



◆「命のカプセル」 ご存知ですか？◆

皆さんは「命のカプセル」という言葉を耳にしたことがありますか？

正式には「救急医療情報キット」といい、住所、氏名、生年月日、緊急連絡先、現在の病気、既病歴、服用薬、かかりつけ医などを記入した用紙を筒状のカプセルの中に入れたものです。カプセルは冷蔵庫に保管し、カプセルの存在を示すシールを玄関ドアに貼ります。

活用方法としては、一人で在宅中に急病などで救急隊が駆けつけたとき、「命のカプセル」を見て、傷病者についての情報を素早く入手し、応急手当や病院での治療に役立てるためのものです。

実際にこの「命のカプセル」が当町において活用された事例は、平成24～26年の3年間で8件あり、救急現場で活用されています。

町ではこの「命のカプセル」を、一人暮らし高齢者、日中独居等の高齢者及び障がいをお持ちの方に無償で配布しています。

「命のカプセル」は箕輪町セーフコミュニティ推進協議会の『くらしの安全対策委員会』としても普及を推進していますが、委員からは、「専用カプセルでなくても、タッパやジップロックなどで代用できる」「外出時にも何らかの対策が必要」などの意見も出ていますので、今後検討を加え、更なる普及を目指していきます。



問合せ先 危機管理・セーフコミュニティ推進課 ☎79-3111(内線193・195)

川妻先生の健康講座



東部診療所
かわづま ひろあき
川妻 史明 先生

Q 上手に減塩を目指すにはどうしたらよいでしょうか。

畑で採れたものをそのまま何もつけずに食べるのが一番美味しくて最高の贅沢だという話を聞いたことがあります。新鮮な野菜そのものの味を楽しむのが良いと思います。純粋な野菜には塩分がありませんから。

例えば、ナスなら揚げる炒めるよりも焼きナスにすると、甘くてそのままでも素材本来の美味しさがいっそう楽しめると思います。さらに主食であるご飯をしっかり食べれば、それだけでも塩分減量に一役かうことが期待できます。塩・油・砂糖などの調味料にも気をつけることで、元気で長生きにつながると思います。信州には美味しい米や野菜などの良いもの恵みがいっぱいあるのです。

味覚は慣れです。少しずつ薄くしていけば、薄味でも、或いはそのままでも、素材の味をじっくり楽しんで美味しく食べられるようになります。その気になるまでがなかなか難しいようですが、頑張れば体が楽になるので、もっと頑張ろうと思って下さる患者さん方もいます。

味付けは控えめにして、野菜そのものの味を楽しむようにしたら減塩できそうだね。

