

いちよう

2020年5月発行

ご自由に
お持ち帰りください



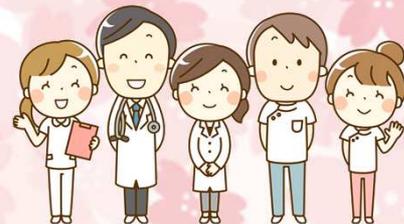
新しい仲間が加わりました 熱中症予防・対策

中津胃腸病院 理念と基本方針

～ 安心して、気持ちよくかけられる病院 ～

1. 消化器病を中心に、診断から治療まで迅速に、一貫性を持った最先端の医療を行う。
2. 「全ての医療は患者さまの為に」という気持ちを忘れず、説明・接遇・医療行為は親切安全を旨とする。
3. 地域医療の向上に貢献すべく、自らの研鑽を怠らず、学術活動や情報発信の努力精進を続ける。
4. 地域の期待に応えるため、救急・検診・予防医療・教育でも、能力の限り積極的に対応する。
5. 病診連携を円滑に保ち、受診・転院・セカンドオピニオンにも、最大限の便宜を図る。

新しい仲間 が加わりました どうぞ宜しくお願いします



今年もまた新入職員、中途職員の新しい仲間が加わりました。

医師2名、看護師5名、管理栄養士2名、臨床検査技師1名、看護補助者2名、事務職員3名です。

入職初日、辞令交付式が行われました。その後、個々の成長だけでなく、組織としての成長を目指すため、社会人として・医療人として・そして中津胃腸病院の職員としての心得を知ってもらうため、新入職員合同研修会を開催しました。自分の職種以外の仕事を理解することは難しいかもしれませんが、多職種の業務を少しでも理解することは業務上重要となります。多職種が集まり、顔が見える関係を築くことで共に組織として成長を目指していきたいと考えます。

中津胃腸病院では、理念の通り「安心して、気持ちよくかかれる病院」を目指して、皆さまがいつでも安心して受診していただけるよう救急病院として24時間体制で診療にあたっています。住み慣れた地元で、地域の皆さまが安心して治療を受けていただくためには、当院のスタッフの確保が大変重要になります。

新しい仲間は、まだまだ分からないことで奮闘中です。先輩に教えてもらいながら、これから各々の職場で自分の役割を発揮できるようになっていけたらと思います。

それぞれの職種が協力し合ったチーム医療で患者さまの治療や看護を実践するために、日々知識と技術の向上に努めて参ります。



1年間の行事

職員行事ならびに患者さま・ご家族が楽しみにしている行事を紹介します。

当院では、季節の移り変わりを感じていただこうと思い、四季折々に応じた行事を企画し催しております。

ひな祭り、お茶会、お神楽などを行い、皆さまに見て楽しんでいただいています。また、全体行事として、花火大会、クリスマス会などを開催しています。

秋

4月

新人 辞令交付式・教育

毎年4月に入社する職員に対し、オリエンテーション、研修があります。

新人歓迎 新しい職員一人ひとりのスピーチを聞くことができ、熱い思いが伝わるよい機会となります。



看護の日

毎年5月12日が看護の日です。気軽に看護にふれていただける楽しい行事が、全国各地で行われます。当院では、学生に看護体験を実施しています。



リレフォーライフ

がん患者さまやご家族を支え、地域全体でがんと向き合い、がん征圧をめざすチャリティー活動です。イベントは24時間を通して行われ“チームいちょう”として参加しています。

防火訓練

毎年2回防火訓練を開催します。夜間に火災が発生した場合を想定し、火災発生階での初期消火、自動通報装置を使用した消防署への通報や模擬患者を用いた患者の避難搬送といった一連の流れの訓練を実施しています。

5月



緩和ケア病棟の窓には落ち葉を貼り付け、生け花とお団子を飾り、お月見の雰囲気を作ります。お茶会は、患者さまとともに落ち着いた雰囲気の中、和やかなひとりが過ごせます。

お茶会・お月見



7月

七夕

外来ロビー、病棟に七夕を設置します。誰でも七夕に願いができるよう短冊を用意しております。



花火大会・コンサート



8月

お神楽

成恒子供神楽の皆さまによるお神楽を院内で開催しています。とても楽しそうに微笑んでいらっしゃいました。



忘年会



小さいですが、打ち上げ花火を用意しております。手持ち花火もありますので、患者さまとともに線香花火をして楽しみました。また、コンサートもあり、暑い夏に涼しい音楽とともに過ごせたのではないのでしょうか。

12月

忘年会は、出し物もありますよ～！とっても楽しいです。



クリスマス

各病棟や外来待合室にツリーを飾ります。クリスマスコンサートも開催され、患者さまと一緒に歌ったり、演奏に聴き入ったりと楽しい時間を過ごすことができます。



暑さに負けない体づくりが大切

「熱中症」を知り、 予防・対策をしよう



いつでも、どこでも、どなたでも熱中症にかかる危険性があります。

熱中症を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

特に、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に気をつけなければいけません。無理せず、徐々に体を慣らしましょう。

症状は？

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じる症状です。以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- めまいや顔のほてり



- 体温が高い、皮膚の異常

- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない



- 汗のかきかたがおかしい

- 筋肉痛や筋肉のけいれん



- 体のだるさや吐き気



- 水分補給ができない

応急処置

すぐに医療機関に相談または救急車を呼びましょう。

救急車を待っている間にも症状の悪化を防ぐため、現場では応急処置をしましょう。



① 涼しい場所へ移動しましょう

まずはクーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。屋外で、近くにそのような場所がない場合には、風通りのよい日かげに移動し安静にしましょう。

② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

衣服をゆるめ、体の熱を出しましょう。
氷枕や保冷剤で両側の首筋や脇、足の付け根などを冷やします。
皮膚に水をかけて、うちわなどであおぐことでも体を冷やすことができます。

③ 塩分や水分を補給しましょう

できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。
※ おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。



Point シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体づくりが大切です。初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

● 水分はこまめにとりましょう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



● 塩分を程よくとりましょう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

● 睡眠環境を整え、しっかり睡眠をとりましょう

エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。



● バランスのよい食事をとりましょう

バランスのよい食事をとり、丈夫な体をつくりましょう。

バランスのよい食事で体調をととのえよう



部屋の温度を確認!! 30℃



Point 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしましょう

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけで和らげることができます。

- 気温と湿度をいつも気にしましょう
- 室内を涼しくしましょう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。「この程度の暑さなら大丈夫」と我慢してはいけません。



● 衣服を工夫しましょう

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。

● 日差しをよけましょう

帽子や日傘を活用し、直射日光を避けましょう。また、なるべく日陰を選んで歩いたりしましょう。

● 冷却グッズを身につけましょう

冷却シートや氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさをやわらげるようなものまで、さまざまなグッズがあります。

Point 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守りましょう

炎天下でのスポーツや空調設備が整っていない環境での作業などでは、熱中症の危険度が高まります。適度な水分と塩分の補給を行い、こまめに休憩をとるようにしましょう。

● 飲み物を持ちましょう

出かけるときは水筒などでいつも飲み物を持ち歩き、気づいたときにすぐ水分補給できるようにしましょう。

● 休憩はこまめにとりましょう

暑さや日差しの中での活動をするときは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

体調に異変を感じた時は早めに休憩を



● 熱中症指数を気にしましょう

熱中症計やテレビなどで公開されている熱中症指数で、熱中症の危険度を気にしましょう。

慢性肝炎といわれたら 食生活を見直しましょう

慢性肝炎って なに？

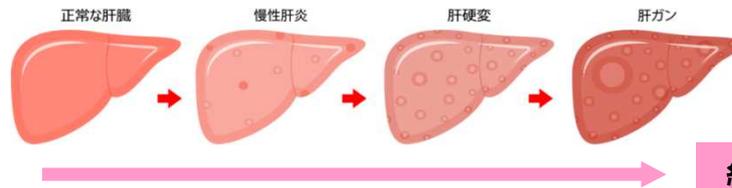


肝臓の細胞（肝細胞）にダメージをきたす原因として、ウイルスによる感染、薬物、アルコールなどが挙げられます。このダメージが繰り返され、炎症が6ヶ月以上にわたり続いているものを「慢性肝炎」といいます。慢性肝炎はゆっくりと肝細胞障害が進行するため、自覚症状が少なく、健診などで発見されることが多いです。しかし、まれに「急性増悪」という一過性の強い肝障害を起こすことがあり、この際には急性肝炎と同様に、食欲不振、全身倦怠感（だるさ）、黄疸などの症状が現れることがあります。

そのままに すると、



多くの場合、慢性肝炎自体の自覚症状は軽いのですが、肝炎が数年から数十年と長い間続くと、肝硬変へと進みます。アルコール性肝障害でも、飲酒を続けるとやがて炎症を起こして肝線維症や肝硬変になります。さらに肝硬変を放っておくと、肝がんへと進展してしまうのです。早期から治療や栄養療法を開始することが大切です。



日常生活の注意点



規則正しい生活を 心がけましょう

1日3回の食事を規則正しく摂り、肝臓に負担をかけないようにしましょう。十分な睡眠をとり、ストレスを避けることも大切です。



適度に体を 動かしましょう

30分程度のウォーキングなど、心地よい疲れを感じるくらいの運動量が目安です。翌日に疲労感が残っているようなら過剰な運動量です。しばらく体を動かしていない人は、徐々に運動量を増やしていきましょう。

お酒は避け たばこはやめましょう

お酒に含まれるアルコールやたばこの煙に含まれる化学物質は肝臓で分解され、肝臓に負担をかけます。どちらも病気の進行を早める可能性があります。お酒は避け、ぜひ、禁煙しましょう！



食事療法

肝臓病食は「バランスのよい食事」が基本！
食事内容を見直して肝臓をいたわりましょう



● 自分に合ったエネルギー量を摂りましょう

自分のエネルギー量を知り、過剰にならないよう、自分にとって必要なカロリー分を摂取するようにしましょう。

1日に必要なエネルギーの目安

標準体重*〔身長(m)²×22〕×25~30kcal

例：標準体重50kgの場合
50kg×25~30kcal=1250~1500kcal

25~30の幅は、年齢や活動量、肥満の程度などに
応じて選択

アルコールは避ける！

肝臓病の人に飲酒をすすめることはできません。
ただし、たまに会合などの乾杯で少量（ビール1杯など）
摂るくらいならそれほど悪い影響はないでしょう。

● 十分にたんぱく質を摂りましょう

肝臓の機能維持のため、たんぱく質を十分に摂取します。毎食必ず、肉、魚、卵、豆腐、乳・乳製品を摂取するようにしましょう。肉や魚には、脂が多く含まれるものがありますので、少ないものを選ぶようにしましょう。



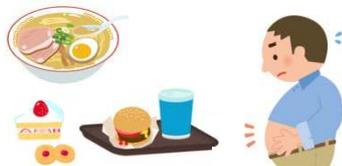
● ビタミン、ミネラルを摂取しましょう

ビタミン、ミネラルが不足しないよう、緑黄色野菜や果物、海藻類、きのこ類の摂取を心がけましょう。



● 肥満や脂肪肝に注意！

脂質や糖質は控えめに。過剰な脂質や糖質は肥満や脂肪肝を招きます。エネルギー過剰にも注意しましょう。



● 鉄分の摂り過ぎに注意しましょう

肝臓が悪いと、肝臓への鉄分の取り込みが過剰になることが知られています。この鉄分が酸化して炎症がさらに悪化するようです。鉄分の多い食品（貝類、レバー、赤身の肉、血合い部分等）の摂り過ぎに注意しましょう。



急性増悪期の対応

慢性肝炎では、通常特に症状なく経過しますが、時に全身倦怠感、食欲不振、頭痛、黄疸等が見られることがあります。

- 食欲低下が著しいときは、食べられそうなものから食べ、無理はしないようにしましょう。食欲が回復してから積極的に栄養補給をしましょう。
- 黄疸が見られる際は脂肪の消化吸収が悪い状態であるため、油ものは控えるようにしましょう。

肝臓は、体を維持するために必要な仕事をたくさんしています。肝臓の状態に合わせた食生活を行い、肝臓を保護するよう努めましょう。





訪問診療センターのご案内

中津胃腸病院 訪問診療センターは「全ての医療は患者さまの為に」という基本理念の下、在宅での療養をご希望される患者さまにとって最良なサポートとは何かを考え、在宅での療養生活をお手伝いさせていただきます。通院が困難な、可能な限りご自宅で最期まで過ごしたいという思いがある方、お気軽にご相談下さい。



- 相談窓口
中津胃腸病院 訪問診療センター
住所：大分県中津市永添510番地(中津胃腸病院敷地内)
電話番号：0979-64-6256

診療時間

平日

午前 9：00～12：00
8：30～11：30 (診療受付)
午前 14：00～17：30
13：30～17：00 (診療受付)

土曜日

午前 9：00～12：00
8：30～11：30 (診療受付)

休診日

土曜日午後／日曜／祝日
(但し、急患はこの限りではありません)

診療科目

外科 消化器外科 内科 消化器内科
肛門外科 リハビリテーション科
疼痛緩和内科 麻酔科



医療法人社団

中津胃腸病院

〒871-0162
大分県中津市大字永添510番地
TEL 0979-24-1632(代表)
FAX 0979-22-9800
ホームページ：http://n-icho.or.jp

患者さまの義務

- 患者さまは、協力的・積極的に診療に参加してください。
- 患者さまは、自分自身の健康に関する情報を正直かつ正確に伝える必要があります。
- 他の患者さまの治療や、職員の医療行為の妨げにならないように病院の規則や指示を守る必要があります。
- 医療費は、遅滞なくお支払いください。

患者さまの権利

- 患者さまは、何ら差別することなく、どなたでも平等に医療を受けることができます。
- 患者さまは、必要なときに援助・助力を求め、最善の医療を受けることができます。
- 患者さまは、医療機関を自由に選択し、複数の医師の意見(セカンドオピニオン)を求めることができます。
- 患者さまは、検査や治療の目的・方法・内容・危険性について、十分に理解できるまで説明を受けることができます。
- 患者さまは、自分自身の診療に関する情報の提供を受けることができます。
- 患者さまは、十分な説明や助言・協力を得たうえで、あなたの意思に基づいて医療行為を受け、あるいは拒否することができます。
- 患者さまはプライバシーに関する権利を有し、医療に関する個人情報保護されます。