

突然の鼻血には、誰しもびつくりするものです。自分である程度鼻を押さえていれば止血することがほとんどですが、なかなか止まらずに病院へ駆け込む方もいらっしゃると思います。

そこで今回は、家庭でできる鼻血の止め方をお教えしようと思いを。主なポイントは次の3点です。

- ① いすなどに深く腰掛け、軽くあごを引き、うつむき加減になる。
- ② 鼻の軟骨と骨の境目あたりを押しさえる。
- ③ 10分間は押さえている手を離さない。

途中で「止まったかな？」と思つて手を離して確認しようとする。また出血する場合がありますので、10分間は手を離さないでください。

また、この方法ですと鼻血がのどから口に戻ってきますが、それは適宜吐き出してください。

飲み込んでしまうと、人によっては吐き気を催すことがありますので、ひざの上に吐き出すための器を用意しておくといよいでしょう。

ほとんどの方は、この方法で止血すると思いますが、もし10分たつても止血しないようであれば、病院で

『鼻血の止め方のポイント』

文/国保多古中央病院 内科・皮膚科 山本洋輔

受診してください。

止血しにくい方は、高血圧で病院から薬をもらつていたり、血液をサラサラにする薬を飲んでることが多いです。その場合は病院受診の際、忘れずに薬の内容が分かるものを持って行きましょう。

鼻にティッシュなどを詰める方法は、詰め物を外すときに、固まりかけた血液が詰め物と一緒にはがれて、また出血してしまつてしまうことがありますので、お勧めできません。

【病院便り】

多古中央病院の受付時間は、午前11時30分までとなっております。急患に限り時間外も受け付けていますが、設備と人員の関係上、適切な医療機関への紹介をさせていただきます。

場合によっては、夜遅くまで体調が悪いと感じたら、受診していただければ、より良い体制で診療を受けられます。



ご安心ください 町営水道の水

～水質検査結果のお知らせ～

生活環境課では、町民の皆さんに安全で良質な水道水を供給するため、次のとおり水質検査を実施しています。

水質検査の内容

- ① 毎日
色、濁り、残留塩素濃度
- ② 月1回
水質基準に関する省令で定められた『水質基準項目（全50項目）』のうち、下の表に掲げる12項目
- ③ 3カ月に1回
月1回検査する12項目に加え、『水質基準項目』のうち17項目
- ④ 年1回
水質基準項目の全50項目に加え、『水質管理目標設定項目』となっている28項目



このほか、すべての水源（15カ所）において、耐塩素性病原生物である「クリプトスポリジウム」の指標菌検査に加え、硝酸態窒素および亜硝酸態窒素の検査を3カ月に1回実施するとともに、ゴルフ場付近の水源では残留農薬の検査を年1回実施しています。

すべての検査において、水質基準に適合した結果が得られており、異常はありません。多古町の水道水は、安全で良質であることが確認されています。

■水質検査の結果（平成23年1月4日実施分）

| 検査項目 | 基準値 | 浄水場名 | | | | |
|---|-------------|------------------|-----------|-----------------------|--------------------------|---|
| | | 多古 | 東條 | 中 | 常磐 | 久賀 |
| 1 一般細菌 | 100個/ml以下 | 0個/ml | 0個/ml | 0個/ml | 0個/ml | 0個/ml |
| 2 大腸菌 | 検出されないこと | 不検出 | 不検出 | 不検出 | 不検出 | 不検出 |
| 3 ヒ素およびその化合物 | 0.01mg/l以下 | 0.004mg/l | 0.002mg/l | 0.003mg/l | 0.001mg/l未満 | 0.003mg/l |
| 4 硝酸態窒素および亜硝酸態窒素 | 10mg/l以下 | 3.14mg/l | 4.02mg/l | 6.52mg/l | 1.02mg/l | 6.19mg/l |
| 5 塩化物イオン | 200mg/l以下 | 12.2mg/l | 13.7mg/l | 14.9mg/l | 16.4mg/l | 14.7mg/l |
| 6 有機物（TOCの量） | 3mg/l以下 | 0.3mg/l未満 | 0.3mg/l未満 | 0.3mg/l未満 | 0.4mg/l | 0.3mg/l未満 |
| 7 pH値 | 5.8～8.6 | 7.8 | 7.6 | 7.9 | 7.6 | 7.8 |
| 8 味 | 異常でないこと | 異常なし | 異常なし | 異常なし | 異常なし | 異常なし |
| 9 臭気 | 異常でないこと | 異常なし | 異常なし | 異常なし | 異常なし | 異常なし |
| 10 色度 | 5度以下 | 0.5度未満 | 0.5度未満 | 0.5度未満 | 0.8度 | 0.5度未満 |
| 11 濁度 | 2度以下 | 0.1度未満 | 0.1度未満 | 0.1度未満 | 0.1度未満 | 0.1度未満 |
| 12 残留塩素 | 0.1～1.0mg/l | 0.4mg/l | 0.3mg/l | 0.4mg/l | 0.5mg/l | 0.3mg/l |
| 【主な給水区域】 （各浄水場は、水需要増に対応するため 連絡管で結ばれています。） | | 多古、島、水戸、 林、染井 | 船越、牛尾 | 中地区 （北中の一部 を除く） | 常磐地区 （塙の一部と 柏熊を除く） | 久賀地区、喜多、飯 笹、間倉、五辻、一 蹴田、五反田、柏熊、 塙・北中の一部 |

※ 毎月の検査結果については、町ホームページ（<http://www.town.tako.chiba.jp/>）でご覧いただけます。

【お問い合わせ】 生活環境課水道工務係 ☎ 76-5406



私の一冊

『妻を看取る日』 国立がんセンター
名誉総長の喪失と再生の記録

ご夫婦ともに健在の方にお薦めの一冊を紹介いたします。

がんセンターの総長である夫（著者）と病気がちな妻。結婚して40年、妻は幾度となくがんを克服しながらも、2人は幸せな生活を送っていました。夫が定年退職をしたら2人でゆっくり過ごそうと考えていた矢先、妻に予想外の病魔が…。つらい治療にも弱音を吐かない妻は、一つだけ「年末年始は自宅で過ごしたい」と…。最後の日が来るとは分かっていても、お互いとてもつらい気持ちだったと思います。



本植人：吉田愛子さん(西谷)

夫は、妻が亡くなってから仕事も手につかなくなり、うつ状態に…。こういったケースのときは、女性よりも男性の方が大変な思いをするのではないのでしょうか。

著者は、がんの診療や研究に長く携わる者として、同じような立場の方の参考になればという思いで自身の体験を公にしました。私も夫を介護していた時期を思い出し、共感することもありました。夫婦でいるときには感じることは少ないかもしれませんが、1人になるとパートナーのありがたみが分かるものです。

現在は月に1度、一冊の本について数人で語り合う「読書会」に参加しています。自分とは違った意見を聞くと、一冊の本でもいろいろな感じ方があるものだとつくづく感じます。

これからも、内容が素直に頭に入ってくるような本を中心に、読書の時間を楽しんでいきたいと思っています。

22年目



『妻を看取る日』 国立がんセンター
名誉総長の喪失と再生の記録
作：垣添忠生
発行：新潮社

〈あらすじ〉
がん医療の最高峰である著者。定年を迎えたら妻とゆっくり過ごそうと考えていた矢先、妻が病魔に一。1年半にわたる闘病生活から妻亡き後、絶望から立ち直るまでの自身の道のりが綴られた一冊。

今回紹介した本は、町公民館内の図書室に置いてあります。リクエストにもお応えしますので、お気軽にご利用ください。
■多古町公民館図書室 ☎ 79-3406
開館時間：午前8時30分～午後5時
（3月の休館日）21日（月）