

大洲病院ニュース

OZU CITY HOSPITAL NEWS

発行：市立大洲病院

編集：広報委員会

〒795-8501

大洲市西大洲甲570番地

TEL0893-24-2151

FAX0893-24-0036

今年も要注意!! まだまだ気をつけよう熱中症!

わが国で、熱中症で医療機関を受診する人の数は30万人を越え、うち救急搬送される人は5万人を越えます。高齢者男女、中壮年男性、若年男性の3つにピークがあり、それぞれ、日常生活中、肉体労働中、スポーツ中に発生しています。高齢者では室内で発症することが多いことに注意が必要です。

重症になると死亡することもあり、毎年1,000人近くが亡くなっています。特に酷暑であった昨年は6月から9月だけで1,518件の死亡例が報告されています。また、近年65歳以上の高齢者の割合が増え続けている現状があります。特に高齢になると、他人事と思わずに備えることが重要です。

熱中症を疑う症状には、めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温などがあります。これらの症状がみられたら、直ちに涼しいところへ移動し、水分・塩分を摂取しましょう。

医療機関を受診するべきかどうかを判断するには、「自力で飲水できる(できない)」が目安になります。経口補水液、スポーツドリンクなどを自力で摂ることができ、症状が軽くなるようであれば、安静にして十分に休息することで回復に向かうでしょう。できない場合にはその場で回復を待つのではなく、医療機関を受診する必要があります。加えて、呼びかけに反応しない場合や異常に体温が高い場合には救急車を呼びましょう。風を送る、首・脇の下・足の付け根などを冷やすなどして待つのがよいでしょう。

さて、最も大切なのは熱中症を予防することです。「涼しいところを選ぶ工夫をする」「首元のゆったりした風通しのよい服装を選ぶ」など、まず簡単にできることを準備しておきたいところです。

自分の体調をよく把握して、備えることも大切です。例えば、特に寝苦しい夜の後には起きた時から脱水傾向にあると考えた方がよく、朝食をしっかり摂る必要があります。食欲がなく、食事量が減ったときには、栄養だけではなく、食べ物の中に含まれる水分が摂れない分、水分が不足することを理解しておかなければなりません。「水分だけは摂っておこう。」と考えましょう。



通常、水でかまいませんが、大量に発汗して塩分を喪失するような場合、適度な塩分、糖分が含まれるものが、効率よく吸収できます。水1Lに食塩1~2gと砂糖20~40gを溶かしたものが1例です。また5~15度に冷えているものが、冷却効果や吸収の効率の点でよいとされています。

熱中症を予防して、健やかに夏を過ごしましょう。

(文責：内科 小幡善保)

市立大洲病院の理念

患者様に信頼される良質で安全・安心な医療を提供し、地域社会に貢献します。

〈第30号の主な内容〉

- 「熱中症予防」…………… 1 P
- 「えひめジョブチャレンジU-15事業」… 4 P
- 「新任医師・新規採用職員紹介」…………… 2 P
- 「リハビリ通信 シリーズ⑬」…………… 5 P
- 「地域健康フォーラム」…………… 3~4 P
- 「診療体制のお知らせ」…………… 6 P

～ 新任医師の自己紹介 ～



石川 真史 整形外科医長

4月より整形外科医として赴任しました石川真史（いしかわまさふみ）です。出身は松山市で、福岡大学卒業後に地元に戻ってきました。小さいころからサッカーをしており、今でもフットサルなどたまにしております。運動する機会などありましたら、ぜひ声をかけてくださったらうれしいです。現在大洲病院の皆さんや患者さんに支えられながらなんとか日々の診療をこなしております。まだまだ若輩者でたくさん迷惑をおかけすると思いますが、これからも皆さんよろしく願いいたします。



大久保玲奈 泌尿器科医長

4月より泌尿器科に赴任しました大久保玲奈（おおくぼれいな）です。小学校4年生まで内子町小田に住んでおり、大洲にも時々遊びに来ていました。徳島大学に進学し、卒業後は愛媛大学泌尿器科に入局しました。この度、市立大洲病院で勤務することとなり、とても嬉しく思っています。少しでも皆さんのお役に立てるよう、日々精進したいと思いますので、よろしくお願い致します。



あたらしい仲間を紹介します。 ～新規採用職員～



看護部
宇都宮千愛

丁寧に仕事ができるよう頑張ります。



看護部
山口 樹

思いやりをもった看護師を目指します。



看護部
山下 奈々

学ぶ姿勢を忘れずに笑顔で頑張ります。



情報管理室
岩崎 良昭

公務員としての自覚を持ち地域医療を支える一員として日々努力していきます。



事務課
三好 達也

日々の業務に責任を持ち信頼していただける職員になれるよう頑張ります。

うまくいかないことも全て成功への条件だと思います。みなさんの成長を職員みんなで応援します。
(教育担当 副看護部長 若松万利子)

2019年市立大洲病院 地域貢献事業

地域健康フォーラム in オズメッセ

～知ろう！守ろう！自分の健康 備えよう災害に！！～

「平成30年7月豪雨災害」から1年が経過した7月6日(土)、市立大洲病院では、市民の皆様の健康づくりや笑顔づくりに貢献したいと、復興イベントとして防災・減災を含め「地域健康フォーラム」を大洲市東大洲のオズメッセで開催しました。

開店から多くのお客様が来られる店内で、①健康チェックコーナー ②運動コーナー ③防災・減災コーナー ④お子様のユニフォーム試着・キーホルダー作りコーナーを設け、地域の皆様とふれあいながら貢献活動を実施しました。

① 健康チェックコーナー



帝京第五高校看護科の生徒さんにも手伝ってもらいました。近い将来が楽しみです。



健康相談・認知度チェックのようす。



「アンケートお願いします。」

② 運動コーナー



運動コーナーでは、生活不活発病の予防を目指して軽い運動を行いました。

③ 防災・減災コーナー



防災・減災コーナーでは、避難所での段ボールベッド体験や災害時に使用する簡易式トイレなどを展示しました。



災害時に、感染症予防に効果的な消毒の方法も紹介しました。

④ お子様コーナー



お子様のユニフォーム試着も大人気でした。



「姿勢を低くして！煙体験ハウス」
(大洲消防署にも協力をいただき消火器訓練等も実施しました)



消火器訓練などのようす。

「えひめジョブチャレンジU-15事業」 中学生職場体験

職場体験学習を受け入れています。将来の進路選択の参考になればと思います。



リハビリ通信 ~シリーズ⑬~ 健康長寿はロコトレから

ロコモティブシンドローム（ロコモ：運動器症候群）は、加齢に伴う筋力低下や関節・脊椎の病気、骨粗しょう症などにより要介護や寝たきりになるリスクが高い状態のことを言います。現在大洲市では高齢化率35%、約600人の方が要支援・介護状態になっています。

①手を使わず両脚（片脚）で椅子から立ち上がれない、②歩幅が狭くなったという方は、ロコモの可能性がります。ロコトレ（ロコモトレーニング）をすることで、ロコモ予防になります。無理せず、自分のペースで続け、いつまでも元気な足腰を目指しましょう。



片脚立ち

- ①机や手すりを持つ。
- ②床につかない程度に片脚を上げる。

左右1分間ずつ、1日3回を目安



スクワット

- ①肩幅より広めに脚を開く。
- ②膝が出ないようにお尻を下ろします。

深呼吸に合わせて5回、1日3回を目安

※難しい方は、椅子からの立ち座りで行いましょう。

※膝痛・腰痛・骨粗しょう症の方、運動不足の方は無理のないよう回数を減らして行ってみてください。



♪ひとときの安らぎを・・・♪ ～院内ふれあいコンサート～



看護週間に合わせて、5月16日にふれあいコンサートを開催しました。この日は、「大洲ふじかけコーラス」のみなさんに、童謡や有名なCMソングをはじめ、素敵なハーモニーを届けて頂きました。患者さんも一緒に楽しそうに歌っていました。大洲ふじかけコーラスのみなさんありがとうございました。

職員同士のきずな！息をあわせて!! ～復興支援 ドラゴンボート大会参加～



市立大洲病院から勢ッ津Me! & 勢ッ津Me! レディースのドラゴンボート2艇が出場しました。結果はともかく、職員のきずなと親睦を深めることができました。このチームワークを職場で生かしてまいります。

診療体制のお知らせ

診療科/曜日		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	1 診	谷口	谷口	谷口	谷口	谷口
	2 診	中西	中西	休診	中西	休診
	3 診	有光	小幡	今峰	有光	今峰
	4 診	花山	休診	渡辺 or 小泉	休診	小幡
神経内科	1 診	休診	休診	山西 (月2回)	多田 (月2回)	休診
外科	1 診	李	李	手術日 (予約のみ)	李	土居
	2 診	土居	土居		土居	李
整形外科 ※初診の診療開始は午前10時30分	初診	堀内	堀内	石川	手術日 (予約のみ)	石川
	再診	石川	石川	堀内		堀内
泌尿器科 ※7	1 診	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤
	2 診	大久保	宮内	宗宮	大久保	宗宮
眼科 ※受付は午前10時30分まで	1 診	手術日 (予約のみ)	唐松 (手術)	手術日 (地域連携予約)	唐松 (特殊治療・検査)	唐松 (術前検査)
耳鼻咽喉科	1 診	山田	休診	西田	休診	中田 or 岡本
皮膚科	1 診	休診	白石	休診	西原	休診

- ※1 診療受付時間は、午前8時15分から午前11時30分までです。
- ※2 緊急手術等により受付時間を繰り上げる場合があります。
- ※3 休診日は、土曜、日曜、祝日および年末年始です。
- ※4 担当医師の変更、休診の場合がありますので、事前に電話でお問い合わせください。
- ※5 内科の水曜日4診は、第2・第4が渡辺医師、第1・第3・第5が小泉医師となります。
- ※6 神経内科の診療は、各医師が隔週で行いますので、事前に電話でお問い合わせください。
- ※7 泌尿器科の診療時間は透析・入院患者様対応のため、1診は午前9時45分、2診は午前10時45分からの診療開始となります。
- ※8 耳鼻咽喉科の金曜午後の診療は、月2回の難聴・補聴器外来〔完全予約制〕です。事前に電話でお問い合わせください。

[※担当医師は、変更する場合がありますので事前にお問い合わせください。] 市立大洲病院 ☎0893-24-2151



地域医療に貢献できるよう
がんばります。

救急病院適正利用のお願い

当地域の救急医療は、休日夜間急患センター(初期救急)と二次救急医療機関で実施していますが、救急機関を利用される軽症患者の増加は、スタッフの負担が増大し、最終的には地域の救急医療体制の崩壊につながる危険性を包含しています。

当地域の救急医療体制を守るため、

- ① 「かかりつけ医で診療時間内に受診する」
- ② 「軽症等の場合は休日夜間急患センターを利用する」

など救急病院の適正な利用をお願いいたします。

◆大洲喜多休日夜間急患センター

平日・土曜 午後8時～午後11時
日曜 午前9時～午後6時
午後8時～午後11時
祝日 午前9時～午後6時

☎0893-23-1156