



野に咲くアヤメから「よい便り」
(花言葉) があるといいですね

平尾 隆

新年度が始まりひと月がたちました。そろそろ新しい環境に慣れてくるとともに疲れも出てくる時期でもありますね。

今月の健康さがみはらは「中学生・高校生の食事」と「災害時の医療について」です。よりハツラツと活躍するためのヒントがあると思います。ぜひご一読ください。

災害時の医療について

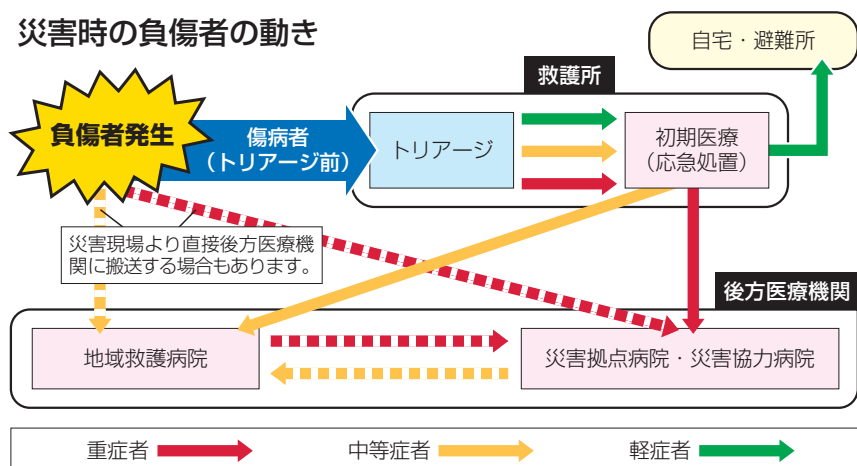
相模原市域で震度５強以上の大地震が発生した場合、次のような被災状況を想定しています。

- 市内の医療機関は被災し、通常の診療体制の継続が困難になります。
- 負傷者が多数発生します。

このような状況に対し、短時間で効率的な医療を実施し、一人でも多くの命を救う必要があります。

相模原市では、負傷者に対応するため、相模原市災害時医療救護本部を設置し、救護所の開設や医療救護活動などの調整を行います。

災害時の負傷者の動き



災害時に負傷したら？

Q かかりつけの診療所に行っているの？

A 大規模災害時は、市内の診療所は原則閉鎖されます。お近くの救護所
を利用してください。

Q 救護所に行けば治療してもらえるの？

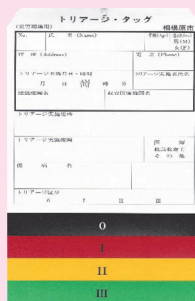
A 原則、初期治療（応急処置）を実施します。軽症者は初期治療を受けた後、自宅又は避難所で待機し、医療機関が再開したあと、かかりつけ医等を受診してください。重症者、中等症者は、早急な治療が必要となるため、救護所から後方医療機関（災害拠点病院、災害協力病院、地域救護病院）に搬送されます。

救護所の役割

救護所の役割は、主に次の2つです。

トリアージ 傷病者の緊急性や重症度に応じて、治療の優先順位を決定し、搬送の順位を決定します。

初期医療 トリアージの結果に基づき、軽症者には応急処置、重症者、中等症者には症状の安定化、後方医療機関への搬送を前提とした処置を行います。



トリアーザタッグ



救護所訓練の様子

救護所の利用にあたって

- できる限り一人で利用せず、家族や近所の人と一緒に利用してください。
- 自力歩行できないなど、明らかに症状が重い場合は、後方医療機関（災害拠点病院、災害協力病院、地域救護病院）を利用してください。
- 普段使用している薬及び「お薬手帳」を、できる限り持参してください。

災害発生に備えて

- 普段使用している薬は、一週間分以上常備しましょう。
- 普段使用している薬及び「お薬手帳」をすぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう。
- 寝たきりや持病がある家族がいるご家庭は、あらかじめ自治会や自主防災組織等に、いざという時の支援を申し出ておきましょう。
- 災害はいつ発生するかわかりません。普段から、体調に不安がある場合は、早めにかかりつけ医を受診し、不調、不安を取り除いておきましょう。

**相模原市
災害医療ガイドを
作成しました！**

市内まちづくりセンター、公民館等で配布しています。



不調、不安を取り除いておきましょう。
(相模原市 健康福祉局 福祉部 地域医療課)

市内救護所一覽

区	No.	救護所名	所在地
緑 区	1	相模原北メディカルセンター 急病診療所（拠点救護所）	相模原市緑区西橋本 5－3－21
	2	旭小学校	相模原市緑区橋本 6－15－27
	3	相原小学校	相模原市緑区相原 4－13－14
	4	大沢小学校	相模原市緑区大島1566
	5	相模原西メディカルセンター 急病診療所	相模原市緑区中野1681－1
	6	川尻小学校	相模原市緑区久保沢 2－22－2
	7	串川小学校	相模原市緑区長竹1424
	8	青野原小学校	相模原市緑区青野原1250－1
	9	桂北小学校	相模原市緑区と瀬877
	10	藤野小学校	相模原市緑区日連549

区	No.	救護所名	所在地
中央区	11	相模原中央メディカルセンター 急病診療所（拠点救護所）	相模原市中央区富士見 6-1-1
	12	星が丘小学校	相模原市中央区星が丘 3-1-6
	13	清新小学校	相模原市中央区清新 3-16-6
	14	中央小学校	相模原市中央区富士見 1-3-22
	15	横山小学校	相模原市中央区横山台 2-35-1
	16	光が丘小学校	相模原市中央区光が丘 2-19-1
	17	向陽小学校	相模原市中央区向陽町 8-33
	18	淵野辺小学校	相模原市中央区淵野辺 4-6-22
	19	共和小学校	相模原市中央区高根 1-16-13
	20	田名小学校	相模原市中央区田名5091-1
	21	上溝小学校	相模原市中央区上溝 7-6-1

区	No.	救護所名	所在地
南区	22	相模原南メディカルセンター 急病診療所（拠点救護所）	相模原市南区相模大野 4 - 4 - 1
	23	大野小学校	相模原市南区古淵 3 - 21 - 2
	24	大沼小学校	相模原市南区東大沼 3 - 20 - 1
	25	南大野小学校	相模原市南区上鶴間 1 - 5 - 1
	26	谷口台小学校	相模原市南区文京 2 - 12 - 1
	27	麻溝小学校	相模原市南区下溝713
	28	新磯小学校	相模原市南区磯部1028 - 5
	29	相模台小学校	相模原市南区南台 6 - 5 - 1
	30	桜台小学校	相模原市南区相模台 7 - 7 - 1
	31	相武台小学校	相模原市南区相武台団地 2 - 5 - 1
	32	東林小学校	相模原市南区相南 2 - 3 - 1
	33	上鶴間小学校	相模原市南区上鶴間 4 - 7 - 1



中学生・
高校生の食事
～身体は毎日の食事で作られます

はじめに

厚生労働省で実施している国民健康・栄養調査報告書より男性は20代から肥満者が増え、比例して生活習慣病も増えていて女性は20代の5人に1人が「やせ」の状態にあるという報告があります。

中学生・高校生は心と体が成長する大切な時期です。

20歳になる前に、健康的な食習慣・生活リズムを続けることは一生を通じての心身の健康維持・増進となります。

平成29年度相模原市市民生活習慣実態調査報告書より

①朝食を食べていますか？という項目で
ほとんど毎日食べる 中学生は84.5%
高校生は70.4%でした。

②牛乳・乳製品（チーズ・ヨーグルト等）を食べる・飲む頻度は中
学生・高校生ともに1日1回程度が多く、中学生で32.9%
高校生で27.9%でした。

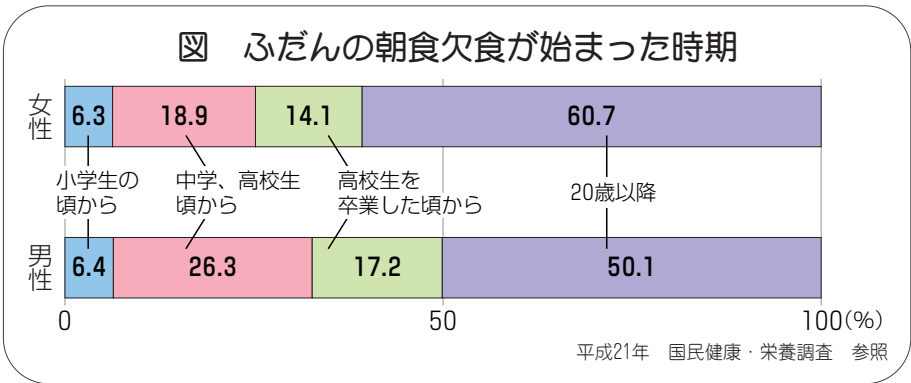
③果物を食べる頻度は
中学生が1日1回程度が多く29.9%
高校生は週に数回が多く33.6%でした。

④インスタント食品（ラーメンやレトルトのカレー等）コンビニや
スーパーの弁当などの外食（ファーストフードを含む）利用は
中学生・高校生ともに週に数回が多く、中学生で41.1%
高校生で40.7%でした。

健康な体を作るための食事のポイント

①朝食を食べる習慣をつけましょう。

習慣的に朝食をとらない人がいつから始まったのかの調査では図のように4割～5割の人が小・中学、高校、高校を卒業したころから習慣化しています。朝食を食べない事が多くある場合は生活時間を見直してみましょう。



1日にとりたい栄養は下の表に示すように体の成長にあわせて女性は12歳～14歳で男性は12歳～17歳で最大になります。

表 1日に摂りたい栄養

年齢	性別	エネルギー(kcal)	鉄(mg)	カルシウム(mg)
12～14	男性	2,600	11.5	1,000
	女性	2,400	14.0	800
15～17	男性	2,850	9.5	800
	女性	2,300	10.5	650
30～49	男性	2,650	7.5	650
	女性	2,000	10.5	650

(日本人食事摂取基準2015年版エネルギーは推定必要量身体活動レベルⅡ
ふつうの場合、鉄は女性は月経ありの値を採用)

朝食を食べないと栄養が不足したり、夕食が多くなることで太りやすくなる場合があります。朝食を抜かないようにしましょう。

②乳製品・果物を食べましょう

骨のカルシウム量を骨量といいます。骨量は成長と共に増えていき20～30歳代で最大となり、それ以上に骨量は増えなくなります。カルシウムが多く含まれている乳製品をとるようにしましょう。

果物は、野菜と同じように多くのビタミン・ミネラル・食物繊維・ポリフェノールなどが含まれています。そして栄養素が加熱・調理によって失われずにとることができます。

③食事は主食+主菜+副菜を考えて食べましょう。

主食とはごはんやパンや麺などです。

主菜とは肉や魚、卵や大豆製品を使った主になるおかずです。

副菜とは野菜やきのこ、芋類、海藻類を使った主菜の付け合せや小鉢のおかずや汁物です。

組み合わせでバランス良く食べるようにしましょう。食品を選ぶ時、買う時は栄養成分表示をよく見て買しましょう。

主食・主菜・副菜を
そろえた食事例

1日の食事を見直してみましょう
食べた物に○をつけてみましょう

食事の内容	朝	昼	夕
主食（ごはん・パン・めん）のどれかを食べた			
主菜（肉・魚・卵・大豆製品を使った料理）を食べた 例 焼肉・刺身・焼き魚・目玉焼き・納豆・冷奴など			
副菜（野菜・芋類を使った料理）を食べた 例 煮物・サラダ・お浸し・酢の物・野菜炒めなど			
1日の中で牛乳・チーズ・ヨーグルトを2回以上食べた			
1日の中で果物（生のもの）を食べた			
間食、菓子、アイスクリームは1日1回以内にした			
夜10時以降は何も食べなかった			
家族や友人と一緒にの食事が一回以上あった			
食事作りに関わった			

○の数が12個以上になる事を目標としましょう

(神奈川県学校保健連合会発行 健康手帳平成25年4月1日改訂発行参考)

おわりに

中学・高校生は成長期でありながら人によっては体がほぼ出来上がる時期です。女性の場合は極端なダイエット志向で必要な栄養素が不足すると将来の結婚・妊娠・高齢となった時の健康にも大きく影響します。

食事作りができるようになることも生涯の健康につながります。

(相模原市栄養士会 鶴野 由香)



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。
かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

市民のみなさんへお願い
◇診療可能な医療機関を案内します。
◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
◇急病で困ったときに利用してください。
◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
◇**歯科の急病**については**休日急患歯科診療所** ☎042-756-1501へ(ウェルネスさがみはら2階)
◇**服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。**

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。

午前9時 午後1時 午後5時 午前9時

平日 土曜日