

かわらばん

KAWARABAN
夏号



Contents

- ごあいさつ①
- 熱中症対処法・永年勤続表彰②
- 通所リハ・老健だより③
- 浅口市健診ご案内④

発行年月日／
2023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 https://konkohp.jp/

ごあいさつ | 泌尿器科医長 前原 貴典

この度、新年度より金光病院泌尿器科に参りました、前原貴典と申します。

この3月までは、福山市民病院に勤務しておりました。もともと昨年3月まで3年間、広島県庄原市の庄原赤十字病院というところに勤務しており、当地の地域医療に携わっておりました。庄原市は中国山地の中にあり、人口は3万2千人、今は高速道路があるので福山市からも広島市からも車で2時間ほどで行くことができ、空気がおいしく帝釈峡などの観光地もあります。急性期病院も常勤医の居る泌尿器科も市内にほぼ同院のみで、単身赴任の常勤医も多くおられました。当地に赴任してしばらくして、再編統合を議論すべき全国424の公的病院のリストというのが厚生労働省から公表され、この中に庄原赤十字病院も含まれていたことで、広島ローカルニュースで連日大きくとりあげられる騒ぎとなり、「決して廃止しません」とする院長の張り紙が病院玄関に張り出されたりしていました。しかししばらくして新型コロナウイルス感染症が蔓延し、この話題は世の中ですっかり忘れ去られてしまいました。思えば元々医療費削減の名の下、病床など医療資源が削減されて不足気味になっていたことも、コロナ感染症の対応で多くの人が苦勞した原因の一つであり、国の政策の一貫性の無さが招いた事態であるとも言えます。



よく「3時間待ち3分診療」と言いますが、これを外国の人に言うと「日本は何て恵まれているんだ」と言われ、逆にびっくりすることがあります。外国では病院の予約がとれず、何日も、時には何週間も待つことが普通であり、いつでもどこでも希望する病院に行け、3時間も待てば必ず3分間は診てもらえるような国は、世界中探しても他に無い、というわけです。日本が世界の中で、新型コロナウイルス感染症の犠牲者などが比較的低いレベルで推移したというのも、このようなベースとしての状況があったものと思われます。日々の診療において、患者様を待たせることが多いのは誠に心苦しい限りなのですが、このような医療環境を決して損なうことの無いように、日々努力する必要性を痛感します。

ともあれ、私も微力ながら、当院での診療に日々邁進していく所存です。何卒宜しくお願い致します。

家庭内で熱中症を疑った時の対処法について

内科 松本 由佳

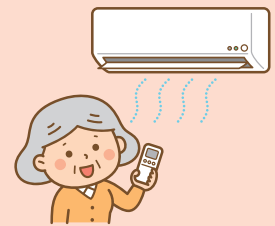
今年は5月下旬に例年より早い梅雨入りが発表されましたが、梅雨が明ければ暑い夏はすぐそこです。年々暑さが厳しくなり、最近では4～5月でも真夏日となったり熱中症の心配は増える一方で、特にここ3年程はコロナ禍で家にこもる人が増え、家庭内で熱中症で亡くなられた方のニュースなどを耳にした事も多かったのではないのでしょうか。

熱中症は屋外で起こるイメージが強いと思われませんが、実際には全体の3～4割、もしくはそれ以上が家庭内など屋内で発生しています。熱中症の症状は頭痛や倦怠感、脱力、食欲不振、手足がつったりムカムカする、ふらふらしてひどくなると嘔吐や痙攣、意識障害をきたしたり、重症になると命を落とすこともあります。あらかじめ熱中症にならないように予防する事が大切ですが、軽症のうちに早く対処すれば、重症になる事は防げることが多いです。

屋内で熱中症を疑った時、涼しい格好でなければ衣類を脱いだり緩め、部屋を閉め切っていたら風が通るように窓を開けたり、エアコンで部屋の温度を下げる、あるいは扇風機を使って風の流れを作るようにしましょう。氷があれば首や腋窩、鼠径部など大きい血管のところを氷で、なければ冷たいタオルなどで冷やして下さい。動けるならシャワーで身体を冷やしてもいいと思います。こまめな水分補給が必要ですが、発汗がひどい場合は水分と一緒に経口補水液やスポーツドリンクなどで塩分も摂取する事を忘れないようにして下さい。

熱中症の要因として気温や湿度などの外的要素は大きいですが、睡眠不足や休養不足など体調面の不調も大きく影響するため、無理をし過ぎず、バランスの良い食事を摂るなど体調管理を心がけることが重要です。また、日頃から少しずつウォーキングや体操をするなど適度な運動で汗をかくことで熱中症になりにくい身体づくりをすることも大切です。

最近ではニュースでも天気予報で熱中症アラートなども出されていますので、上手く情報を利用して元気に暑さを乗り切っていきましょう。



永年勤続表彰

勤続30年

放射線課 中務 厚志

このたび、30年勤続を表彰していただきました。今日の自分がありますのは、院長をはじめ多くの皆様のお力添えがあってこそと思っております。ここを新たな出発点だと思い、これからも精一杯務めていきたいと考えております。そこで初心に帰るべく、この30年間で振り返ってみて、特に感慨深い出来事がいくつかありました。休日当番の仕事で家から呼び出しを受ける手段は最初ポケベルでした。鳴ったら速やかに病院に電話するのですが、帰宅途中だったりすると電話が無くて慌てることになります。携帯電話を使えるようになって楽になったかと思えます。自分は昔から思考を柔軟にするトレーニングとして将棋の記事をよく見るのですが、羽生九段が七冠独占したのも30年近く前のことでした。天才的な偉業でしたが、現在それを上回る棋士が活躍していてとても良い刺激になっております。もちろんマネは出来ませんが、他にも色々あるのですが、またの機会にしたいと思います。



通所リハビリテーションだより

夏でも体力維持したい! でも何に気を付けたらいいの?

介護福祉士 平井 知里

気温が低くても湿度が高い、風通しが悪い、日差しがきついなどの理由で熱中症のリスクは高まります。通所リハビリでは、基本的に24℃から28℃になるように室温は設定し、ブラインドをして日差しをコントロールしたり、換気をして風の流れを作るようにしています。ご家庭でもエアコン、扇風機を使用して安全な環境づくりをしたうえで運動してくださいね。下図の運動に関する指針を参考にしてみてください。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。
31～35℃	28～31	嚴重警戒	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久力など体温が上昇しやすい運動は避ける。10分から20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	警戒	熱中症の危険が増すので積極的に休憩をとり適宜、水分、塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25	注意	熱中性による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜、水分、塩分の補給は必要である。

(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

老健だより

作業療法士 牛尾 香菜

ケアリゾート金光では、在宅復帰を目標に、楽しみを持ってその人らしい生活を送ることができるよう取り組みを行っています。日々の生活場面全てにおいて、看護師・介護士と協力して生活リハビリに取り組んでいます。

入所時には自力で起き上がることができず、体力が低下していた利用者様も、体調に合わせて食事やレクリエーションの時間に少しずつ椅子に座って皆さんと過ごす時間を増やしていきます。また、食事の時は車椅子から椅子に座り替える、可能な範囲で歩行での移動を取り入れる、日中は座って過ごすなど全身を使う機会を増やしていくことで、徐々に自身でできる活動が増えていきます。

また、リハビリでは歩行練習や日常生活動作の練習だけでなく、園芸や作業活動など、利用者様の趣味嗜好に合った活動を取り入れ、意欲的にリハビリに取り組んでもらえるよう考えています。慣れ親しんだ活動では笑顔がこぼれ会話も弾み、私たちも嬉しくなります。

日々のリハビリ・生活リハビリを行い、退所するころには自力でできることが増え、趣味活動を楽しむことができるようになる方もたくさんおられます。

これからも様々な活動や練習を通して、利用者様の生活をより豊かに楽しいものにできるよう支援を続けていきたいと思っております。



生活リハビリの様子



園芸活動の様子

浅口市の特定健診・がん検診が 7月1日よりスタート!!



(1月31日迄、ピロリ菌検診は12月末迄)

特定健診

受診時の検査データを提出することによって健診を受けたとみなされます。但し、全ての項目が含まれていなければなりません。

	内 容	対 象	受 診 料	実 施 日
特定健診 (75歳以上健診)	診察(問診)・計測 採血・採尿	40~74歳 (75歳以上)	1,300円 (800円)	毎日
胃がん検診	ピロリ菌 ※除菌者対象外	40歳以上 (20歳無料)	1,000円	毎日
	内視鏡 ピロリ菌検査A*のみ	40歳以上	75歳以上2,000円 75歳未満4,500円	月~水、金曜日 予約制
大腸がん検診	検便潜血反応検査 (2日分)	40歳以上 (41歳無料)	75歳以上200円 75歳未満600円	毎日
乳がん検診	視触診 マンモグラフィ 視触診が異常の場合でも マンモグラフィ撮影実施	40歳以上 (41歳無料)	75歳以上500円 50~74歳1,500円 40~49歳2,100円	木・金曜日午後 予約制
肺がん 結核検診	胸部レントゲン撮影 喀痰細胞診 …喫煙指数600以上	40歳以上 (75歳以上無料)	75歳未満1,800円 喀痰細胞診 75歳以上300円 75歳未満900円	毎日 予約制
前立腺がん検診	PSA	50歳以上	800円	毎日



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



毎日暑い日が続いていますね。熱中症にはくれぐれもご注意ください。

水分補給、睡眠、バランスの良い食事などなど、ちょっとしたことで普段以上に気を配って体調を崩さないようにしましょう。

暑いのでつつい冷たいものが欲しくなりますが、体の中を冷やしすぎると体調を崩すもとになるので気を付けて、上手に夏を乗り切りましょう!

予約直通電話
(0865) 42-3261
月曜日~金曜日 8:30~17:00
土曜日 8:30~16:00
(祝日を除く)



日本医療機能評価機構
医療機能認定病院