



かわらばん



Contents

- ① 外科赴任の挨拶、がん検診について
- ② 夏バテにご注意!、かわらばんの発行が100号を迎えました
- ③ 手足口病について、麦稈眞田をご存じですか?
- ④ 通所リハビリテーションの紹介、老健だより

発行年月日/
2020年7月15日

発行人/理事長 難波 義夫
編集/金光病院広報委員会

〒719-0104 岡山県浅口市金光町占見新田740
TEL(0865)42-3211(代)・FAX(0865)42-5801
TEL(0865)42-3261(診療予約専用ダイヤル)

e-mail konkou-hos@mx1.tiki.ne.jp
URL http://konkohp.jp/

●ごあいさつ

外科赴任の挨拶と乳がん検診について

外科 吉川公見子

令和2年4月から外科・肛門外科に勤務しております。吉川公見子(よしかわくみこ)と申します。

岡山大学病院で初期研修を、香川労災病院で後期研修を行った後、金光病院に赴任して参りました。香川県出身で、学生時代は岡山で過ごしましたが、浅口市にきたのは初めてです。静かな環境が快適です。

当院の外科では、傷の手当てから、虫垂炎や胆嚢炎などの良性疾患の手術、がんの検査や治療(手術、化学療法)まで幅広く診療を行っています。胃や大腸だけでなく、乳腺や甲状腺の疾患も扱っています。

病気は、早く見つけられるほど、身体への負担が少なく治療を行うことができます。そのためには、症状がなくても定期的に検診を受けることが大切です。当院でも検診を行っておりますので、ぜひ受診してください。

女性のがんというと乳がんを思い浮かべる方も多いと思います。乳がんにはしこりを形成しない乳がんもあり、そのような乳がんの発見には、検診で行うマンモグラフィーが有効です。

私は、マンモグラフィーの読影資格を持っており、前施設で乳がんの症例を多数経験しましたので、ぜひ、皆様のお役に立ちたいと思っています。



7月よりがん検診が始まります。

40歳以上の浅口市の方を対象に「胃・大腸・乳がん検診」を行っています。(浅口市以外の方は自費になります。)

☆胃がん、乳がん検診は予約が必要です。

大腸がん検診は病院受付に容器を取りにお越しください。

予約専用
ダイヤル

0865-42-3261

※乳がん検診で女性医師、女性技師を希望する場合は、電話予約の際ご確認ください。
(平日) 8:30~17:00 (土曜日) 8:30~16:00

夏バテにご注意!

内科医師 菊本 陽子



夏バテとは、高温・多湿の夏の気候に体が対応できず、体のだるさや食欲不振、思考力や判断力の低下など、心身の不調がおこることです。

猛暑の屋外から涼しい室内に戻る時の急な温度差や、冷房の効きすぎた室内で長時間過ごすことによるストレスで自律神経のバランスが乱れ、胃腸の働きが低下して食欲が落ちたり、全身のだるさがおきたりします。高温多湿の状態が続くと汗腺の出口が詰まって発汗しにくくなったり、汗をかきすぎて脱水になったりすることも夏バテの原因です。熱帯夜が続いて睡眠不足になり、疲労が回復できないことも原因となります。

夏バテによる免疫力の低下で夏風邪をひきやすくなったり、体力が低下して持病が悪化することもあるので注意が必要です。

日々の生活でできる対策として…

- ①食生活の工夫 良質なたんぱく質（豚肉、豆類、ウナギなど）、ビタミンが豊富な食品を摂りましょう。食欲増進効果がある酸味や辛味のあるものを取り入れるのもよいでしょう。ただし、持病で食事制限がある方は主治医の先生とよく相談してください。
- ②室内環境を整える 室内外の温度差が5℃以上になると自律神経バランスが崩れやすくなります。エアコンの温度調整をこまめにしたり、上着やひざ掛けなどで体温調整をしましょう。
- ③良好な睡眠を ぐっすり眠ることが疲労回復には一番です。規則正しい生活をして、エアコンで眠りやすい温度設定にしましょう。寝る前にぬるめのお風呂につかったり、何かリラックスできる方法を探すのもよいと思います。

新型コロナウイルス感染拡大で、精神的に落ち着かない方も多いと思いますが、それぞれで工夫して夏バテしないように過ごしましょう!



かわらばんの発行が100号を迎えました

かわらばん創刊号は、平成5年11月に発行しました。現在はフルカラーで病院内外へ配布している広報誌ですが、当初は白黒印刷の院内報でした。

院内報「かわらばん」は、病院内の活動報告や医療用語についての説明から始まり、職員個人の体験談や趣味など、幅広い内容を掲載していました。今まで詳しく知らなかった他の部署や、職員個人を知ることによってお互いの理解が深まり、相互協力を生み、患者さんや地域の方々に愛される病院づくりに繋がればとの願いで創刊されました。

「かわらばん」の命名は、職員内で投票を行い過半数を得て選ばれました。

命名した職員の感想

江戸時代に庶民の生活や関心事を“かわらばん”が取り上げていったように、今回皆さんの投票によって生まれた、金光病院だより「かわらばん」も病院内外の日々の出来事や関心事を取り上げると良いのではないのでしょうか。そして、皆さんの内に根付き愛される新聞になればと思います。（かわらばん創刊号より）

これからも広報誌「かわらばん」では、金光病院の取り組みや季節に関係のあるお知らせなど、患者さんや地域の方々に役立つ情報を発信できればと思います。今後とも、金光病院だより「かわらばん」をよろしくお願いいたします。



手足口病について

手足口病とは？

口の中や手足の末端に水疱性の発疹が出現する、ウイルスによる感染症です。コクサッキーA群やエンテロウイルス71型など原因ウイルスは複数あります。

症 状

口の中や手のひら、足底や足の甲に2、3ミリの水疱や赤い斑点が出現します。

こどもを中心に夏に流行します。

基本的には軽い症状の病気で、ほとんどの方が数日～1週間程度で自然に改善します。

★まれに、髄膜炎など中枢神経系の合併症をおこすことがあります。高熱がでる、嘔吐するなど全身症状がみられる場合はすぐに医療機関を受診してください。

☆また、大人が手足口病にかかることがあります。大人の手足口病は、子どもより症状が重くでやすいといわれており、発疹部の痛みが強くでる（口の中が痛い、足の裏の発疹が痛くて歩行困難）ことがあります。医療機関を受診し相談しましょう。



治 療

手足口病に特效薬はありません。口の中が痛い場合は、刺激物をさけて、のどごしの良いもの（麦茶、牛乳、冷めたスープ、ゼリーなど）を食べるようにしましょう。症状がひどい場合は鎮痛薬を処方することもあります。



予 防



ワクチンはありません。手足口病のウイルスは飛沫感染（咳やくしゃみでうつる）、接触感染（唾液や鼻水の接触でうつる）が主な感染経路です。

予防には手洗いが大切です。タオルやコップの共有は避けましょう。便にもウイルスがしばらく排出されるため、おむつ交換後や排便後はしっかり手洗いをしましょう。



ばっ かん さな だ 麦稈眞田をご存じですか？

リハビリテーション課 作業療法士 谷野 結香

麦稈眞田とは麦わらを漂白して平たくつぶし、眞田紐のようにして編んだものです。

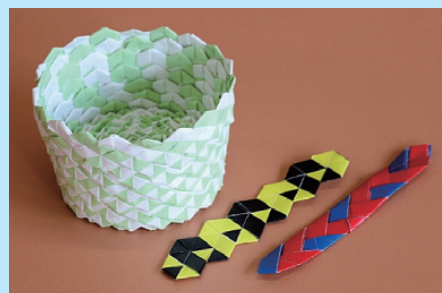
昔はこれらを編んで麦わら帽子を作っていました。

浅口市でも大正～昭和30年代にかけて盛んに作られており、「あら、懐かしいわ～」と昔話に花を咲かせながら手が勝手に動いてしまう方も多数おられます。

手先の作業活動することは、脳に刺激を与える面でもいい活動になります。

編み方をご存じの方は昔のいろいろな思い出とともに、作品を紡いでみてはいかがでしょうか。

当院では、このような活動もリハビリテーションとして作業療法の中に取り入れています。



通所リハビリテーションの紹介

当事業所では介護福祉士が中心となり、看護師、作業療法士、理学療法士等の各専門職が力を合わせて、利用者様の入浴を支援しています。

立ち上がりが難しい方には、リフトを使用して専用の車椅子に移っていただき、特殊浴槽で入浴していただいています。



見学・体験利用することも可能なので、お気軽にお尋ねください。

連絡先：TEL 0865-42-3179 (通所リハビリテーション直通)

老健だより

老健では初夏の行事として5月に「天までとどけ～」と題して、とつもなく“大きな鯉のぼり”を利用者様と一緒に作り上げました。

利用者様の笑顔と、新型コロナウイルスに“まけるな!”との気持ちを託し、大空を泳いで世界のみんなに届けと願いながら作りました。



利用者様と職員共々、有意義な一日になりました。

今後も利用者様の笑顔を第一に「一致団結」
Let's do our best!! (私たちのベストをつくす!!)



介護士 宮本 正子



金光病院の理念

地域の人々の「健康」と「命」を大切にします。

金光病院の基本方針

1. 急性期から終末期まですべての領域において全人的医療を行います。
2. 患者様の自立を支援し、早期在宅復帰を目指します。
3. 謙虚な心、礼節を忘れず、責任を持って最善の努力をします。
4. 研修・研鑽に励み、質の高い医療・看護を提供します。
5. 地域の中核病院として、周辺医療機関・施設との連携を推進します。

編集後記

去年の夏は、猛暑や暴風、大雨など厳しい天候が各地で見られました。

夏バテや手足口病など、自己管理で防げるものには気を付け、十分に備えて暑い夏を乗り切りましょう。



日本医療機能評価機構
医療機能認定病院