川国保だよい

No.67 2018.7.1 隔月発行

編集·発行 鴨川市立国保病院

公開講座実行委員会 広報班

熱中症・脱水にご注:

川上 内科医

最近、暑い日が多くなりました。この時期には 熱中症・脱水<mark>に</mark>ご注意いただきたいです。

熱中症は、屋外だけでなく、屋内でも起こり得る ことがあります。また、睡眠時には脱水状態にな りやすく、脳や心臓へ向かう血管が詰まってしま う可能性があります。意識的に水分と塩分をとる ように心がけましょう。 特に高齢者の方はのどの 渇きを感じにくくなっているので要注意です。 のどが渇いたと感じる前にこまめに水分を摂取 するようにしましょう。ただし慢性腎不全で尿の量 が減っている方や心不全で厳格な管理が必要

な方は、水分・塩分の摂りすぎで体調を崩す

受

可能性があります。そのような方は 当院の医師に相談してください。

・ 風邪気味など体調不良ではないか?

発熱、下痢、嘔吐なども体内の水分や塩分 が失われやすい状況なので、普段以上に 熱中症に気をつけましょう。

・ 寝不足ではないか?

脳や体を休ませる睡眠が不足していると、脳の 働きが鈍くなり体温コントロールも難しくなっ てしまいます。特に前夜が熱帯夜で睡眠不足の 場合、就寝中の発汗量も多くなるので翌朝は十 分な水分補給を。

- ・<u>前日の飲酒は多くなかったか?</u> 大量な飲酒は、アルコールの分解に 水分を使うことに加え利尿作用も。
- ・朝食を抜いていないか?

朝食を摂ることで、水分だけでなく塩分も補給 することができ、体温を下げる効果のある汗も 出やすくなります。夏バテで食欲がないことが 多い時期ですが、意識して朝食を摂るようにし



外来診療のご案内

午前:8時30分~11時30分 午後1時30分~4時 医科全般

歯科(要予約) 午前:8時30分~11時30分 午後1時30分~4時30分 木曜日のみ午後6時まで

- ★急患の方は、常時受付いたします。
- ★医科については、受付整理カードが午前6時に出ます。早い診察を希望されます方は、ご利用ください。
- ★都合により変更することがありますので、詳細は受付にて外来診療担当表または電話にてご確認ください。
- ★保険証・診察券は、来院時に必ずご持参ください。

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科 小児科	関 (予約) 川上	戸村	関		柳本(予約)		川上 ^(予約) 山本	山本	戸村 (予約) 関		柳本	
整形外科	林		千葉大学 病院の先生		林		鈴木		林		林	
歯科	$\overline{\mathbb{Q}}$		$\overline{\mathbb{Q}}$	(V)	(V		(V	(***) 18時まで				$\overline{\mathbb{Q}}$
リハビリ	0		\circ		\circ		\circ		0		<u> </u>	1時から

専門外来

水曜日	午後	_ 皮膚科(第1·2·4) _ スポーツ <u>整形外科(要予約)</u> _ 禁煙外来(要予約/第1·3)
木曜日	午前	泌尿器科
	午後	_循環器内科(要予約) _ 眼科(要予約/第2·4)
土曜日	午前	_耳鼻咽喉科(第1·3·5) 神経内科(要予約/第2)

送迎用ワゴン重利用できます

が可能な方などが対象となります。 でご希望のある方はご相談くだ<u>さい</u>



当院では、長狭地区を対象とした 外来患者様の送迎を行っております。 高齢者で公共交通機関の利用が困難 な方、自力での歩行や車の乗り降り 利用に際しては予約制となりますの

人間ドックのご案内

日帰りコース 41.000円 1泊2日コース 72.000円

詳細は、病院受付または 電話でお問い合わせください

受付 04-7097-1221 04-7097-1222 歯 科 04-7097-1435 訪問看護 医療·介護連携支援室

04-7097-2860

面会時間について

一般病棟:午後1時から午後6時まで 療養病棟:午後1時30分から午後7時まで 院内感染予防対策として面会時間を 制限させていただくことになりましたので、 入院患者様への面会に来られる方々は

ご理解ご協力いただけますよう よろしくお願いいたします。

非常勤職員

看護師·看護補助 ホームヘルパー

介護施設等での経験または 介護職員初任者研修終了の どちらかある方

詳細は病院事務局まで



看護師 鈴木千春

4月から療養病棟で勤務 させていただいております。 病棟経験は久々ですが、 新たな気持ちで明るく元 気に頑張っていきたいと 思います。まだまだ慣れ ない事も多く、ご迷惑をお かけすると思いますが、よ ろしくお願いします。

5/14.5/18 勉強会



接遇

保病院の看護師としてお世

話になります。看護師として

の経験年数は12年目となり

ます。整形外科、神経内科、

総合診療科を経験し、その

後2年間介護老人保健施設

なります。地域の皆様に安全

で安心して頂けるよう頑張り

たいと思います。

を経験してからのスタートに

接遇の基本の挨拶、態度、 言葉遣い、表情、身だしなみ のポイントを学ぶことで、普段 の接し方の見直しが出来てと ても勉強になりました。良質な 地域医療を提供していくと共 に、今回学んだことを心がけ

て、国保病院を気持ちよく利用して頂けるよう努力していきた いと感じました。

6/10 ニュートリションセミナー2018in東京

スキン-テア(皮膚裂傷) 最前線 看護師 鬼塚·本吉

スキン-テアという言葉を聞いたことがあり ますか?高齢になると皮膚が薄くなり乾燥 が進みます。乾燥して弱くなった皮膚は、 わずかな摩擦やズレによって裂けたり剥が れたりしやすく、この状態をスキン-テアと



呼びます。 移動や体位変換のため腕や足を軽くつかんだり、 自分で柵や車椅子に軽くぶつけたりしただけで発生することが あり、介護の現場で日常的に起こりやすい創傷です。

予防方法は、ベッド柵や手足にカバーをつけたり、長袖・長 ズボン・靴下を履いたりして皮膚を保護することも大切ですが、 保湿剤を塗ることも効果的だそうです。 クリームタイプのものよ り低刺激性のローションタイプの保湿剤を1日2回以上こすらず ポンポンと押さえるようにして塗ってください。

病院ホームページ

https://kamogawakokuho-hp.com



4/20 急変時の対応

心マ・ロールプレイング 🥨

今回、川上先生に「急変時の 対応」という事で、解りやすく ポイントを得た講義をして頂き ました。また鴨川消防署の協 力で「蘇生マネキン」を使って 実演することが出来て、皆興 味を持って意欲的に学んで



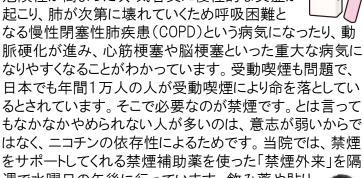
内科医 川上 寛人

いました。外来に[AED]を設置いたしました。

予防医療のススメ ジリーズ

7禁煙のススメ 内科医 柳本 蔵人

今回は、タバコをとりあげます。タバコを吸うことは、百害 あって一利なしです。肺がんや喉頭がんなどの 危険性が高まったり、気管支に慢性的な炎症が 起こり、肺が次第に壊れていくため呼吸困難と



週で水曜日の午後に行っています。 飲み薬や貼り 薬を使って3か月間の治療を行います(計5回の 受診)。自力で禁煙するよりも2~3倍禁煙成功率 が高くなるとされています。そろそろ禁煙を、と考え ている方は是非外来で気軽にご相談ください。

次回は「⑧減塩のススメ」です。

6/23 第67回 公開講座

当院山本医師より「寿命」に ついて公開講座を行わせて 頂きました。お越し頂いた 方々からはお話の途中から も沢山のご質問があり、皆様 の関心度の高さが伺えまし た。近隣の平均寿命から、 細胞レベルのお話まで分か りやすく説明して頂きました。



皆様も楽しく過ごし、細胞を活性化させ、元気な長生きを目 指して頂きたいと思います。

病院敷地内禁煙にご協力お願いいたします。

〒296-0112 千葉県鴨川市宮山233番地 **鴨川市立国保病院**(一般病棟·療養病棟)

内科・小児科・整形外科・歯科・リハビリテーション科・眼科 循環器内科·神経内科·泌尿器科·皮膚科·耳鼻咽喉科

国保訪問看護ステーション 04-7097-1435 国保ヘルパーステーション 04-7097-1436 国保ケアプランサービス 04-7097-1437 医療•介護連携支援室 04-7097-2860



04-7097-1221(代表)

