#### 【 8月 】

- ・ 6日～10日 …………… 大竹医師
- ・ 8日（月） …………… 佐々木医師
- ・ 12日（金） 13日（土） …………… 中村医師
- ・ 13日（土） 27日（土） …………… 西川医師
- ・ 15日（月） 16日（火） …………… 一岡医師
- ・ 16日（火） …………… 河村医師

#### 【 9月 】

- ・ 2日（金） 24日（土） 30日（金） ・ 中村医師
- ・ 5日（月） …………… 河村医師
- ・ 17日（土） …………… 大竹・西川医師
- ・ 24日（土） …………… 西川医師



### 医師の赴任、産休のお知らせ

8月から新しく森永 貴理（もりなが たかとし）医師が赴任されます。  
また、8月より川崎医師が産休により不在となります。  
よろしくお願いたします。

