

Mirai 07 2017

くすの木病院 広報誌
No.217「みらい」

Take
Free!
ご自由にお持ちください。



特集

快適な夏を過ごすために ...
熱中症に備えよう

看護の現場から

知っていますか？日焼けについて

Information

地域コミュニケーション／看護部の理念と方針があたりくなりました



特集

快適な夏を過ごすために...

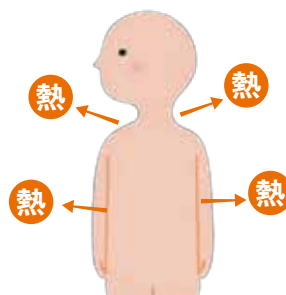
熱中症に備えよう

夏真っ盛りのこの季節、毎年話題になるのが「熱中症」です。ひどいときには命にかかわることもある怖い病気です。しっかりと対策をとり、快適な夏を過ごしましょう！

熱中症の原因

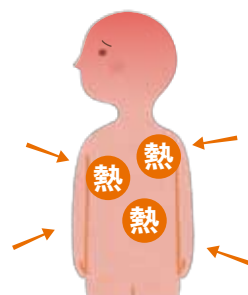
人の身体の中では熱が生み出されていますが、体温調節機能が備わっているため、体温を一定に保つことができます。しかし、高温多湿の環境に長時間いたり、激しい運動により急激に熱が生み出されたりすると、この機能がコントロールを失ってしまうことがあります。すると、体内に熱がこもったり、多く汗をかくことで体内の水分・塩分が奪われたりすることで、身体に不調が現れます。そして、熱中症になってしまうのです。

体温より気温が低く
湿度が低い場合



体温が一定

体温より気温が高く
多湿な場合



体温がぐんぐん上がる

こんな症状には注意

初期症状

☀ めまいや顔のほてり

☀ 筋肉痛や筋肉のけいれん

☀ 体のだるさや吐き気

☀ 汗のかき方の異常
(汗が止まらない・汗が全くでない)

☀ 体温が高い、皮ふの異常

☀ 呼びかけに反応しない

☀ まっすぐ歩けない

☀ 水分補給ができない

重症

応急処置

- ＋ すぐに医療機関に相談、もしくは救急車を呼びましょう
- ＋ 涼しい場所に移動しましょう
- ＋ 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- ＋ 塩分や水分を補給しましょう

救急車を待っている間も、現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。

呼びかけに反応しない場合や自分で上手に水分補給ができない場合は、大変危険な状態です。この場合は、むりやり水分を口から飲ませようとはせず、すぐ医療機関を受診しましょう。

予防で熱中症から身を守ろう

熱中症を予防するためには、暑さから身を守ることが大切です。環境と身体の調子を整えて暑さに備えましょう。



適温・適湿な環境をつくりましょう

節電のために無理な我慢をするのはやめ、扇風機やエアコンで室温・湿度を適度に下げましょう。



休憩をとりましょう

暑い場所で活動する際は、無理はせずに涼しい場所で休憩をとるようにしましょう。



服装を工夫しましょう

風通しの良い生地や吸水性や速乾性にすぐれた素材の服を選びましょう。
また、帽子や日傘で直射日光を避けましょう。



水分をこまめにとりましょう

水分不足は熱中症を引き起こす要因となります。
のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。



塩分補給も忘れずに

体内の塩分が汗とともに外に流れ出してしまうため、適度な塩分補給が必要です。大量の汗をかくときは、特に塩分をとるように気を付けましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、医師の指示に従いましょう。



バランスの良い食事にとりましょう

バランスのよい食事は丈夫な身体づくりの基本です。朝・昼・晩、栄養バランスのよい食事をしっかりととり、熱中症にかかりにくい身体をつくりましょう。

おいしく熱中症対策

熱中症対策のために次の栄養素を意識して食事をとるようにしましょう。

①塩分・カリウム



汗とともに流れてしまうのが塩分やカリウム等のミネラルです。不足してしまうと細胞が脱水状態になりかねません。ジャガイモはカリウムの含有量も多く、ビタミンB1も含まれています。また、アーモンド、栗などの種実類もカリウムの含有量が多い食材です。

②ビタミンB1

糖質の分解ができないと疲労物質がたまりやすくなるといわれており、ビタミンB1はこの糖質を分解する働きがあります。豚肉には、牛肉のおよそ10倍のビタミンB1が含まれているといわれています。

③クエン酸

疲労の原因のひとつとされている乳酸の発生を抑制するといわれており、疲労回復の効果が期待できます。梅干し、酢、レモン、グレープフルーツに豊富に含まれています。



知っていますか？

日焼けについて

薬剤科

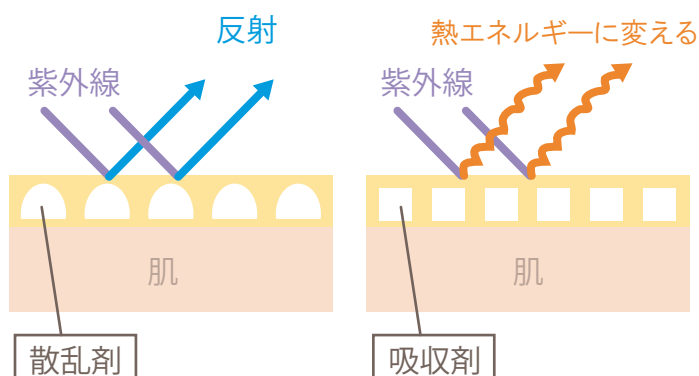
日焼け止めの仕組み

暑い日差しの中、紫外線も多くなるシーズンです。皮膚が紫外線を浴びると「角質層」が紫外線を反射して体内に入り込む量を少なくします。角質層をくぐり抜けてきた紫外線はさらに皮膚の内部に入ってきます。それを防御するのが「メラサイト」（色素生産細胞）で紫外線をキャッチするとメラサイトが「メラニン」を生産します。黒くなるのはメラニンができるからです。そして、このメラニンは紫外線を吸収する性質があります。そのためメラニンが存在すると紫外線が表皮内で吸収され、細胞へのダメージを抑えることができます。日焼けは人間の防御反応のひとつです。

日焼け止めには「紫外線錯乱剤」というものが入っており、これは肌の表面を金属酸化物の粉で覆い鏡のように物理的に紫外線を散乱しています。成分は「酸化チタン」「酸化亜鉛」などです。

もうひとつ含まれているのが「紫外線吸収剤」といわれるもので、これは肌の表面で紫外線を吸収しそれを熱エネルギーに変え放出します。

日焼け止めは、こんな仕組みで日焼けを防止し、私たちの皮膚を守ってくれます。



SPEとPA

日焼けに関係する紫外線は、UVB波（肌を赤くさせる）とUVA波（肌を黒くさせる）があります。

SPEは、UVB波を遮断する効果を表す指標で、SPD10の場合は、「通常30分間紫外線を浴びると肌が赤くなる人がSPD10の日焼け止めを塗ると、10倍の紫外線量を30分間浴びても肌が赤くならない」という意味になります。日本ではSPE50+が最高となっています。

PAはUVA波を遮断する効果を表す指標で、すぐに肌が黒くなるのをどれだけ防げるかという指標です。「+」から「++++」と4段階で表示されています。



効果的な使い方

基本的にはSPF値やPA値の高いものが日焼け防止効果が高いですが、肌への負担も高まってしまうため、サンバイザーやアームカバー、日傘などと併用するのがお勧めです。

日焼け止めは汗をかいいたり、時間の経過とともに効果は薄まります。できれば2時間おきくらいに塗り直すことで効果を持続できます。また、塗りムラがあると効果に差が出てしまうのでしっかり伸ばして塗りましょう。

ちなみに...

日焼け止めと化粧下地は、一般的に日焼け止めに先に塗った方が良いでしょう。リキッド、ジェルタイプは化粧下地の後につけたほうが良いでしょう。

日焼け止めに上手にあって、暑い夏を楽しみましょう。





日焼けのアフターケア



うっかり日焼け対策を忘れてしまって、日焼けがヒリヒリ痛い…！こんな経験はありませんか？辛い日焼けの痛みを少しでも解消できる方法をご紹介します。

とにかく冷やしましょう

ヒリヒリと痛む日焼けは、火傷により炎症を起こしている状態と同じです。いきなり美白クリームや化粧水をつけてはいけません。美白用の化粧品は刺激が強いのが多いため、炎症を悪化させてしまう恐れがあります。まずは、冷水で濡らしたタオルを当て充分に冷やしましょう。

乾燥に注意しましょう

日焼け直後の皮膚は、水分が不足している状態です。刺激の少ない保湿ローション等をたっぷりと与えてあげましょう。外からだけでなく内面からも忘れずに水分補給を心がけてください。

皮がむけてくると、ついむきたくってしまいますが、自然に剥がれるまで待ちましょう。自分でむいてしまうと、痕が残ったり炎症が悪化したりする原因になり兼ねません。

事前の日焼け防止だけでなく、
日焼け後のアフターケアも忘れずに！

皆様からの声

No.7

当院では、サービス向上のために患者様のご意見をお伺いしております。
頂いたご意見からの改善検討結果をご報告いたします。

ご意見

面会に厳しく、放送なども入りますが、その割に、デイルームは狭く、イスも少ないのは、
どうかと思います。（病棟ご意見箱へのご意見）

回 答

ご不便をおかけして申し訳ございません。

デイルームの広さにつきましては、設備の都合上、拡大することは困難となっております。

14時から17時は7階の食堂を面会スペースとしてご利用いただけます。ご利用の際は、必ず
看護師にご確認ください。また面会受付につきましては、患者様の安静と防犯の観点から設け
ておりますので、ご理解ご協力をお願い致します。

花壇の植苗

病院の正面玄関には、記念樹『くすの木』とそれを囲む花壇があります。この花壇の花は、県立藤岡北高校 ヒューマン・サービス科フローラルライフコースの皆さんが育ててくださっています。

6月7日と14日に苗の植替え作業のため、生徒の皆さんが病院に来てくださいました。今回、“ケイトウ”をはじめさまざまな花を植えていただきました。きれいに咲いておりますので、ご来院の際は、ぜひご覧ください。



花の名前 ケイトウ（ヒユ科）

開花時期 7月～11月

花言葉 おしゃれ・気取り屋・色あせぬ恋・乙女の真心・調和・野性美・少女の純潔・奇妙・風変わり・博愛・深い思いやり

休日当番医 藤岡地区 吉岡地区 新町地区

7月2日（日）

松岡内科医院、薬師寺整形外科クリニック、深沢内科医院、島田医院、（産婦人科：藤岡総合病院）

7月9日（日）

篠塚病院、根岸産婦人科小児科医院、しののめクリニック、光病院、飯塚クリニック、松本医院、（産婦人科：光病院）

7月17日（月）

鬼石病院、飯田整形外科医院、田原内科クリニック、野中医院

7月23日（日）

くすの木病院、山崎外科医院

7月30日（日）

小山医院、やまうち内科、おおすかこどもクリニック、日高リハビリテーション病院（産婦人科：藤岡総合病院）

※変更となる場合がございますので事前にご確認ください。

当院が開院してから30周年目を迎えた6月17日、看護部の理念と方針があたらしくなりました。

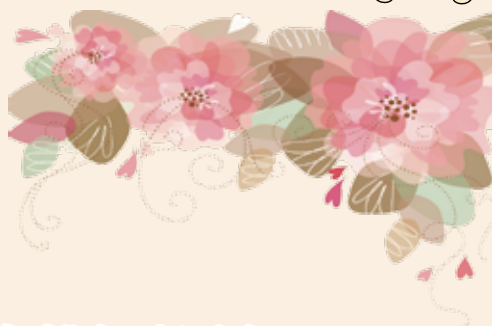


看護部理念

笑顔で寄り添い、心をつなぐ看護

看護部方針

1. 患者様・ご家族の思いを尊重し、安全で安心な環境づくりをいたします
2. 急性期から在宅まで、医療チームの一員として自己研鑽し、看護の役割を果たします
3. 心身共に健康で、社会の変化に対応できる感性豊かで自律した人材の育成を行い、看護の質向上をめざします
4. 地域の皆さまの健康維持増進に向け、地域との関わりに貢献します



私は、6代目の看護部長として就任し、早2年半が経ちました。この度、当院が開院30周年を迎えるにあたり、時代の変化とともに30年前につくられた看護部理念を見直しました。看護部全員に「仕事をする上で大切にしているおmoi」をカードに書いてもらい、各所属長たちと感動しながらそれをまとめ、あたらしい看護部の理念と方針が完成いたしました。

これを礎に、看護の専門職として日々努力してまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

看護部長 木下 明美

医療法人社団 三思会 〒375-0024 群馬県藤岡市藤岡 607-22
くすの木病院 TEL 0274-24-3111 (代)
HP <http://www.kusunoki-hp.com/>

三思会理念

昨日を反省し 今日を考え 明日に備える

【患者様の権利】

1. 良質かつ適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医師・病院を自由に選択し、また、他の医師の意見を求める権利があります。
3. 十分な情報を得て、自分自身の医療、医学研究・教育への協力を自由に決定する権利があります。
4. 意識のない場合、判断能力を欠く場合及び未成年の場合には、代行者に決定してもらう権利があります。緊急で連絡が取れない場合、事後に代行者が報告を受けることができます。
5. 自己の情報を知る権利がありますが、その情報が患者様自身の生命・健康を著しく害する場合は除かれます。また、情報を知らされない権利もあります。
6. 診療の過程で得られた個人情報の秘密が守られる権利があります。
7. 健康教育を受ける権利があります。
8. いかなる状態にあっても、人格が尊重され、尊厳をもってその生涯を全うする権利があります。

【基本方針】

1. 患者さんの人権と意思を尊重し、患者さん本意の医療を心掛けます。
2. 安全で良質な医療の提供を実践します。
3. 地域の医療機関・福祉施設との連携を推進し、社会的資源としての立場から地域医療に貢献します。
4. 日々研鑽し、良き医療従事者の育成と組織力の向上を目指します。
5. 臨床研究を推進し、医学の進歩に貢献します。
6. 適正で安定した病院経営を遂行し、医療の継続に寄与します。

【患者様の責務】

1. ご自身の健康に関する情報は正直に、できる限り正確にお伝えください。
2. 職員の説明がよく理解できない場合は、納得できるまでお尋ねください。
3. 医療の安全性を保ち、他の患者様の安静を損なわないよう、定められた規則をお守りください。
4. 安全の確保は医療における最優先事項です。医療事故防止のためには、患者様及びご家族の皆様にも安全対策に参加していただく必要があります。
5. 院内感染防止のための取り組みにも、患者様及びご家族の皆様のご協力が必要です。

くすの木病院では、「患者様本意の医療」を基本方針とし、患者様と職員との信頼関係を築き、より良い医療を提供するため、患者様の権利と責務を定めています。



外来週間予定表

【受付時間】 午前 8:00 ~ 11:30 (歯科 8:30 ~)

【受付時間】 午後 13:30 ~ 16:30 (歯科 14:00 ~)

【 午 前 】		月	火	水	木	金	第1土	第3土	第5土
内 科	消化器 (肝臓)	高 木	高 木			高 木			
		高草木	高草木	小曾根	小曾根		高草木	小曾根	高草木
	消化器				丸 橋	丸 橋		丸 橋	
					山 口	山 口	山 口		山 口
				猿 谷			猿 谷		
	腎 臓			野 口					
				小 柳					
	循環器		深 澤		深 澤			深 澤	深 澤
			小 暮 (第1・3)				中 野		
	内分泌・糖尿病	登 丸		登 丸			登 丸	登 丸	
	糖尿病		久 永		岡 村		非常勤(※4)		
外 科		非常勤		小 川	込 谷 (第1・3)	高 山	高 山		
乳腺甲状腺外科 (予約制)		飯 野 (※5)		飯 野 (※5)	飯 野 (※5)	中 澤 (第1・3・5)	吉 田		
血管外科 (予約制)						小 泉			
整形外科		義 江 (※1)	米 本	笠 原	義 江 (※1)	常 勤 (※6)	非 常 勤 (※6)		
泌尿器科						富澤 (※7)	非常勤		
皮膚科		茂 木 (※2)							
歯科口腔外科 (予約制)		南 吉 田	南 中 野 吉田(第2・4)	南(第2・4) 中 野 吉 田 安井(第2・4)	南 吉 田	南 吉 田 非常勤(※3)	南 中 野 吉 田 非常勤	南 中 野 吉 田 非常勤	南 中 野 吉 田 非常勤
【 午 後 】		月	火	水	木	金	第1土	第3土	第5土
内 科 (一部予約制)		金 井 (腎臓・一般)	庭前(第2・4) (循環器)	森 田 (腎臓・一般)	鷺 田 (消化器・一般)		第1・3・5土曜日 午前中のみ診療 第2・4土曜日 終日休診		
歯科口腔外科 (予約制)				水野(第1・3・5) (神経内科)	岩 前 (呼吸器)				
矯正歯科									
		南 吉 田	南 吉田(第2・4)	南(第2・4) 吉 田 安井(第2・4)	南 吉 田	南 吉 田 非常勤(※3)			
					神 原 (第4)	櫻 井 (第1)			

■は専門外来のため、一般外来の受診後予約となります。第2・4土曜日は休診です。

毎月1回火曜日は、群馬大学病態制御内科学教授 山田 正信 先生による診察があります。(予約制)

(※1) 義江医師(整形外科)の外来は、予約外の場合、受付時間が11時までです。

(※2) 茂木医師(皮膚科)の外来の受付時間は11時までです。

(※3) 非常勤医師(歯科)の来院日は第1・3・5週の土曜日とその前日の金曜日となります。

(※4) 土曜日の糖尿病外来の診察時間は、9時から10時30分までです。

(※5) 飯野医師(乳腺・甲状腺外科)の新患受付時間は11時までです。

(※6) 金曜日、第3土曜日の整形外科の受付時間は11時までです。

(※7) 富澤医師(泌尿器科)の受付時間は11時までです。

Mirai

くすの木病院 広報誌「Mirai」No.217
2017年7月吉日発行



「みらい」という広報誌名は、看護部メンバーがキャラクターの名前「みらいちゃん」と、地域の明るい「未来」に貢献していきたいという思いが込められています。

医療法人社団 三思会
くすの木病院

〒375-0024 群馬県藤岡市藤岡 607-22
TEL 0274-24-3111(代)
HP <http://www.kusunoki-hp.com/>



ホームページ



公式 facebook