



Anna先生のLife in JAPAN Vol.7

■Anna・George
1987年生まれ。英国ノーフォーク出身。
2010年8月から只見町英語指導助手。
小学校と中学校で語学の指導を行います。

ていた姿をみて、すごいなあと思つています。毎日、一生懸命部活動に取り組んでいます。すべての部活が、郡大会を突破し、全会津大会に出場できたことを本当にうれしく思います。

5月から、小学校訪問の機会が増えました。只見町内の小学校を頻繁に訪れることは楽しいし、子どもたちの英語力の向上を見て回ることができます。新1年生との出会いも、英語を学ぶことにわくわくしているようで、楽しいものでした。また、

夏が早くもやってきたようです。また、ジメジメした季節になつていきます。あちこちに雪があつたなんてずっと前のことみたいです。だから夏を楽しみにしています。今年、ハーブや野菜を育てていて、いい感じに育つてきています。まだまだ家庭菜園初心者ですが。

6月はとても忙しい月でした。南会津郡の中体連を見に行くことができました。中体連や各種大会で只見中の生徒がどんなによくがんばっていたかと思うと、うれしい気持ちでいっぱいです。どんなに暑くても、寒くても、大会に向けての練習をがんばつ

ていることに驚きました。学校でのお昼休み時間に、小学生は新しい遊びを私に教えてくれ、一緒に遊んでいます。とっても楽しく有意義に交流しています。でも、私と同じことをすると、すぐに息が上がってしまうんです。

7月も忙しい月になることでしょう。郡内の新しいALTたちに6月末に初めて会いました。新しいALTが来て、南会津に住むことはとても楽しみだけれど、今いる友人たちが南会津から去ってしまうことは寂しいです。(訳・只見中・福地)

広報ただみ診療所

朝日診療所 医師 湯田 孝之

『鼻出血について』

効果はありません。

それでも止血しなければ病院を受診していただくのが適切です。病院では止血剤が

での圧迫などで処置を行います。それでも止血できない

場合や、鼻の奥からの出血の場合は止血が困難となり、耳

鼻科を受診していただくこともあります。耳鼻科では破れた

血管を電気や化学薬品で焼く治療などを行います。出血

が大量の場合は、入院による治療が必要となることもあります。今後は鼻出血を繰り返

すような方で、治療の適応と

思われる方には当診療所でも

化学薬品で血管を焼く治療が

できるように準備をすすめて

おります。

対処で一番大事なことは、

慌てず、落ち着いて、適切な

場所をしつかり圧迫すること

です。受診するまでの間もし

つかり鼻を圧迫するように、

よろしく願います。

4月より赴任いたしました湯田孝之と申します。よろしく

お願いします。今回は「鼻

出血」についてお話をさせて

いただきます。鼻出血は日常

によくある症状で、自宅で止

血できれば、ほとんどの方は

病院には、いらつしやらない

と思います。そのため病院に

来る方の多くは、「出血が止

まらない」「繰り返し出血する

」「大量に出血したため不安

」という状態です。鼻出血は

子供なら多くは鼻いじりやア

レルギー性鼻炎が原因です。大

人の場合は高血圧や肝硬変、

バイアスピリンやワーファリ

ンなどの血液サラサラの薬を

飲んでいることが大量出血の

原因になりやすいため、注意

が必要です。

自宅での対処についてです

が、鼻出血のほとんどは鼻中

隔(鼻の穴の左右のしきり)

の鼻の入り口から1cmぐらい

の位置から出血します。まず、

慌てずに座ったまま前かがみ

の姿勢を取り、のどに流れた

血液は飲み込まず口から出す

ようにします。飲み込むと吐

き気や腹痛の原因となります。

次に、親指と人差し指2本で

左右から鼻中隔をはさむよう

に小鼻をつまんでしつかり圧

迫します。たいていは10分程

度の圧迫で止血が可能なので、

途中でゆるめずにしつかり圧

迫してください。座るのが難

しければ横向きに寝ても構い

ませんが、頭上向きや仰向け

はのどに血液が流れ込むため

避けてください。ティッシュ

は止血効果が弱く、場所がず

れば止血効果がなくなりま

すし、鼻の付け根をつまむ、

首の後ろをたたくなども止血