



「あなたのかかりつけ医として」

勝浦病院だより

▶お問い合わせ 勝浦病院 ☎0885(42)2555

新医師紹介 新しく赴任された医師を紹介します。

内科(月曜勤務)



石橋佳奈 医師

月曜日の内科外来を担当いたします石橋です。
皆様の健康維持のお役に立てるように頑張りますので、よろしくお願い致します。

内科(第2・第4水曜午前勤務)



堀江優希 医師

徳島大学病院消化器内科の堀江です。
今年度から当院の外来を担当させていただきますことになりました。
お役に立てるように頑張って参ります。
何卒よろしくお願い致します。

内科(木曜・金曜勤務)



松本利加子 医師

徳島県立中央病院地域医療科の松本です。
今年度から参りました。
何卒よろしくお願い申し上げます。



正しい鼻血の止め方 ～間違った方法でしていませんか?～

鼻血は大人にも子どもにもよく起こるトラブルですが、自己流で間違った止め方をしてしまう人も少なくありません。今回は、正しい鼻血の対処法をご紹介します。

▶鼻血の出る部分

多くの鼻血は、鼻の入り口近くの粘膜（キーゼルバツハ部位）からの出血です。この部分は毛細血管が多いため、ちょっとした刺激で出血することが多いと言われています。

▶正しい鼻血の止め方（家庭でできる応急処置）

①慌てずに座って、下を向く

血液が喉に入らないように下を向きましょう。上を向くと血液が喉の方に流れてしまいます。

喉の方に流れた血液は、飲み込まずに吐き出すようにしてください。

②小鼻（鼻翼）を親指と人差し指で挟み込むように押さえる

柔らかい小鼻の部分をしっかり押さえましょう。

ピンポイントで強めに圧迫するのがポイントです。

③5～10分、そのまま圧迫し続ける

途中で何度も確認せず、5～10分しっかり続けましょう。

※鼻を強くかんだり、横になったりしないようにしましょう！



このような時は受診を

次のような場合は、自己判断せず医療機関で相談しましょう。

- ・20～30分押さえても止まらない
- ・量が多く、ぼたぼた落ちる
- ・何度も繰り返す
- ・高血圧で頻繁に鼻血が出る
- ・転倒や外傷後の鼻血
- ・薬（血液をサラサラにする薬など）を飲んでいる方

5月の糖尿病教室は次のとおりです。

日	担当	内容
13日(水)	栄養士	食事について
20日(水)	薬剤師	薬について
27日(水)	看護師	生活と運動について

■場 所 勝浦病院 1階 会議室

■時 間 13:30から1時間程度

■費 用 無料

■その他 お申し込みは不要で自由参加です。

※状況によっては中止となる場合もあります。