

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

熱中症予防×コロナ感染防止

【はじめに】

近年、熱中症による健康被害が数多く報告されており、気温が高い日が続くこれからの時期は、熱中症予防対策に万全を期すことが重要です。一方、今年も引き続き、一人ひとりが新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である(1)身体的距離の確保、(2)マスクの着用、(3)手洗いや3密(密集、密接、密閉)を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められます。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防もこれまで以上に心がけましょう。

【熱中症による死亡者数は増加傾向】

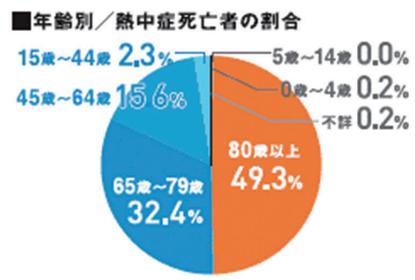
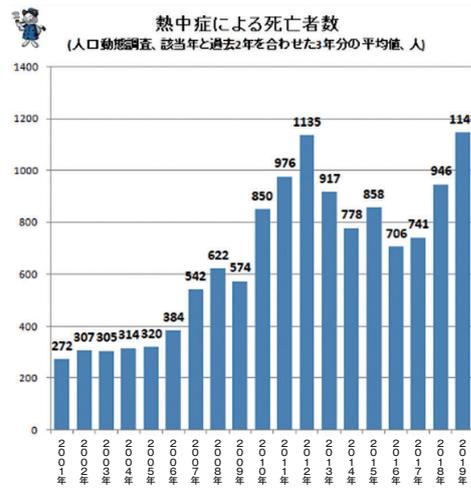
熱中症による死亡者数は2006年以降増加が続いていました。近年、熱中症対策の啓発が進んだこともあり、2013年以降はいったん漸減に転じましたが、ここ数年は再度増加傾向にあります。これには、気候的な要因(年平均気温の上昇、ヒートアイランド現象の影響)や社会的要因(高齢・一人世帯化、都市部への人口密集化)など様々な要因が挙げられています。2022年夏も注意しないとイケないのは間違いないでしょう。

【熱中症死亡者の約8割は65歳以上】

厚生労働省の「人口動態統計」によると、熱中症による死亡者の中で65歳以上の高齢者の割合は2000年は5割程度でしたが、2019年には8割と増加しています。高齢者が熱中症になってしまうのは、高齢者では暑さを感じにくくなっていることから、エアコンを入れなかったり、十分な水分を摂らない傾向があるからだと言われています。また、足腰が弱く、トイレに行きたくないために水分を控えたり、一人暮らしであることから、症状に気づくのが遅れるなど、特有の要因が考えられています。また、体力がないことから、重症化しやすいと言われています。さらに高齢者では心臓血管系疾患、呼吸器系疾患、糖尿病などの慢性疾患の罹患率が高く、これらの疾患は熱ストレスの影響を受けやすいとされ、死亡リスクを高めると考えられています。

【熱中症予防には次の3つのことに注意しましょう！】

- 1. 水分補給**
運動するときはもちろん、喉が渇いていなくても、スポーツドリンクなど、こまめに水分を補給しましょう。
- 2. 日傘や帽子の着用**
屋外で作業を行う際は、帽子や日傘を着用し、日陰を利用しましょう。また、こまめに休憩を取りましょう。
- 3. エアコンなどの活用**
熱中症の約4割は室内で発生し、日中だけでなく、夜間も注意が必要です。エアコンや扇風機を上手に使用し、室内に熱がこもらないようにしましょう。



出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2019年」厚生労働省

熱中症による死亡者の約8割が高齢者
約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

(文責：内科 有光英治)

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36号の主な内容〉

- 「熱中症予防」 1 P
- リハビリ通信 シリーズ⑩・ちょっと栄養管理室 ... 3 P
- 新規採用職員紹介 2 P
- 診療体制のお知らせ 4 P

あたらしい仲間を紹介します。

～新規採用職員～

①趣味 ②特技 ③一言



総合患者支援室
社会福祉士
三好 真奈

- ①ドラマ・映画鑑賞
- ②早起き
- ③患者様の思いや生活歴を踏まえ、退院後も安心して生活できる支援を行っていただけるよう頑張ります。
(若いのに特技が早起きとは)



栄養管理室
管理栄養士
藤原 のぞみ

- ①バレーボール
- ②二重跳び
- ③向上心を持って業務に取り組み、日々成長できるように努めていきます。
(二重跳びも日々成長してるのかな)



栄養管理室
管理栄養士
毛利 菜月

- ①カメラ
- ②バスケットボール
- ③初心を忘れずに、患者様に寄り添った管理栄養士になれるように頑張ります。
(カメラを持った管理栄養士ですね)



臨床工学室
臨床工学技士
宮川 天聖

- ①バドミントン・登山
- ②サッカー
- ③感謝の気持ちを忘れず、明るく・元気よく仕事に取り組みます。
(完全な体育会系ですね)



看護部
看護師
橋本 菜々

- ①身体を動かすこと
- ②バレーボール
- ③1日でも早く仕事を覚え、患者様が安心して、入院生活を送ることができるよう自信を持って行動・発言・業務を行うことができるようになります。
(No.1 目指してがんバレー)



看護部
看護師
尾崎 有依

- ①犬と遊ぶこと
- ②弓道
- ③1日でも早く仕事を覚え、患者様の細かな変化にも気付き、丁寧に寄り添った看護をしていきたいです。
(犬に遊んでもらっていいですね)



看護部
看護師
二宮 寛斗

- ①バイク・ゲーム
- ②野球
- ③早く職場に慣れ、経験を生かして患者様に安心・安全な看護が提供できるよう努めます。
(何事にも経験が大事ですね)



看護部
看護師
酒井 杏佳

- ①音楽をきくこと
- ②ソフトテニス
- ③患者様の安心・安全につながるような看護ができるように、向上心を持ち、日々努力していきたいと思っております。
(音楽は演歌とかも聞くのかな)

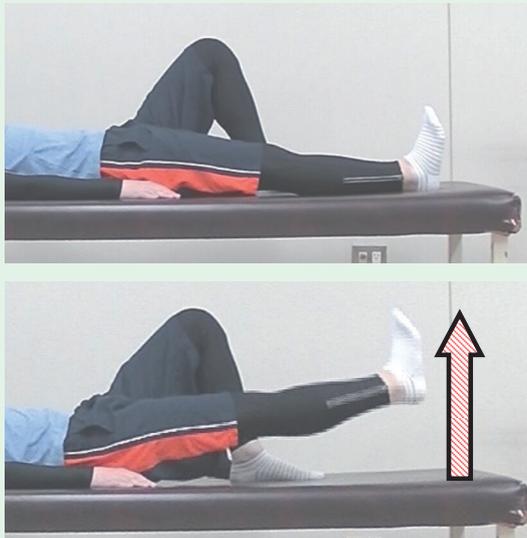


よろしくお願ひします。

リハビリ通信 ~シリーズ19~ 足挙げ運動 (SLR : Straight Leg Raising)

【目的】 太ももの前側や下腹、腹筋を強くします

【方法】



① 仰向けで動かさない方の膝を立て、動かす側の足を伸ばします。



② 膝を伸ばしたまま、床から20cm持ち上げ、約5秒支えた後、ゆっくり降ろします。



③ これを左右10~20回繰り返します。

【運動のポイント】

1. つま先を反らして行うとより効果的です。
2. 軽い運動から痛みの出ない範囲で行ってください。
3. 息を止めないように行ってください。

※QRコードから動画が視聴できます。通信費は自己負担です。

動画はこちらから

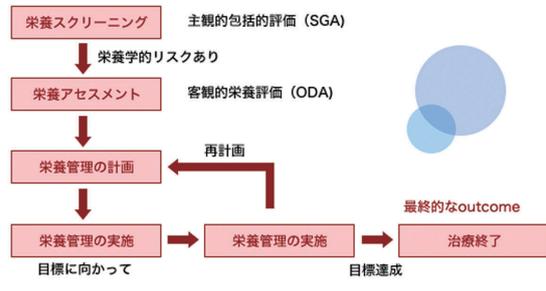


ちょっと！栄養管理室

栄養管理室では、当院の基本理念である「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。」という理念のもと、患者様の病態にあった、おいしい食事の提供に努めています。それでは日々の栄養管理活動の一部をご紹介します！



栄養管理の流れ



◎栄養サポートチーム (Nutrition Support Team 略してNST) 当院では、いろいろな専門職 (医師・看護師・薬剤師・臨床検査技師・言語聴覚士・管理栄養士など) がチームを組み入院患者様を中心とした体制で栄養状態の改善を目指し栄養管理を行っています。

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	中西	中西	中西
	3 診	有光	小幡	今峰	有光	今峰
	4 診	中谷	休診	渡辺 or 小泉	中原	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	松野
	2 診	松野	松野		松野	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	佐藤武	佐藤武	佐藤武	佐藤武	佐藤武
	2 診	佐藤秀	宮内 or 佐藤秀	大野	佐藤秀	大野
眼科 ※受付は午前10時 30分まで	1 診	休診	愛大医師	休診	愛大医師	愛大医師
耳鼻咽喉科	1 診	山田	休診	西田	休診	細川
皮膚科	1 診	休診	白石	休診	岩田	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 神経内科の水曜日、木曜日診療は、隔週での診察となります。
- ※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 泌尿器科の火曜日2診は、第2・第4が佐藤秀医師、第1、第3、第5が宮内医師となります。

市立大洲病院 ☎0893-24-2151

●●●●●●●●●● 外来受診される患者様へのお願い ●●●●●●●●●●

当院では、外来受診の際、外来・入院患者様への新型コロナウイルス感染防止のため、次の内容について確認をさせていただいております。

接触歴等に「あり」のチェックがある方は、受診される前にご連絡をお願いいたします。

【診療科への連絡は、平日の15:00～16:00】

1週間以内に		
1	微熱を含む発熱	あり ・ なし
2	咳、のどの痛み、倦怠感、息苦しさ、嘔吐、下痢、突然の味覚・臭覚異常	あり ・ なし
3	県外への外出 (どこ いつ)	あり ・ なし
4	県外の方、または県外に出かけた方との接触 (どこ いつ)	あり ・ なし
5	体調不良の方との接触	あり ・ なし

