

# かわらばん

KAWARABAN 夏号



## Contents

- 熱中症について .....①
- 第2回 看護師復職支援研修会の開催、ミニ健康教室「唾石について」 .....②
- 通所リハビリテーションの紹介、老健だより .....③
- ケアマネジャーが介護に関するご相談 .....④

発行年月日/  
2021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  
U R L http://konkohp.jp/

## 熱中症について 内科医 小田原 正浩

新緑のさわやかな日が続いていますが、気温や湿度の高い日もあり、そろそろ熱中症対策が必要と なってきます。かつては日射病と呼ばれ、真夏の暑いジメジメした日のイメージが強いのと思いますが、気 温が25℃を超えるとおこしやすくなります。めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、こむら返りなどの症状が出ま す。重症化すると肝臓、腎臓、中枢神経などを障害し、生命の危険を伴うこともあります。

発症予防には環境調整と水分補給が重要です。炎天下での屋外労作を控え、ミスト使用、服装管理、 適度な休憩、屋内でも室温が28℃を超えないようにする等々。氷嚢、ハンディミストクーラー、冷却ジェルな どの一部のグッズは有効です。水分は1日に1000～1500ml必要です。コップ5杯から7杯になります。炎天 下での労作時にはもっと必要となります。ただし、飲水制限のある方はかかりつけ医で相談してください。

炎天下や暑い部屋にいる時に吐き気や頭痛、立ちくらみがあれば、熱中症を疑い、速やかに涼しい場 所へ移動、水分補給を行ってください。改善しない場合は、すぐに病院受診を。怖い話ですが、年間千人 以上の方が熱中症で亡くなっています。

昨今ではコロナ対策のためマスクの着用が常習化されていますが、高温や多湿の環境下でのマスク 着用は熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。暑さを避け、水分をいつも以上に摂るなどで熱中 症予防とコロナ感染対策を両立させましょう。



こまめな 水分補給を



日傘や帽子を 忘れずに



無理をせずに 休憩を



エアコンを 上手に活用



適度な塩分補給も 忘れずに

# 第2回 看護師復職支援研修会の開催

看護部長 伊藤祐美子

令和3年2月13日(土曜日) 当院において、第2回看護師復職支援研修会を開催しました。

復職支援研修会とは日本看護協会の再就業支援事業を受けて当院看護部主催による看護職復帰を希望する長期離職者のための復職支援研修・実習です。一人でも多くの看護師さんに医療現場へ復帰していただくことは、金光病院のみならず、国内の医療現場を支えるために大切な取り組みだと考えています。

この度は、看護師の資格が有りながら、結婚や出産を契機に医療から遠ざかった方、また子育てなどの制約が軽くなったがブランクが長く復職に不安を感じている方などを対象に静脈注射の基礎技術、緊急時の対応、電子カルテの使用に関する実習の他、長期離職後に入職された方からの体験談等を交えた研修を行いました。

私たちも不安と緊張でいっぱいでしたが、「看護師をしていて楽しかった思い出が蘇りました。」「実際にさせてもらって良かった。金光病院さんのような温かい病院で再スタートが出来たら幸せです。」という参加者の声にほっとしました。



今後は病院側が用意する既存の研修項目だけにとらわれず、常に変化を伴う医療情勢を鑑みて受講者のリクエストに積極的に応えられる研修内容へ、逐次、バージョンアップして開催したいと考えています。

昨年度より続くコロナ禍により、受講が難しいとお考えの受講希望者のために、今年度より、従来より年一回の単発開催から、一年間に複数回開催する随時募集形式へ切り替えています。このかわら版をご覧になり、復帰を考えていらっしゃる看護師さんがもしいらっしゃいましたらどうぞ遠慮なくご参加くださいませ。

私たちはそんなあなたを待っています!『あなたと作る復職支援!』

## ミニ健康教室 「唾石について」

耳鼻咽喉科 菅谷明子

みなさんは、唾石(だせき)という病気をご存じでしょうか。唾石とは、カルシウムが固まってできた石が唾液の通り道を狭めたり、閉塞させたりすることで、唾液腺が腫れてしまう病気です。

唾石は、顎下腺にできることが多いですが、まれに耳下腺にできることがあります。顎下腺の管は他の唾液管に比べて長い上、唾液内のカルシウム・リン酸塩の濃度が高く、唾液も粘稠のため、唾石ができやすいとされています。

食事の際に顎の下や耳の前が腫れて痛い、口の中に膿が出て発熱がある、などの症状があれば、耳鼻咽喉科を受診してください。口の中の診察で唾石を見つけることで診断がつきますが、分からない場合には頸部の超音波検査やCT検査を行うことがあります。

治療は、炎症をおさえることが第一です。抗菌薬の使用、口腔ケアなどで経過をみますが、炎症を繰り返すようでしたら、唾石そのものや顎下腺を手術で摘出します。お困りの方は、耳鼻科にご相談ください。

今回は「唾液」をたくさん出すための、自分でできるストレッチを掲載予定です。秋号につづく!



# 通所リハビリテーションの紹介

通所リハビリ室でのレクリエーションのひとつ

昼食を終え、しばしの間個々でゆっくり過ごされた後、14時頃から30分間程度レクリエーションの時間を設けています。

紅白に分かれた団体戦や、お札釣りのような個人戦のゲームでは、各々が知力体力を最大限に活用し、熱い戦いが繰り広げられます。

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。  
(状況により制限があります。)



連絡先: TEL 0865-42-3179

(通所リハビリテーション直通)

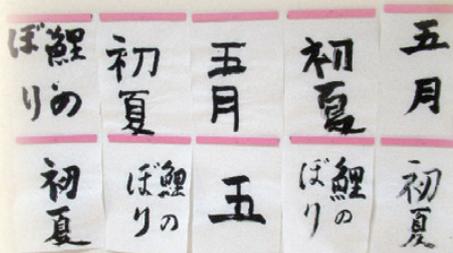


## 老健だより

介護福祉士 渡邊勇介

習字クラブを発足して約1年が経とうとしており、月1回程度で活動していました。

今年度より、月2回に増やして活動しております。今まで、メンバーを選抜して決められた人数のみでの参加でしたが、「私も書いていいですか」とご利用者から声があり、書きたいご利用者にも参加を促し、より活発なクラブ活動になってきました。お手本を見ながら、1人1人が一生懸命書かれ、書いて頂いた習字は壁に飾っております。書いて楽しみ、見て楽しむというクラブ活動の目標でもあります。今後も、楽しく書いて頂けるクラブ活動にしていきます。



# 当院のケアマネジャーが介護に関するご相談をお受けいたします

## 悩まずに気軽にご相談ください



介護保険のこと、介護のことでお悩みの方、お気軽にご相談ください。介護保険をより良くご利用いただけるための支援を行い、自宅での生活を支えるために適切なご提案をいたします。

### 金光病院指定居宅介護支援事業所

病院の受付窓口に居宅介護支援事業所のパンフレットを設置しております。

お困りの内容がございましたら遠慮なくご連絡ください。



直通 0865-42-3276 (平日…8:30~17:00、土曜日8:30~16:00)

### 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

蒸し暑い日が続いています。室内で過ごすことが増えた方も多いと思いますが、室内であっても熱中症などに注意は必要です。体調に気を付けて、快適に過ごしていきましょう。



日本医療機能評価機構  
医療機能認定病院