

かわらばん

KAWARABAN
秋号



Contents

- ① 受診・面会時のお願い、ヒートショックについて
- ② 杖の使い方・調節の仕方、秋の『食中毒』にもご注意を
- ③ 「虫さされ」について、老健だより
- ④ 看護師復職支援のご案内

発行年月日／
2020年10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/

受診・面会時のお願い

当院では、訪問されるすべての方に、**マスクの着用と体温測定**をお願いしています。

受診・面会の際は、病院正面玄関より入ってすぐの総合案内で、体温測定、体調確認をお受けください。マスクを着用されていない方には、病院受付・病院地下自動販売機でマスクを購入していただいております。

大切な患者さんをご家族、私たち医療者を守るために、ご理解とご協力をお願いいたします。



ヒートショックについて

内科医 小川さえ子

暖かい部屋から寒い廊下やトイレに移動した時、寒い脱衣所で着替え温かい湯船につかった時、血圧は大きく変動します。ヒートショックとは急激な温度差による血圧変動で脳出血、脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こし重篤な健康被害を引き起こすことです。特に入浴中に心肺停止、意識障害を起こし溺死する方が年々増えています。高齢の方、生活習慣病のある方は特に要注意ですが若くても油断は禁物です。10月から増え1月が最も多くなります。

ヒートショックを予防するためには

- 脱衣所、浴室、トイレは暖かくしましょう。浴室はシャワーでお湯をはったり、浴槽の蓋を開けておくことも有効です。湯温は41℃以下に。
- 入浴時は家族にひと声かけましょう。高齢の方は出来れば日中に入浴をすませましょう。
- 独居の方は発見が遅れることもありますので公共の入浴場などを利用しましょう。
- 食後1時間以上あけてから入浴し、高齢の方は入浴前に血圧を測りましょう。
- 飲酒後の入浴は控えて下さい。
- 入浴前後でしっかり水分を補給して下さい。



杖の使い方・調節の仕方

理学療法士 佐多 穂香・守澤 遼

足が痛くて自分で杖を購入した、身内が使っていた杖を借りた、など、最近では手に入りやすく身近な杖ですが意外と間違った使い方をしている方も少なくありません。便利な杖を正しく使いより良い生活を送りましょう。

杖を持つのはどちらの手？ 良い脚側の手に持ちます。

杖の高さの決め方は？ 高さ調節の仕方はいくつかありますが代表的な合わせ方を紹介します。

- ① つま先から前方へ15cm・横へ15cmのところに杖をつく
- ② 肘を少し曲げ(30度)手首を反らせた位置
普段履いている靴を着用し立った状態で合わせましょう。

杖にも様々な種類のものがあり、自分にあった杖を選ぶことも大切です。また、杖先のゴムが古くなると滑りやすく、危険です。

ゴム先の交換・杖の種類・高さ・歩き方など不安な点がございましたらお気軽にリハビリテーション室にお越しください。



秋の『食中毒』にもご注意を

管理栄養士 上田 茉莉

食中毒と聞くと暑い夏が思い浮かびますが、残暑が続く夏バテによって身体の免疫力が低下する9～10月も食中毒が多い季節です。

特に細菌の食中毒が多く、代表的な原因菌を紹介します。



●「カンピロバクター」

鶏肉に多く、バーベキューをする暑い季節に多い菌です。中まで火が通っていない、ほかの食品に細菌が付着するなどした食材を食べることによって食中毒を招いてしまいます。十分に加熱し、お肉と一緒に焼く食材は間隔をあけて焼くようにしましょう。

●「ウェルシュ菌」

汚染された肉類や魚介類を使った煮込み料理に多く、カレー、シチューなどの大量調理は要注意です。調理中はしっかりかき混ぜ、調理後は早めに食べることが大切です。また室温に放置せず、調理後はあら熱をとって冷蔵庫に保存しましょう。

●「黄色ブドウ球菌」

手の傷口にある菌です。調理する人の手を介して食品に菌が移ることが多く、おにぎり、サンドウィッチ、弁当などから発生する菌です。調理用手袋やラップを使い、直接素手で食材に触らないよう気をつけましょう。

食中毒にならない(防ぐ)ためにも原因菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」という3つのことが重要です。

① 食べ物に「つけない」

肉、魚、卵などの食材は細菌が付着しているものと考えましょう。それらを触った手で食材や食器を触るなどしないように注意が必要です。

② 食べ物に付いた細菌を「ふやさない」

肉や魚などの生鮮食品は購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。また調理済みの料理も、冷蔵庫を過信せず早めに食べることが大切です。

③ 食べ物や調理器具について細菌を「やっつける」

肉や魚はもちろん野菜なども、中心までよく加熱することが大切です。また、肉、魚を扱った後の調理器具にも細菌が付着しています。

新型コロナウイルスで普段からマスクを着用するため、熱がこもりやすく例年より夏バテしやすい環境です。食事に気をつけ睡眠を十分にとり、食中毒に負けない身体づくりをしていきましょう。

「虫刺され」について

皮膚科医 片山智恵子

皮膚症状をおこす虫には様々な虫がいます。代表的なものとしては、蜂や蚊、ブユ、ムカデ、ほかに毛虫やダニ、ノミ、マダニなどです。虫刺されによる痒みは、皮膚に注入された物質（毒成分や唾液腺物質）に対するアレルギー反応によって生じます。このアレルギー反応には2つのタイプがあります。

即時型アレルギー反応

虫に刺された直後から痒み・蕁麻疹などが出現。数時間で改善。

遅发型アレルギー反応

虫に刺されて1～2日後に痒み、発赤、水疱が出現。数日で改善。

治療は、軽症であれば市販のかゆみ止め外用薬でもよいですが、痒みや赤みが強い場合はステロイド外用剤が必要です。



虫刺され症状が強い場合は、皮膚科を受診してください。

..... 虫刺され 予防について

原因となっている虫の種類によって、予防策が違います。

●**蜂**：巣に近づかないこと、蜂を刺激しないことが重要。香水やヘアスプレーなどの香りが蜂を刺激することがあり、野外活動の際はつけないようにしましょう。

●**蚊やブユ**：野外活動の際には肌を露出しない、虫除けスプレーなどの忌避剤使用も効果的。

●**イエダニ**：ネズミに寄生するダニ。自宅にすみつくネズミの駆除が必要です。

●**ネコノミ**：猫などの動物に寄生するノミですが、ペットを飼っていないくてもノミを足につけて自宅にもちこみ、自宅の畳などで繁殖してしまう場合があります。くん煙剤等の殺虫処理と室内のしっかりとした清掃が必要です。

●**マダニ**：野外にいる動物の血を吸血する虫です。野外作業中にマダニに吸血される場合が多いですが、散歩後の犬にくっついていてマダニがヒトに乗り換えて吸血される場合があります。長袖を着ること、虫除けスプレーをかけておくことが予防になります。

老健だより

2020年8月6日にケアリゾート金光開設から、今年で3回目の夏祭りを迎えました。

屋台では、タコ焼き・クレープ・牛乳寒天・ジュースを用意しました。一番人気はクレープで、利用者様から『美味しい』と言われ、とても好評でした。

アトラクションでは、ヨーヨー釣り・輪投げ・くじ引きを行いました。ヨーヨー釣りで真剣になって釣る姿からは、必死さが伝わってきました。ヨーヨーが釣れると、喜びで笑顔があふれておられました。

最後に映像での花火観賞を行い、夏祭りは閉幕しました。



至らない所もありましたが、利用者様から『とても良かった』『楽しかった』とお声をいただき、来年も活気あふれる夏祭りにしていければと思いました。

(※今年の夏祭りは、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、外部からの参加は控えさせて頂きました。)

介護福祉士 渡邊 勇介

看護師復職支援のご案内

離職後のブランクが長く復職に不安を感じている方、
免許取得後、就職されなかった方
お気軽に参加してみませんか!!



開催日 令和2年11月7日(土) 13時30分～16時

場所 金光病院 4階研修室3

- 研修内容
- ・看護職をめぐる最近の動向
 - ・看護基礎技術(採血、静脈留置など)
 - ・急変時の対応(心臓マッサージ、人工呼吸、気管内挿管時の介助、AEDの使用など)
 - ・電子カルテ
 - ・ご希望があれば看護現場の見学 など



申し込み 電話 **0865-42-3211** (月～土曜日 9時～16時)

担当者 岡部京子

E-mail konkouhos-kango@hotmail.co.jp

* 10月31日(土)までに電話またはメールでお申し込みください。

- その他
- ・当日は動きやすい服装でおいでください。
 - ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受講生のみなさまには、検温、マスク着用、体調確認をお願いします。ご理解の上、ご参加ください。
 - ・小さなお子さんがおられる方はお知らせください。

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

近頃、自粛生活が続いていますね。自宅で出来る気分転換として息子と一緒に工作をしたり、何か楽しいことを見つけて笑うようにしています。

身近な工夫で
ストレス発散出来たら
良いですね!



日本医療機能評価機構
医療機能認定病院