

四万十川のせせらぎのようにやさしく、そしておおらかに…患者様に寄り添い共に歩む、真心のこもった医療を目指します



▶ 6月13～14日「職場体験学習」に訪れた
県立中村中学校の生徒さん達です。
当日はナース姿で、
病院内の様々な仕事を体験しました。

急性期医療と地域連携

四万十市立市民病院 院長 樋口 佑次

市内には様々な病院・診療所がありますが、なかでも市民病院は「急性期医療」を担当しています。

「急性期」とは、「病気やけがを発症した直後の状態」や「慢性疾患の状態から病状が急激に悪化した状態」（これを急性増悪【きゅうせいぞうあく】といいます）で、手術を含む高度で専門的な処置を必要とする状態のことです。

救急車で搬送された患者様や慢性疾患から呼吸不全や心不全等を発症した患者様の状態はこの「急性期」にあたります。「急性期」の患者様には重症者も多くおられます。

市民病院はこれら「急性期」の患者様を治療し、「病気やけがの回復」を図ります。

さて、市民病院に入院され、急性期医療が一定完了し、病状が安定しますと患者様は退院され自宅に帰られる場合もありますが、「回復期リハビリテーション病院」や療養病床を持った病院や診療所に転院され、そこで必要な診療を受ける場合もあります。(2頁の図参照)

「回復期リハビリテーション病院」や「療養型病院」では、「急性期」を脱した後の、「回復期・亜急性期」に必要な医療を提供します。リハビリは重要な医療行為となります。

患者様の症状や病態に応じて「急性期」「回復期」「療養期」それぞれの医療機関で医療を提供する、これを「地域医療連携」又は「地域完結型の医療」といいます。

現在の医療は一つの医療機関で病気を完結するのではなく、「急性期病院」や「回復期・療養型」の医療機関が連携して患者様の健康回復を図ることが求められております。

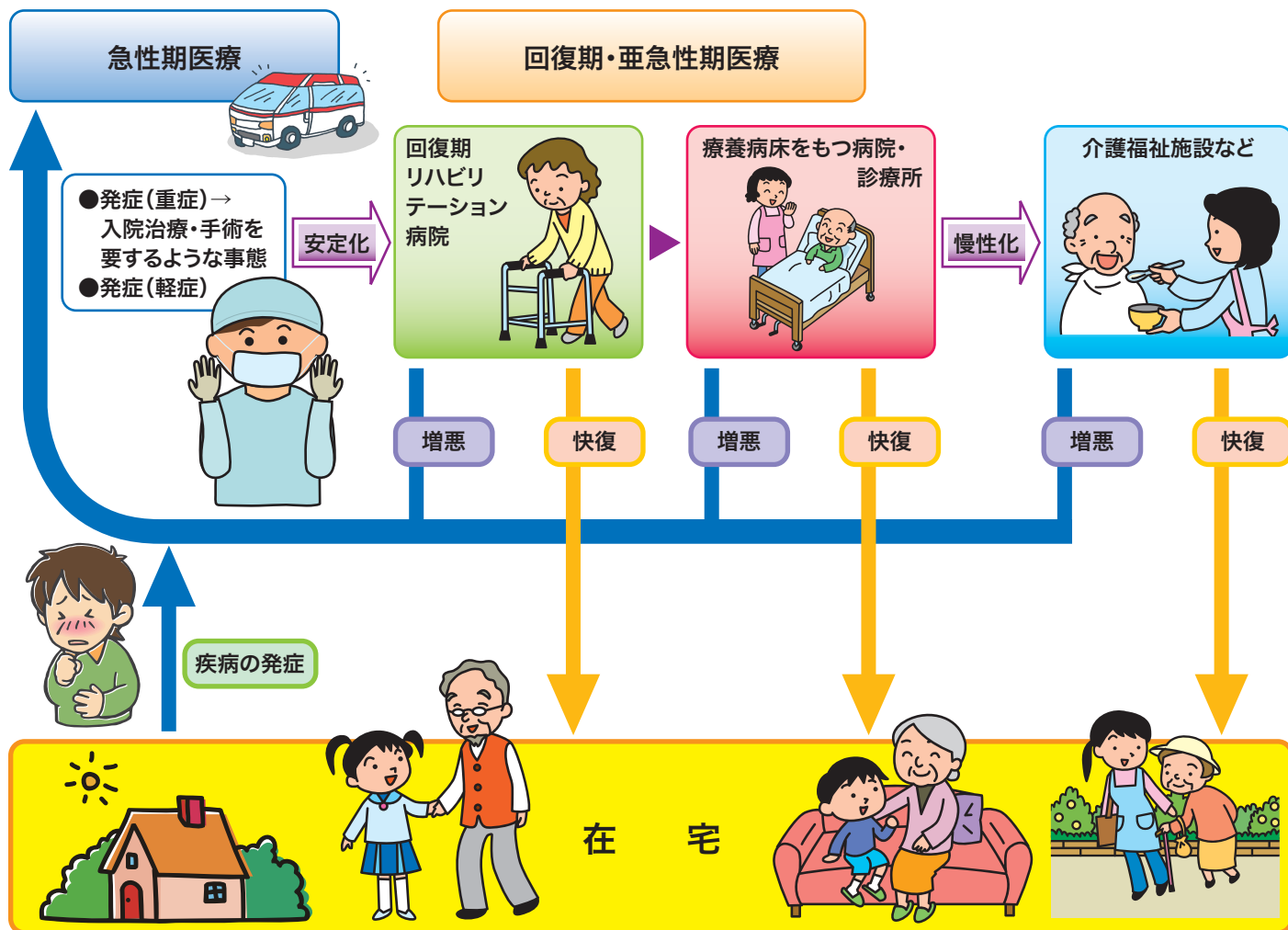
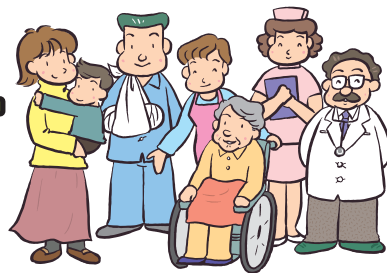
市民病院は昨年4月より医療ソーシャルワーカーを採用し、「地域連携室」を設置しました。幡多地域の中核医療施設である幡多けんみん病院や「回復期」「療養期」を担当する多くの民間医療機関とこれまで以上に連携し、住民の方々の健康の保持に貢献してまいりたいと考えております。

市民病院は地域の 急性期医療を担っています

患者さまの病態が「急性期医療」から「回復期・亜急性期医療」へと変化するなかで、地域の医療機関が連携し、それぞれの特性を生かして患者さまの快復を図っています。

そのなかでも、市民病院は地域の急性期医療の部分を担っています。

下記のイメージ図があらわすように「地域医療連携」とか「地域完結型の医療」などと呼ばれ、各診療機関の医療分担と連携によって効率的で質の良い医療の推進が求められます。



【急性期医療】

症状・徴候の発現が急激で、生命の危機状態にあり、経過が短い。手術などによる症状が急激に現れ全身管理を必要とする時期。

【回復期】

生命の危機状態から脱し、症状が安定に向かっている時期。機能障害の程度に応じた日常生活・社会生活に適応を促す時期。

【慢性期】

症状・徴候は激しくないが、治癒することが困難な状態が長期間にわたって持続する時期。長期間の管理、観察、あるいは治療、看護が必要とされる時期。

Dr.リレー通信(内科編)

「熱中症をふせぐために」

内科部長 高橋 敏也



ここ数年、夏といえば「熱中症」が話題にのぼります。高知県では昨年(6月～9月)に「熱中症」で救急搬送された方は345人で、人口10万人に対しての比率では全国13位となっています。(消防庁統計より)また、当院でも昨年は16件の救急搬送(うち重症3件、死亡例も有り)があるなど、身近におこりうる健康被害となっています。

「熱中症」は、適切な予防をすれば防ぐことができ、また、もし「熱中症」になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。一人一人が、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気を付けるとともに、周囲の人にも気を配り予防を呼びかけあって、熱中症を防ぎましょう。

Q.「熱中症」ってどんな病気なんですか？

A.暑い環境のなかで、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れたり、体温の調整機能が働かなくなるなどしておこる病気です。

Q.なぜ暑くなると「熱中症」になるのですか？

A.高温下での運動や労働により体温が上がると、体は血管を広げ体表面の血流を増やし、また汗をかくことでその汗の蒸発による気化熱で体表面を冷やそうとします。この調整で水分・塩分を失った状態に身体が耐えられなくなり、筋肉のけいれんや、脳や腎の血流の低下が起こるなど発汗機構や循環系の異常をきたして起こる病気が「熱中症」です。

屋内であっても、室温や湿度が高いと、汗が蒸発しなく体を冷やせなくなることで「熱中症」になることもあります。

Q.「熱中症」をふせぐためには？

A.ポイントは「水分補給」と「暑さを避けること」です。

熱中症の症状と重症度分類

熱中症の分類	症 状	重症度
I 度	●めまい・失神→熱失神。「立ちくらみ」の状態。脳への血流が不十分になる。 ●筋肉の硬直・筋肉痛→熱けいれん。筋肉の「こむらがり」。その部分が痛む。発汗により塩分(ナトリウム)が欠乏することで起こる。 ●大量の発汗	低
II 度	●頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感→熱疲労・熱疲弊(※脱水状態)	↑ ↓ 高
III 度	●高体温→熱射病・体にさわると熱い。 ●手足の運動障害・けいれん・意識障害→まっすぐに走れない、歩けない。体がガクガクとひきつけを起こす。呼びかけや刺激への反応が異常。	

環境省 熱中症環境保健マニュアル(2011年5月改定版)より

1. 水分・塩分の補給をする

のどが渴いたと感じた時には、既に水分不足の状態。こまめに水分補給を心掛けましょう。特に、大量に汗をかいたときは、塩分が入ったスポーツドリンクなどがおすすめです。

2. 熱中症になりにくい室内環境に整える

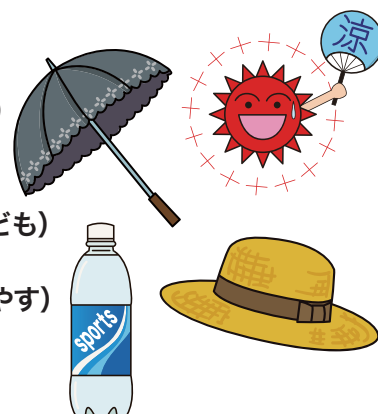
- 扇風機やエアコンを使った温度調整(室温28℃を超えない)
- 室温が上がりにくい環境(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
- こまめな室温確認

3. 体調に合わせた取り組みを行う

- こまめな体温測定(体温調節が十分でない高齢者、障がい児・障がい者、子ども)
- 通気性の良い吸湿・速乾の衣服の着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオル等による体の冷却(首周り、腋、太もも付け根を冷やす)

4. 外出時には注意する

- 日傘や帽子的着用、通気性の良い吸湿・速乾の衣服着用
- 日陰の利用、こまめな休息



Q.「熱中症」の症状と思われた場合には！

※ 症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう。

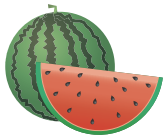
- A. ①涼しいところへ避難させる ②衣服を脱がせ、体を冷やす ③水分・塩分を補給する

こんな時はためらわずに救急車(119)を呼んでください！

- 自分で水が飲めない
- 意識がない(おかしい)

- 脱力感や倦怠感が強く動けない
- 全身のけいれんがある





夏の特集



食中毒に気を

これから本格的な夏を迎えます。

夏は食中毒の原因となる細菌の増殖に適した環境であることや、夏の暑さで体力が消耗し抵抗力がおち、食中毒について正しい知識を持ち、手洗いの徹底など予防に努め、食中毒から身を守りましょう。

基礎知識 編

食中毒の原因は？

食中毒は飲食物を介して体内に細菌やウイルスが入り、腹痛・下痢・嘔吐・発熱などの症状を起こすものです。夏の食中毒の大部分は細菌が原因で、食中毒を引き起こす細菌(食中毒菌)にはカンピロバクター、サルモネラ、黄色ブドウ球菌、腸炎ビブリオなどがあります。

予防法は？

一般的にどの菌も4℃以下の温度を保っていれば菌は増殖しにくくなります。逆に20～30℃に温度が上がると菌は急速に増殖します。下の表を参考に食中毒にかからないよう気をつけましょう。

●食中毒の予防法

細菌	推定原因食材	増殖する温度	予防法
黄色ブドウ球菌	おにぎり・弁当 サンドイッチなど	増殖する温度5～47.9℃ 急増する温度30～37℃	手指の傷がある人は素手で調理しない。 加熱調理後の食品に手指で直接触れない。 60℃・30分の煮沸。
腸炎ビブリオ	魚介類と加工食品・ 寿司・刺身類	増殖する温度10～37℃ 急増する温度20℃～	低温流通(4℃以下が理想) 真水での洗浄。 器具、作業台の使い分け。
サルモネラ	肉類・卵・卵製品	6.5～43℃	75℃で1分以上の加熱調理。 肉の生食を避ける。手指の洗浄、消毒。 卵は4℃以下で保存。
カンピロバクター	肉類と加工品・鶏肉	31～46℃	鶏肉の生食を避ける。 器具手指の洗浄、消毒、乾燥。 75℃1分間以上の加熱調理。 生肉と調理済みの食品の分離保存。
腸管出血性大腸菌 (O-157など)	牛肉・牛レバ刺し・ ハンバーグ・焼肉・ サラダなど		食肉、食肉調理食品は75℃で1分間以上の加熱調理。焼肉の時、生肉を取る箸と食べる箸を分ける。生野菜は流水で十分に洗浄する。包丁やまな板は、野菜、果物、肉、魚用に分けて使う。

渡邊常和『よくわかる食品事故防止』

こんにちは、検査室です！

若々しい5名のメンバーで、日々の検査業務に頑張っています。私達のモットーは‘確かな知識と技術’であり、住民のみなさまの健康のため、正確で迅速な結果とデータ分析を心がけています。また、「けんさしつニュース」や「検査説明表」などを発行し、手にとってご覧頂くような広報的なサービスにも力を入れています。

昨年度の耐震補強工事により、検査室フロアーはきれいで機能的に一新され、心新たに努めて行きたいと一同気合を入れています。検査データのことなど分からないことがありましたら、お気軽にスタッフに声をかけてください。



をつけで!

ることから、食中毒が発生しやすくなります。

今回 私たちがこのページを作成しました(*^_^*)



← 検査室 臨床検査技師 島崎志保



栄養科 管理栄養士 広井蓉子→

生活 編

私たちが毎日食べている家庭の食事でも、食中毒が発生する危険性はたくさん潜んでいます。食中毒予防の三原則は、食中毒菌を“付けない・増やさない・殺す”です。

今回は、家庭でできる食中毒予防のポイントを紹介します。

食品の購入

- 新鮮なものを購入し、期限表示のあるものは必ずチェックする。
- 冷凍・冷蔵など温度管理の必要な食品は、買い物の最後に購入する。

食品の保存方法

- 冷凍・冷蔵食品は、必ず冷凍庫や冷蔵庫で保管する。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。

調理をするとき

- 肉・魚・卵などを取り扱うときは、その前後に必ずしっかり手洗いをする。
- 包丁やまな板は、使った後はすぐに洗剤と流水でよく洗う。その後、熱湯をかけると消毒効果あり。
- 冷凍食品等の解凍は、冷蔵庫内や電子レンジを利用する。常温で解凍すると、食中毒菌が増える場合もある。
- 食品の解凍は、使用する分だけ解凍する。冷凍や解凍を繰り返すのは、食中毒菌が増殖し、危険です。
- 加熱して調理する食品は、十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。

食事をするとき

- 食卓につく前に、しっかりと手洗いをする。
- 調理後の食品は、常温で長時間放置しない。O-157は常温でも15～20分で約2倍に増殖する。

後片付けをするとき

- 残った食品を温めなおすときは、十分に加熱する。時間が経ちすぎたら思い切って捨てましょう。
- 使った調理器具などは、よく洗い乾燥させる。また、調理する場所だけでなく、流しや三角コーナーも清潔な状態にしておくことが大切です。



野菜チップスサラダ

野菜がたくさん食べられるサラダです。野菜を薄く切ってから、よく水気を切り、カリッとするまで揚げるのがコツです。

おいしい
し・じ・ど



<材料> 2人分

かぼちゃ 80g れんこん 50g
なす 50g 玉ねぎ 20g
揚げ油 適量 レタス 2枚
ロースハム 20g
しょうゆ(淡) 小さじ1
酢 小さじ2
さとう 小さじ1/2

<作り方>

1. 野菜はすべて薄切りにする。れんこん、なすは、水にさらしてよく水気を切っておく。
2. ①の野菜をカリッとするまで油で揚げる。レタスは手でちぎり、ハムは短冊切りにする。
3. 調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、揚げた野菜、ハムを和え、レタスを敷いた皿に盛りつける。

【1人分の栄養価】 ■エネルギー176Kcal ■たんぱく質3.4g ■脂質10.7g ■鉄0.6mg ■リン84mg ■カリウム395mg ■カルシウム25mg ■食塩相当量0.7g

やく ざい せい こう せん か びん しょう

薬剤性光線過敏症に注意!

薬剤科 平地 珠美



日差しがきつくなるこの時期、暑さから皮膚の露出も増え、日に当たる機会が多くなります。おくすりを飲んだり使用していて、日に当たった部分がひどく赤くはれたり、ブツブツができてかゆみがでたりした場合、そのおくすりによる副作用の可能性があります。これは薬剤性光線過敏症といって、おくすりの成分と紫外線の刺激が引き金となりひきおこされる皮膚の症状で、おくすり以外にも化粧品の成分や食品などでもおこることがあります。

比較的多いのが、一部の痛み止めの塗り薬や湿布薬による光線過敏症です。湿布薬をはがしたあともおくすりの成分は皮膚に残るため、塗った後やはがした後4週間ほどはその部分を日光にあてないよう気をつけます。曇りの日でも油断は禁物で、長時間の外での活動は控える、外出時は帽子や濃い色の長そで・長ズボンを着用するなどの工夫が必要です。

体質にもよりますが、使用前に注意書きをよく読んで、日光を避けるように書いてあるものは、注意しておきましょう。

**おくすりQ&A****～おくすりの保存と使用期限について～**

暑くなってくると気になるのが、おくすりの保存です。この時期は日差しも強く、湿度も高くなっていますので、温度・光・湿度の3つに注意が必要です。

水薬は、特別なものを除き冷蔵庫で保存します。塗り薬や坐薬、目薬などの一部も、薬の袋を見て「冷所保存」とあるものは冷蔵庫で保存してください。粉薬や錠剤・カプセルは、特別な指示がない限り、常温で保存します。保存場所は、直射日光のあたらないなるべく涼しいところで、とくに湿気に注意が必要なものは、できれば乾燥剤を入れた缶などにいれてください。いずれも子供の手の届かないところに置くのは基本です。

またおくすりの使用期限は、原則として処方日数分までとなっています。薬局では、製品の使用期限としては、ある程度の余裕をもって払い出していますが、おくすりは保存状態によって品質が変わることもあります。また体の状態も変化していきますので、そのおくすりが今の状態に合うかどうかはわかりません。

再度診察を受けることをおすすめしています。

ご意見ありがとうございます

院内に設置している「ご意見箱」より、寄せられたご意見の一部を紹介・回答させていただきます。

Q 受付や会計カウンターに「つえ」をひっかけるフックのようなものを設置してほしいです。

A かねてより要望がありました「杖ホルダー」を、受付・会計カウンター・公衆電話場所に設置しましたので、ぜひご利用ください。今後も、いただきました貴重なご意見をもとに、使いやすい施設整備を心掛けてまいります。



Q 会計の待ち時間がいつも遅く、30分待っても呼ばれないことがあります。

A この度は、お待たせして申し訳ございませんでした。薬や会計の待ち時間は、その日の患者数に左右されます。外来が混み合う日などは特に注意し、計算や確認作業の迅速化に努めてまいりますので、ご理解を賜りますようお願いいたします。なお15分以上お待ちの場合は、その旨を会計窓口にお伝えくださいますようお願いいたします。

市民病院ではよりよい病院づくりのため、皆様の率直なご意見をいただきたく「ご意見箱」を院内各所に設置しています。どんな小さなことでも結構です。お気づきの点がございましたら、ご意見箱に入れてくださいますようお願いいたします。皆様からいただきましたご意見、またその対応については、広報誌「せせらぎ」や院内の掲示板等でお知らせしてまいります。

●設置場所 1階ロビー 3・4階各病棟



高知県 総合防災訓練 に参加しました

6月10日(日)、宿毛湾港で「高知県総合防災訓練」が行われました。

県と幡多地域 6 市町村の主催で、震度 7 の地震を想定したもので、自衛隊、警察、消防、海上保安庁、国交省、日赤など 73 機関から約 1000 人と航空機 11 機などが参加しました。

市民病院からも、石井 Dr・川田 Dr をはじめとする「災害医療チーム」が参加し、本番さながらの救護訓練を行いました。



中学生の皆さんが市民病院で「職場体験学習」を行いました



当院では毎年、幡多地域内の中学生や高校生が行う「職場体験学習」や「ふれあい看護体験」などの受入れをしています。

今年も県立中村中学校 2 年生の 3 名の生徒さんが、6 月 13・14 日の 2 日間の日程で、看護師や検査技師など病院内の様々な職種にチャレンジしました。

体験学習を終えて、「患者で来たときは検査の時間が長いと思っていたが、実際に高度で丁寧な作業を見て時間がかかる理由が分かった」などの感想もいただきました。

市民病院では、教育機関と協力し、地域の中高生・看護学生などの学校機関の実習を受け入れるなど協力しています。当病院で学び、地域の医療に携わる人材育成につながればと願っています。



外来診療医師担当日表

(平成24年7月1日より)

●受付：午前 8 時～11 時まで(☎34-2126)

●診療開始時間：午前 9 時から

*印は「非常勤医師」です

		月		火		水		木		金	
内 科	午 前	初診	矢野昭起	初診	矢野昭起	初診	樋口佑次 (紹介患者のみ)	初診	高橋敏也	再診	樋口佑次
		再診	樋口佑次	再診	樋口佑次		再診		矢野昭起		* 竹田修司
	午 後	再診	樋口佑次	再診	* 鷲山憲治	再診	矢野昭起	再診	樋口佑次		再診
			高橋敏也		* 鷲山憲治		高橋敏也		高橋敏也	樋口佑次	
外 科	午 前	宇都宮俊介		石井泰則		宇都宮俊介		石井泰則		宇都宮俊介	
整 形 外 科	午 前	河内 通		坪屋英志		河内 通		坪屋英志		河内 通	
脳 神 経 外 科	午 前	伴 昌幸 (川田祥子)		川田祥子 (伴 昌幸)		伴 昌幸 (川田祥子)		川田祥子 (伴 昌幸)		伴 昌幸 (川田祥子)	
		※午後は急患のみ									
泌 尿 器 科	休 診										

看護師(臨時職員)を募集しています!

たとえば、「子供が大きくなって手が空いてきたので復職したいけど、以前習得した知識や技術を覚えているか不安…。」「新しい医療機器に対応できるかしら…」などと不安をおもちの方もいらっしゃるかもしれません。

市民病院では、ブランクに不安をもつ看護師さんの復帰を応援する「復職支援」を行います。またパート勤務などの勤務形態に関してもご相談に応じますのでぜひお問合せ下さい。

あなたの『資格』、地域医療に生かしてみませんか?

◆応募資格：正看護師または准看護師

◆勤務形態：交代制勤務・日勤勤務・パート勤務など相談に応じます。

◆申込み方法：履歴書と免許証の写しを、市民病院事務局に郵送または持参してください。
面接により選考いたします。

◆お問合せ先：事務局総務係(土日祝日以外の9:00から17:00まで)

〒787-0023 四万十市中村東町1丁目1番27号 TEL(0880)34-2126



おとがき ～編集後記～

早いもので「せせらぎ」も第4号となりました。第3号からは紙面も増やして、市民の皆様喜んでいただけるよう、また「市民病院」をもっと知っていただけるよう努力してまいりますので、是非ご覧ください。(桑原)

今号の表紙は、かわいいナース姿の中学生たちにお願しました。「職場体験学習」のため当院の様々な職種を体験し、彼女たちにも私たちスタッフにとっても、とてもいい経験になったと思います。また、3～5ページには夏に多い「熱中症」と「食中毒」の特集を組みました。是非参考にし暑い夏をのりきっていただきたいと思います。(岡田)

ホームページもぜひご覧ください!

四万十市立市民病院

検索

発行元

四万十市立市民病院 広報委員会

〒787-0023

四万十市中村東町1丁目1番27号

TEL(0880)34-2126 FAX(0880)34-1861