

三島中央病院 だより



「木陰でひと休み」
源兵衛川 水の苑緑地南側付近

TOPICS

熱中症について

29

2011年夏号

2011/8/11 発行

事務長挨拶

ミニレクチャー開催中！！

海野先生の紹介

看護師に聞いてみよう

熱中症について

ホームページの広告

栄養課 スペシャルメニュー！！

編集後記

志仁会理念・患者さんの権利

外来担当医表

菊地事務長挨拶



菊地 雅彦 事務長

今年も毎日暑い日が続いています。台風が去った直後は爽やかな風が吹いていましたが、今はまた暑くなっています。

院内は先月末(7月27～29日)ヒートアップしておりました。と申しますのも「病院機能評価」という、第三者が「病院の機能が一定の水準に達しているかどうか」の受審がありまして、今年には更新の年にあたっていました。7月末は審査する方々が見えられていたため、院内とてもピリピリしており、受験生のような雰囲気の3日間でした。この評価の中には、「説明と同意」「患者さんの権利」の尊重など、私達医療人が実践していかなければならない項目や、「エコ」「禁煙」など皆様にも協力していただかねばならない項目が入っております。「安全・安心・確実」な、より良い医療を提供できることを目指し、審査が無事に通るよう願っております。皆様も体調管理を心がけ熱中症にはならないように気をつけて、暑い夏をお過ごし下さい。

ミニレクチャー好評開催中！！

2009年8月より毎月第1水曜日(12:15～12:30)に受付前にてミニレクチャーを開催しています。皆さん、ぜひ聴きにいらしてください！！

今後のミニレクチャー予定

第25回 9月7日(水) 12:15～12:30

院長・循環器内科部長 鈴木清文先生

『海と魚と動脈硬化』

第26回 10月5日(水) 12:15～12:30

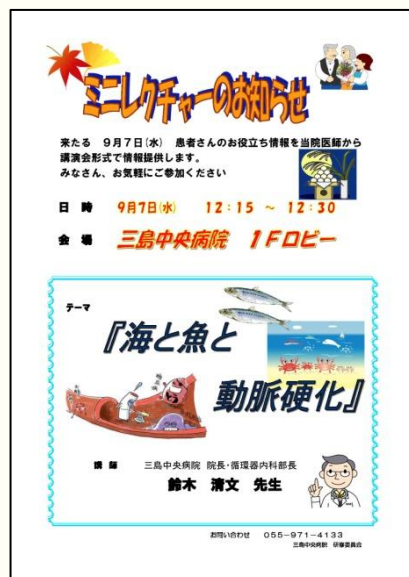
外科医長 鈴木衛先生

タイトルは決まりしだい発表します

第27回 11月2日(水) 12:15～12:30

循環器内科医長 古賀純先生

タイトルは決まりしだい発表します



以前開催のミニレクチャーです。

講演してくれた先生方、見にいらしてくれた皆様ありがとうございました。



2011年5月11日(水)第21回
「大腿骨頸部骨折の話」
整形外科部長:井上悟先生



2011年6月1日(水)第22回
「鼠径ヘルニアについて」
外科医長:大町貴弘先生



2011年7月6日(水)第23回
「放射線を正しく怖がろう」
放射線課技師長:鈴木悦郎

海野 洋先生の紹介



海野 洋 先生

	専 門 分 野	学会専門医
うんの ひろし 海野 洋	消化器内科	認定内科医 消化器病専門医 消化器内視鏡専門医指導医

2011年5月に着任しました。消化管内視鏡診断・治療を担当します。胃や大腸などの病気は内視鏡検査を行わないと診断できません。症状が出る前に、定期的に検査を受け、早めに病気を見つけられれば、治療して直すことができます。是非、内視鏡検査を受けてください。

看護師に聞いてみよう!! (第6回)



病棟3F看護師
山口 浩司さん

皆さんお待ちかね約1年ぶりの復活になる「看護師に聞いてみよう!!」のコーナーです。第6回の今回は金融マンの如き容貌を持つ看護師(病棟3F): 山口 浩司さんです。

聞き手 広報委員 以下(広)

(広):「経歴の紹介をして頂けますか?」

(山):「もともとは福祉関係の仕事、老人ホームの管理人(寮父)をしていました。看護師になる直接のきっかけは管理人をしていた際、お年寄りの方の容体が急変した時などにどう対応して良いか分からない事があった。それが直接のきっかけになったと思います。」

(広):「この病院の感想は?」

(山):「家が近いので通勤が楽になりました。(笑)」

(広):「それはおめでとうございます。(爆笑) 他にもなにか感想ありませんか?」

(山):「三島中央病院に来る前は重度の心身障害のある患者さんの入院している社会福祉施設で勤務していました。それに対し、ここは(三島中央病院は)急性期の病院のため患者さんが多く入ってきます。やはり忙しい、というのが感想ですね。日々の仕事でミスが無いようにするのが精一杯でアップアップしています。(苦笑)」

(広):「とても外見からはそんな感じには見えませんでした。なんか、こう仕事をバリバリこなしているイメージを持っていましたので…意外な感想です。最後に今後の目標について聞かせて下さい」

(山):「プライベートでは家のローンを早く終わらせる事です。(笑) 職場での目標ですが、体力的に続く限りはこちらでお世話になりたいと思っています。夜勤などは体力的にもそれなりにつらいものがあるので。(若い頃と)同じようには動けませんから…体力の続く限り、そして老眼が進行しない限り続けていきたいです。」

以上、約一年ぶりの「看護師に聞いてみよう!!」のコーナーでした。物硬そうな(?)イメージの山口さんですが実際は質問のたびに冗談を交えてくれる大変ユニークな方でした。今後も明るい冗談で患者さんを和ませてくれると思います。これからもガンバって下さい。

熱中症について



三島の夏祭りも終わりましたが、まだまだ残暑厳しい日々が続いています。
そこで今回は「熱中症について」の特集です。暑い夏を無事乗り切りましょう！！

熱中症とは「暑熱による身体の障害」です。最近ではⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度と分類しますが、「熱失神」、「熱けいれん」、「熱疲労」、「熱射病」という分類もあります。

「熱失神」……炎天下や高温多湿の室内などでも脱水になると意識がもうろうとしてきます。

「熱けいれん」…高温下での運動中に突然発症する「局所筋肉のけいれん」
大量の発汗に対し水分のみを補給した際に起こりやすい。
つまり相対的な塩分の不足が原因。

「熱疲労」……脱水、塩分喪失による脱水で疲労感とともに強い頭痛、嘔吐、めまいなどを訴えます。大量の発汗に対し水分と塩分の補給が追い付かない状態。基礎疾患を有する高齢者に多い。

「熱射病」……40℃以上の高体温と中枢神経障害を伴い、致死率が高い最重症の熱中症。脳の視床下部という部分の温熱中枢まで障害をきたした状態。高温多湿環境での過激な運動後に発症、横紋筋融解やミオグロビン尿を呈し、急性腎不全に陥ることがある。



- ・ 5歳以下のお子さんやあまりスポーツをしない方も「熱失神」には注意してください。
- ・ ハードなスポーツをする方は「熱けいれん」になることがあります。
- ・ 高齢者で持病のある方は「熱疲労」になる可能性が高いので頭痛、嘔吐、めまいなどの症状は放置しないでください。

最初は軽症と思っていても、重症化すると熱中症に発展し致死的になることがあるので分から水分をとうろうという行動には結びつかず、さらに状態が悪化することになります。したがって、症状が現れる前に予防することが大事です。

そこで予防法ですが、熱中症の予防は炎天下や高温多湿の環境に長時間いないこと、水分、塩分の補給を行うことにつきます。

これからの季節、気温が30度を超えることが多くなります。気温が高い日はもちろんですが、とくにどんな時に注意が必要かといいますと…、

- ・ 前日より急に気温が上がった日
- ・ 湿度の高い日
- ・ 急に外に出て作業したとき
- ・ 午前10時ころ、午後1時から2時の時間帯



に発生することが多いようです。要注意です。

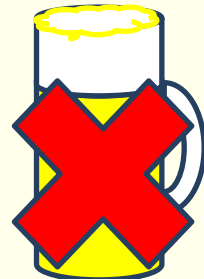
環境省、気象庁、厚生労働省、消防庁から注意報が出ますので天気予報などに注意してみてください。

室内にいるからといって安心しないで暑い日は無理せずクーラーを使いましょう。

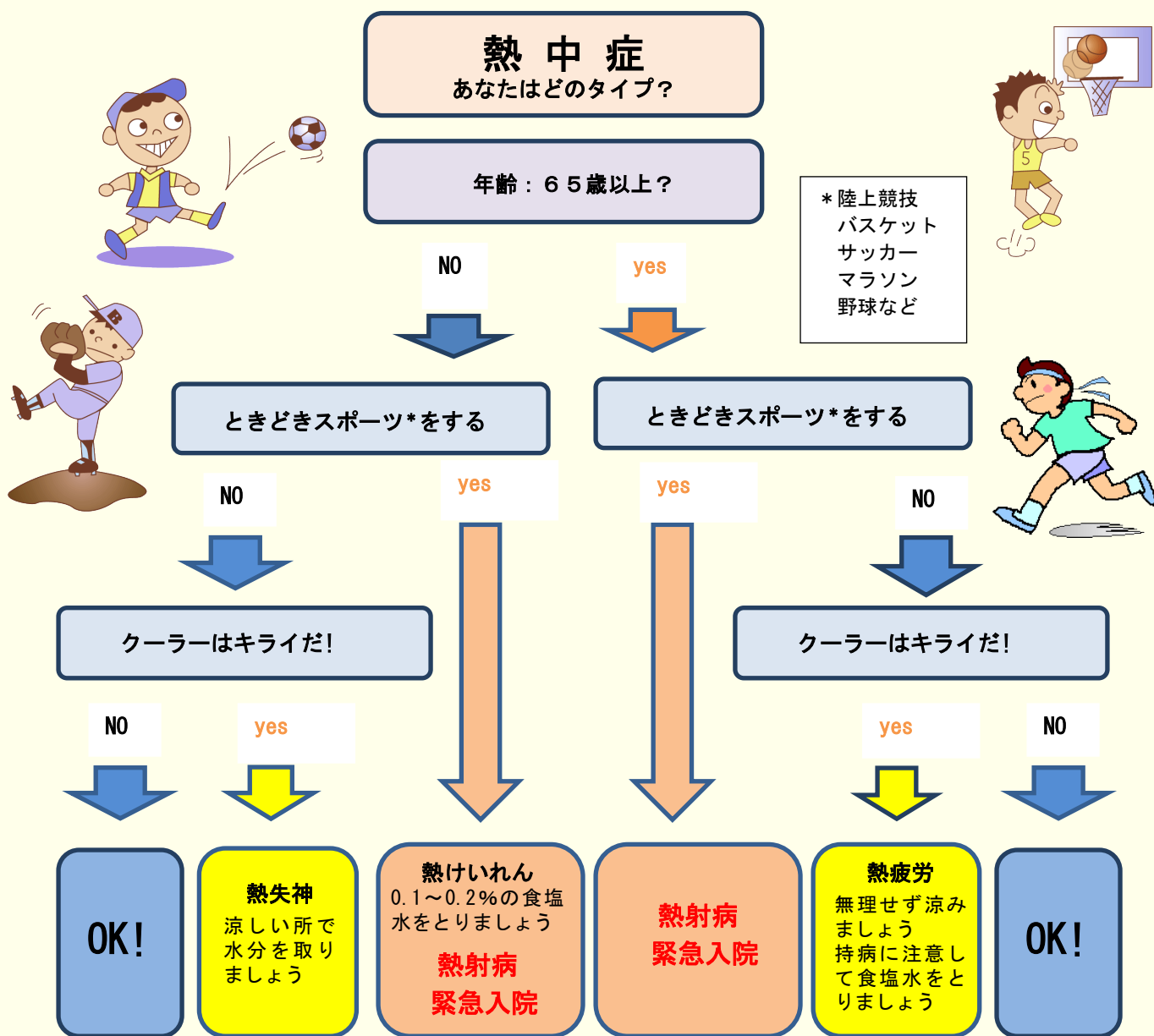
節電も大切ですが、健康を損なっては元も子もありません。ホドホドにしてください。

水分に関しては、運動時のスポーツ飲料の補給は常識となりましたが、室内にいと水分と塩分の補給が不足しがちです。外にいるときよりは汗をかいていないと考えてしまいがちですが、汗として感じなくとも体からは水分は蒸発しています。こまめに水分を取りましょう。手元に湯呑やコップを置いておくといでしょう。その合間に塩分も一緒にとれるスープやみそ汁なども飲むと理想的です。しかし、ラーメンのスープでは濃すぎます。量も多いので要注意です。また、心臓に持病がある方や塩分制限を指導されている方は主治医に確認してください。

まだまだ残暑厳しい日々が続いています。縁側で涼みながらのビール！それは美味しいかもしれませんが、しかし、アルコールは体温調節機構に作用し、熱中症の原因となりますので、汗をかいた後の水分補給として飲んではいけません。



みなさん、はげしい運動や労働の後は「ビール！！」ではなくスポーツドリンク等にしてください。



食塩水は味噌汁が有効です。スポーツドリンクでは少し薄いかもしれません。

泌尿器科医師 鈴木 央

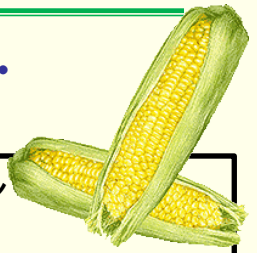
ホームページ広告

三島中央病院ホームページアドレス
<http://mchp.or.jp> です。
皆さんぜひご覧下さい！



夏野菜スイーツ ～とうもろこし～

主成分はでんぷんですが、たんぱく質・脂質・糖質・カリウム・ビタミンB群などがバランス良く含まれています。



●栄養素

ビタミンB1・B2 食物繊維

●効用

夏バテ予防 疲労回復 ストレスに対する抵抗力を高める 整腸・便秘の予防

とうもろこしプリン

●材料/1人分

1人分	180kcal
塩分	0.2g

コーン	正味50～70g
牛乳	100ml
生クリーム	40ml
塩	ひとつまみ
卵	2個
砂糖	大さじ1

●作り方

- ①とうもろこしは生のものなら、茹でて水気を切った後、実を削ぐ。缶詰の物ならキッチンペーパー等にのせてしっかり水気を切る。
- ②牛乳と生クリームを合わせ、沸騰しないように温めたら、コーンと残りの材料と一緒にミキサーにかける。
- ③ザルで裏ごしする。
- ④器にプリン液を流し入れ、天板に並べる。オーブンを150度に予熱しておき、熱湯を天板の高さの半分ぐらいまで注ぎ、150度で25分湯煎焼きする。
- ⑤焼きあがったら冷蔵庫で半日ほど冷やして、出来上がりです。

●感想

口どけなめらかで、とうもろこしの甘味が凝縮されてとても食べやすかったです。ひと手間加えるだけで野菜がデザートになるので一度試してみてください。また、裏ごしする際に残ったコーンの残りは、マヨネーズと粉チーズを合わせてパンにのせて焼くと違った味が楽しめます。

栄養課:小林 勝呂 平岡 清水



編集後記



今年の夏は震災の影響と猛暑による電力不足が心配されましたが、社会全体の努力により、心配された計画停電などが発生すること無く生活できております。三島中央病院では震災以前より省エネ活動を推進する運動を続けております。その一環として「エアコンの温度を28度以上とする」といった事も行っていますが、その関係で院内がそれほど涼しく感じられないこともあるかと思ひます。病院をご利用の皆様には不快に感じられる方もいらっしゃると思いますが、どうかご理解頂きたいと思ひます。

広報委員一同



志仁会理念	当法人は急性期医療・介護サービスを中心に個々のケースに適応できる医療を目指します また、地域の医師との連携を強め地域に密着した医療を推進します
病院理念	急性期医療を基本に据え、地域医療に貢献します
病院運営方針	1.患者さんの権利を十分尊重し、心のこもった安全な医療を実践します 2.親切・丁寧・確実な医療を提供します 3.地域に開かれ貢献できる医療を目指します 4.情報提供に基づき、十分な説明と同意による医療を心がけます 5.職員が地域医療に貢献していることに誇りをもてる医療を実践します
看護部理念	三島中央病院の看護職員は、患者さんが安全かつ確実に治療が受けられ、自然治癒力が十分に働くように最良の条件を作り出すように援助します。 又、地域の健康への期待と治療の発展に寄与できる専門職としての看護実践を目指します。 看護の基本方針 1. 私達は、患者さんの安全を守るためのルールを遵守し、医療チームの一員として協働します 2. 私達は、「KOMI理論」を基に患者さんの生活を創造的且つ健康的に整え、患者さんの「持てる力」が十分発揮できるように生活過程を整えます 3. 私達は、患者さん・ご家族の痛み・辛さ・心配や不安を表出せる環境作りとそれを軽減するための努力を惜しみません 4. 私達は、患者さん・ご家族の疑問点等に対して、理解して頂ける言葉で丁寧に説明する努力をします 5. 私達は、患者さん・ご家族に「第一級の看護」が贈れるよう、常に謙虚に自己研鑽します

患者さんとの パートナーシップを 強化するために	医療の質と患者さんの安全確保は、医療提供者のみによる取り組みだけでなく、患者さんと医療提供者とが互いの信頼関係に基づき協働して作り上げていくものであり、患者さんの医療への主体的な参加をもって、より確実なものとなると考えています。 当院では、“良質な医療を受ける権利” “医療に関する説明や情報を得る権利”など医療者として十分守るべき「患者さんの権利」を明示すると共に、“自分自身の健康・生命を守る最高の担い手は患者さんです”という考えのもと「患者さんへのお願い」を提示させていただきました。わからないことがあれば納得するまで質問してください。安全確保のためにアレルギー歴などをきちんとお伝え下さい。いろいろな場所で名前を名乗っていただいたり、点滴の確認をしていただくなどの形で診療に参加していただきます。 お困りの点、お気づきの点などありましたら担当看護師等にお申し付け下さい。投書をいただいても結構です。是非、より良いパートナーシップを築いていきたいと思ひます。
患者さんの権利	当院は、医療の中心はあくまでも患者さんであることを深く認識し、「患者の権利に関するWMAリスボン宣言(世界医師会)」の精神のもと、患者さんの権利を十分守り最良の医療を提供いたします。 1.良質な医療を公平に受ける権利 だれでも、どのような病気にかかった場合でも、良質かつ適切な医療を公平に受ける権利があります。 2.医療に関する説明や情報を得る権利 病気・検査・治療・見通しなどについて、理解しやすい言葉や方法で、納得できるまで十分な説明と情報を受ける権利があります。また、自分の診療記録の開示を求める権利があります。 3.医療を自己決定する権利 十分な説明と情報提供を受けただうえで、治療方法などを自らの意思で選択する権利があります。 4.機密保持に関する権利 医療の過程で得られた個人情報の秘密が守られ、病院内での私的な生活を可能な限り他人にさらされず、乱されない権利があります。 5.尊厳を保つ権利 だれもが一人の人間として、いかなる状態にあっても、その人格・価値観などを尊重される権利があります。
患者さんへのお願い	当院は、医療における医師及び医療従事者と患者さんの信頼関係が築けるよう患者さんにも協力をお願いしています。 1.自分自身の健康・生命を守る最高の担い手は患者さんです。その患者さんと共に私たちは医療を進めていることをご理解下さい。 2.良質な医療を実現するために、医師をはじめとする医療従事者に対し、患者さん自身の健康に関する情報を出来るだけ正確にお伝え下さい。 3.納得できる医療を受けるために、医療に関する説明が良く理解できない場合は納得できるまでお尋ね下さい。 4.医療の安全性を保ち、他の患者さんの安寧を損なわないように定められた規則をお守り下さい。 5.医療の安全性を高めるための努力を最大限に行っていますが、あらゆる医療行為は本質的に不確実であり、意図せざる結果を生じる可能性があることをご理解ください。

アクセス

静岡県三島市緑町 1 - 3

- JR東海道線・新幹線三島駅より車で 5 分
- 伊豆箱根鉄道(三島駅でJR線から乗り換え)

三島広小路駅下車徒歩 3 分

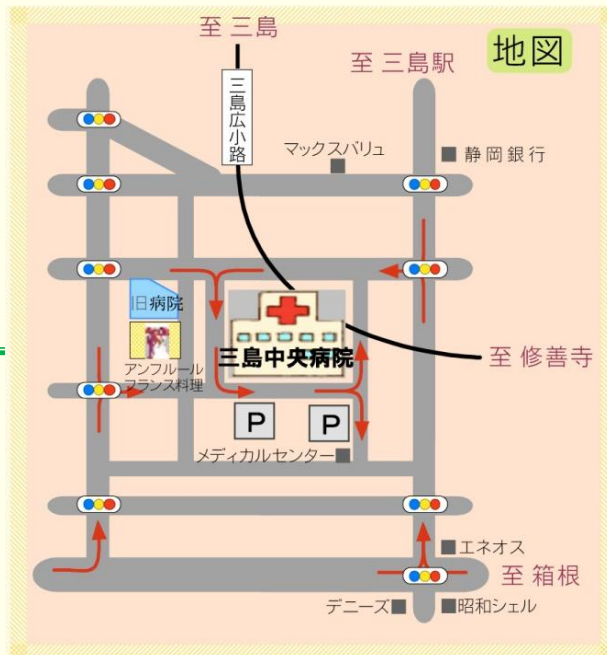
TEL : 055-971-4133

FAX : 055-972-9188

URL : <http://mchp.or.jp>

診療時間

	月曜日～金曜日	土曜日	日曜日・祝日
午前	9:00～12:00	9:00～12:00	休 診
午後	15:00～18:00	14:00～16:00	休 診



外来担当医表(2011.8.11 現在)

※ 予約診療を基本としております。初診での予約は電話にて承ります。
 ※ 予約外でお越しの方はお待ちになることがございますが、ご了承ください。
 ※ 学会・緊急手術のため担当医・診療時間が変更となる場合があります。

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
【内 科】 【循環器内科】 【泌尿器科】 【消化器内科】 部長：鈴木 清文	午前	尾上(内) 金 紀鍾(内) 鈴木清文(循内) 海野(消内)	金月(内) 鈴木清文(循内) 伊藤(循内)	青山(内) 鈴木清文(循内)	保坂(内) 鈴木清文(循内) 古賀(循内)	保坂(内) 伊藤(循内) 鈴木央(泌) 海野(消内)	関 伸嘉(内) 鈴木清文(循内)
	午後	金 紀鍾(内) 鈴木央(泌) <循内 検査>	金月(内) <循内 検査/手術>	青山(内) 鈴木央(泌) ペースメーカー外来 (循内 予約のみ)	<循内 検査/手術>	関 伸嘉(内) 古賀(循内) <循内 検査>	<内科 休診> <循内 検査>
	※午後の受付(初診・予約外)は17時までとなります。						
【外 科】 【消化器外科】 【肛門外科】 部長：水崎 馨	午前	水 崎	大 町	水 崎	大 町	鈴木衛	水 崎 鈴木衛
	午後	検 査	手 術	手 術	検 査	手 術	検 査
【整形外科】 部長：井上 悟	午前	井上 悟 大 島	救急のみ	井上 悟 大 島	井上幸雄 大 島	井上幸雄 大 島	井上 悟
	午後	救急のみ	手 術	救急のみ	手 術	井上幸雄	救急のみ
	※午後の受付は17時までとなります。						
【脳神経外科】 部長：中川 修	午前	中 川	中 川	中 川	吉 野	中 川	中 川
	午後	▲中川	検 査	▲中川	▲吉野	▲中川	▲中川
	▲印…初診と救急のみの対応とさせていただきます						
【耳鼻咽喉科】 部長：石田 良治	午前	関	関	関	交替制	石 田	石 田 関 (飯 田)
		飯 田		飯 田		関	
	午後	関	石 田	石 田	交替制	石 田	交替制
		飯 田	飯 田	交替制			
※火・水曜日の午前は、手術の為変更になる場合があります。							

当院は、24時間救急体制をとっております