



平成28年5月号【第250号】

「ふれあい通信」は、
坂下病院ホームページでもご覧いただけます。
■ホームページアドレス <http://sakashita-hp.jp/>
■電話 0573-75-3118 ・ FAX 0573-75-2590

ふれあい通信

■編集・発行：国保坂下病院広報委員会

第2回

ふれあい健康掲示板 熱中症対策について

地域医療科保健師 原 しおり

私たちの身体は、普段は体温が上がっても皮膚温度の上昇や、汗が蒸発することで体内の熱は外へ逃げ、自然に体温調節が行われます。

熱中症とは、気温や湿度などの環境的な要因だけでなく、体調や年齢、激しい運動や長時間に及ぶ屋外作業への従事など様々な要因が重なることで、徐々に体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなり、放出されない熱が身体にどんどん溜まってしまうことで発症する病態です。

高温多湿な環境では、例えば室内で何もしていなくても発症する場合がありますので注意が必要です。

熱中症は死に至る恐れのある病態ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができますし、適切な応急処置により救命することも可能となります。

「熱中症のサイン」を見逃さないようにしましょう。

- 口が強く渇く
- めまいや立ちくらみがする
- 生あくびが頻発する
- 頭痛や吐き気、嘔吐
- 手足の痙攣
- 身体がだるくなる
- まっすぐに歩けない
- 汗が出過ぎる
- 意識が混濁する

| 重症度 | 症状 | 対処 | 医療機関への受診 |
|-----|----------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 低 | めまい・立ちくらみ・ 大量の発汗 | 涼しい場所へ移動・安静・ 水分補給 | 症状が改善すれば受診の必要なし |
| 中 | 頭痛・吐き気・体のだるさ・ 体に力が入らない | 涼しい場所へ移動・体を冷やす・ 安静・十分な水分と塩分の補給 | 自力で水分摂取できない場合や症 状が改善しない場合は受診が必要 |
| 高 | 意識障害・痙攣・ 運動障害（まっすぐ歩けない） | 涼しい場所へ移動・安静・ 体が熱ければ保冷剤などで冷やす | + ためらわずに救急車を要請 |

熱中症予防のためには、「暑さを避ける」、「こまめな水分の補給」が大切です。

屋内では・・・

- ▶こまめな室温チェック。風通しを良くする。
- ▶日射遮断フィルム、遮光ブラインド、簾、緑のカーテンなどを利用する。
- ▶扇風機・エアコンで温度を調節する。

屋外では・・・

- ▶天気が良く、暑い日の外出はできるだけ控える。
- ▶日陰を利用し、無理をしないで適宜休憩する。
- ▶日傘の利用や、帽子を着用する。
(帽子は時々脱いで汗の蒸発を促す。)

身体に熱がこもるのを避けるために・・・

- ▶機能的な素材の衣服が比較的安価に販売されていますので、肌着などは吸汗・透湿性に優れた速乾素材の物を活用し、上着も輻射熱を吸収する黒色系を避けるなど、涼しい服装を心掛ける。
- ▶保冷剤、氷、冷やしたタオルなどで身体を冷やす。

こまめに水分・塩分を補給しましょう。(塩分の摂り過ぎには注意が必要です。)

●ポイントは、喉が渇いたと感じたら必ず水分補給！喉が渇いていなくてもこまめに水分補給！です。汗をたくさんかいた場合には、水分だけでなく体内の塩分も同時に失われてしまいます。そのため、水分補給には水やお茶ではなく、塩分が含まれたものを飲むようにしましょう。市販されているスポーツドリンクには糖分が多く含まれていますので、熱中症対策として飲むのであれば、2～3倍に薄めるか、水1ℓに対し「塩3g・砂糖40g」を入れて経口補水液を作るのが良いでしょう。



こんにちは！透析室です。

坂下病院の1階には、内科や外科などの外来がありますが、透析室は屋上庭園を見渡すことができる2階の日当たりの良い場所にあります。

透析というとあまりなじみのない方が多いと思いますが、人工腎臓（ダイアライザー）を使い血液浄化の治療を行う事を透析といいます。外来では腎臓内科医師が週1回診察をしています。

坂下病院で一度に治療ができる人数は26人（26台の透析装置）です。

月・水・金と火・木・土、そして夜間の3クールあり、患者さまは週に3回透析治療に通院されます。

1回の透析治療はほとんどの方が4時間で、現在55名の方が通っています。

最近では、坂下病院の療養型病棟でのショート入院を利用して透析を行う方も増えています。ショート入院の利用を希望される方がありましたら、担当のケアマネージャーさんにご相談ください。

スタッフは看護師7人、看護助手2人、臨床工学技士4人です。

日々の透析治療を安全に安心して行うことができるよう、それぞれが役割を担っています。

看護師は、透析治療中の観察と、生活の一部として透析治療を行っている方へ自己管理の支援をしています。

臨床工学技士は、透析が安全に行えるよう主に透析装置の管理を行っています。

看護助手は、安全に気持ちよく治療を行っていただけるよう、行き届いた清掃を心がけるとともに、大切な役割の一つである透析開始時と終了時の体重測定を担っています。

少ないスタッフの中で協力し合い、チームワーク良く、日曜日以外毎日透析室は稼働しています。よろしくお祈りします。



【透析室】

数字で見る一年間

【概況】

| 区分 | | 27年度実績 | 26年度実績 | 増減 | 前年比(%) |
|---------------------------|------------|-------------------------|-------------------------|--------------------|--------|
| 入院 | 延入院患者数(人) | 47,569 | 50,093 | -2,524 | 94.9 |
| | 一日平均患者数(人) | 129.9 | 137.2 | -7.3 | 94.6 |
| | 病床利用率(%) | 86.6 | 91.5 | -4.9 | — |
| | 新入院患者数(人) | 2,571 | 2,526 | 45 | 101.7 |
| | 平均在院日数(日) | 17.8 | 19.8 | -2.0 | 89.8 |
| | 入院単価(円) | 28,466 | 28,035 | 431 | 101.5 |
| 外来 | 延外来患者(人) | 111,555 | 115,028 | -3,473 | 96.9 |
| | 一日平均患者数(人) | 459.1 | 471.4 | -12.3 | 97.3 |
| | 外来単価(円) | 8,373 | 7,945 | 428 | 105.3 |
| | 延透析患者数(人) | 7,571 | 7,018 | 553 | 107.8 |
| 手術件数(件) | | 773 | 703 | 70 | 109.9 |
| 延時間外救急外来患者数(人) | | 336 | 381 | -45 | 88.1 |
| 延救急車搬送患者数(人) | | 539 | 603 | -64 | 89.3 |
| 収支状況について (平成27年度決算見込額) | | 27年度収入(千円) 2,714,558 | 27年度支出(千円) 2,960,294 | 損益(千円) -245,736 | |

収支状況の変化に伴い、経営の効率化（健全化）、再編、ネットワーク化、経営形態の見直しなどが求められるなか、保健・介護・福祉との切れ目ない連携を図り、地域において必要な医療を安定して提供できる体制を確保していけるよう、今後の医療ニーズや財政的分析といった、経営状況の将来予測を通じ、より広い視野から「中津川市の医療ビジョン」の明確化に取り組んでまいります。

毎年5月12日は「看護の日」です。

5/8 ~ 5/14は看護週間。

あまり知られていませんが、毎年5月12日は「看護の日」です。

そして、12日を含む週の日曜日から土曜日までは「看護週間」として位置付けられています。

看護の日は、1854年のクリミア戦争当時、負傷兵への献身的な看護によってクリミアの天使と呼ばれたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日に由来し、1990年に制定されました。

看護の重要性を社会に広める、という意味は勿論ですが、地域の中での見守りや助け合う心の大切さを伝え、互いに手を差し伸べ合える社会にしていこうという理念を内包しています。“看護の心”や“助け合い、支え合う心”の大切さを地域の一人ひとりが認識し、より多くの方と分かち合うための良き端緒としていくことが、看護の日制定における大きな意義のひとつであると言えるのではないのでしょうか。

看護の日に因み、当院では今年度も下記の要領にてイベントを開催いたします。

会場では身長・体重、体脂肪、血圧、骨密度といった各種測定検査の実施を予定し、多くの皆さまのご来場をお待ちしています。

測定の結果は、その場ですぐに確認することができるうえ、保健師より結果についての詳しい説明もさせていただきますので、ご自身の健康について関心を深めていただくための良い機会としていただければ幸いです。

その他にも、肩こり体操や膝(ひざ)体操を体験することができますので、効果のほどを実感してみたいはいかがでしょうか？

当日は、小さなお子様向けに風船の配布もごぞいます。



【昨年の様子】

記

■日 時・・・平成28年5月14日(土) 午前10時～正午

■会 場・・・道の駅 きりら坂下 (建物横にテントブースを設営します。)

雨天の場合は、中止とさせていただきます。

■お問合わせ先・・・看護部(内線210)

平成28年度 新入職員です。



整形外科医師
小川 義和

微力ながら、地域医療に貢献したいと思います。
宜しくお願いします。



看護師
田治見 翼

看護師として、慣れないことは多いですが、精一杯笑顔で頑張ります。よろしくお願いします。



看護師
松井 美香

元気に、明るく看護をしていけるよう頑張ります。
よろしくお願いします。



看護師
吉村 竜一

看護師として坂下に帰って来ました。精一杯頑張ります。よろしくお願いします。



看護師
可知 愛加

明るく元気に看護していきたいです。これからどうぞよろしくお願いします。



看護師
鎌原 康雄

分からないことが沢山あり、ご迷惑をおかけしますが、一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。



医事課
林 知史

医事課の経験はありますが、気持ちを新たに頑張りますので、どうぞ宜しくお願いします。

職員一同、皆さまから信頼される医療を目指し、一人ひとりの健康をサポートできるよう、誠心誠意日々の業務に臨んで参ります。

どうぞよろしくお願い致します。



■お知らせ・ご案内

★非常用自家発電設備点検に伴う停電のお知らせ

以下の日程で、平成28年度非常用自家発電設備定期点検を実施させていただきます。
作業時間中は、館内全域で停電となります。ご不便をお掛け致しますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

■日時ならびに作業時間 ※時間は、作業の進行状況によって変動する場合があります。

➤ 5月22日(日) 午前9時00分 ~ 午後5時00分

※エレベーターは停止となります。

御面会の際は、恐れ入りますが階段をご利用くださいますようお願い申し上げます。

※トイレの水は流すことができますが、リモコン式スイッチ・センサー式の手洗いは使用できません。

※1階売店(自販機含む)はご利用いただくことができます。

★病棟定期清掃実施のお知らせ

以下の日程で、3階・4階病棟の廊下ならびに各病室内の定期清掃(洗浄ならびにワックス塗布作業)を実施させていただきます。

つきましては、**作業時間帯における御面会は、出来る限りお控えくださいますようお願い申し上げます。**

■清掃場所ならびに作業時間 ※時間は、作業の進行状況によって変動する場合があります。

➤ 3階西病棟ならびに4階東病棟の廊下および病室(ナースステーションも含む)

➤ 5月25日(水) 午前9時00分 ~ 午後5時00分

➤ 4階西病棟の廊下および病室(ナースステーションも含む)

➤ 5月26日(木) 午前9時00分 ~ 午後5時00分

※5月28日(土)と5月29日(日)には1階ならびに2階部分の清掃作業を実施します。
通行される際には、滑らないようお足元に充分ご注意ください。

★《看護師・准看護師・介護福祉士》

坂下病院で勤務していただける方を募集しています。

◆詳しくは当院ホームページをご覧ください。

➤ 連絡先: 0573-75-3118 (内線210) 看護部長室 松本・吉村

➤ ホームページ: <http://sakashita-hp.jp/>



保険証などの変更はございませんか?

季節も移ろい、新たな年度となって早や1ヶ月が経ちました。

新しい環境の中でお過ごしの方も多いのではないのでしょうか。

保険証やご住所などに変更はございませんか?

左記の記載事項に変更があった場合には、必ず総合受付までお申し出くださいますようお願い申し上げます。

変更事項をお知らせください。

- 保険証の変更
- 婚姻などでの氏名変更
- ご住所・ご連絡先の変更
- お勤め先の変更



皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

◆数字で見る病院の動き

■平成28年2月1日 ~ 平成28年3月31日 ※ () 内の数値は、対前2ヶ月比 (12・1月分との対比)

| | | |
|----------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| ◆外来患者数 19,177名 (1,445) | ◆時間外患者数 576名 (82) | ◆透析患者数 1,315名 (-6) |
| ◆入院患者数 7,722名 (-342) | ◆救急搬送患者数 93名 (-2) | ◆健診者数 369名 |
| ◆手術件数 165件 (38) | ◆リハビリ件数 4,547件 (394) | |

