



三原市医師会病院だより

きずな

地域医療支援病院
日本医療機能評価機構認定病院

三原市医師会病院

【編集・発行】

〒723-0051 広島県三原市宮浦一丁目15番1号 TEL(0848)62-3113 FAX(0848)62-7505

http://www.mihara-hiroshima-med.jp E-mail:info@mihara-hiroshima-med.jp

平成20年8月発行

8号

夜間保育を開始しました



「さつき保育園(三原市医師会病院設置施設)」では当院の職員が安心して勤務できるよう、生後8ヶ月から就学前の職員のお子さんを責任をもってお預かりしています。

心身の健やかな成長を願い、「自立と自律」を促す保育を目指しています。

このたび、職員からのつよい要望を受け、夜間保育を開始することとなりました。夜間帯に働く看護師や看護助手であるお母さん方が安心して働けるよう、また子どもたちが、お家の延長のようにリラックスして過ごせるように配慮しています。

保育科長 森田 弘美



かかりつけ医をもちましょう



病気、健康、予防の話

夏の暑さ対策について



熱中症について

医師(内科) 檜井 俊英

熱中症は、従来、多くは高温環境下での労働や運動活動で発生していましたが、現在では日常生活においても発生が増加していると言われています。熱中症の症状は一様ではなく、症状が重くなると生命へ危険が及ぶことがあります。



1) 热中症とは何か…

体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、また体温の調節機構が破綻するなどの原因で起こります。気温、湿度が高い、風が弱い、日差しが強いなどの環境因子に加えて激しい労働や運動によって体内に著しい熱が产生される、暑い環境に体が充分に対応できていないなどのからだの条件によって熱中症を引き起こす可能性が高まります。

症状としては、めまい、こむら返りなどの軽い症状から不快感、吐き気、倦怠感から意識障害、痙攣、高体温などの重症まで有ります。

2) 热中症になったときは…

軽症であれば、すぐに涼しい場所へ移り体を冷やすこと、水分を与えることが必要です。改善しない場合や悪化する場合には病院に搬送します。熱疲労や熱射病といわれていた重症の症状であればすぐに病院に搬送します。



3) 热中症を防ぐためには…

- ・日常生活では、日陰、日傘、帽子などで暑さを避ける。
- ・服装は吸汗、速乾素材や軽涼スーツなどを活用しましょう。
- ・こまめに水分を補給しましょう。
- ・急に熱くなる日に注意しましょう。
- ・個人の条件を考慮しましょう。(朝食を食べたか? 寝不足ではないか? 脱水状態ではないか? 風邪や体調不良はないか?)
- ・集団生活の場では、休憩場所の確保、計画的な休憩、個人の体調などに配慮するようにしましょう。
- ・高齢者では、寝る前にも水分、枕もとにも水分、入浴は温めで短時間などに配慮しましょう。

夏を快適に過ごす日常生活での注意点

保健師 森岡 麗子

熱中症は、暑さに慣れるまでの間に起こりやすいと言われています。暑くなり始め、急に暑くなる日、熱帯夜の翌日など、今の時期は十分注意が必要です。

日中、外出するときは、日傘をさす・帽子をかぶるなどして直射日光を避けて下さい。帽子は長時間かぶったままでいると汗をかき、帽子の中に湿気や熱がこもってしまうので、時々脱いでかぶり直すようにしましょう。家では、すだれやカーテンを使って直射日光を防ぎ、風通しがよくなるように工夫してください。

そして、下着は吸水性に優れた素材を選び、軽・涼スース等も活用するなど服装にも工夫しましょう。首周りをネクタイや襟で締めると、服の中の熱気が出て行きにくくなるので、襟元をゆるめて通気するのも効果的です。

たくさん汗をかく夏は、やはりこまめな水分摂取を心がけたいものです。ここで注意しなければならないのが、汗

で失われた水分をビールなどのアルコール類で補給することはできないということです。どんな種類のお酒でも、アルコールは尿の量を増やして体内の水分をだしてしまうので、水分補給としては水やお茶・スポーツドリンクなどを飲んでください。

また、夏バテには"外の暑さと冷房の効いた室内との温度差"による体調不良も影響します。冷房の設定温度を下げすぎないようにしたり、冷房対策として羽織り物や膝掛けを持ち歩くななどしましょう。そして就寝中のクーラーのつけっぱなしは、体調不良の原因になるので避けて下さい。暑くて寝苦しい時は、寝る前に寝室をクーラーで冷やしたり、就寝後2時間くらいで切れるようにタイマーをかけるといいでしょう。

このようなことに気をつけて、自分の体調と相談しながら無理をせず、夏を元気に乗り切っていきましょう。



かかりつけ医をもちましょう



夏を元気に過ごす食事

管理栄養士 三宅 陽香

気候の良い春・秋に比べると、夏は胃酸の分泌が半分くらいに減ってしまいます。そのため、消化能力も下がり、食欲が落ちてしまいます。また、水分の取り過ぎにより、胃酸が薄くなることも食欲低下の原因になります。

食卓には、さっぱりした料理・めん類など単品料理が増え、食事のバランスも崩れやすくなる時期です。普段から食事のとり方を工夫し、水分を上手にとって夏を元気に過ごしましょう。



食事のとり方

夏は、たくさんのビタミン・ミネラルが汗と一緒に出ていきます。1日3食、少量でもいろいろな種類の食べ物を食べ、たんぱく質・ビタミン・ミネラルを補うことが大切です。

特に、ビタミンB1は糖質がエネルギーになるときに使われますが、夏になると、体力を維持するために必要量が3倍にもなります。不足すると、集中力が落ちたり、体がだるくなったり、食欲が落ちたりするのでしっかりと摂るように心がけましょう。

- ・たんぱく質は、魚・肉・卵・豆腐・牛乳など
- ・ビタミンは、野菜・果物など
- ・ミネラルは、牛乳・海藻など

に含まれています。

ご飯・麺類・パンなどに組み合わせて食べると、バランスの取れた食事になります。

ただし、夏は胃腸が弱りがちになるので、肉の脂身や揚げ物などは控えましょう。

生姜・香辛料・酢・レモン・梅干なども料理に利用して食欲を高めましょう。

水分のとり方

人間は体の半分以上が水分でできています。のどが渴いたと感じたときは、すでに軽い脱水症になっている状態です。意識して早めに、こまめに(汗をあまりかいていない時は約2時間おき、大量に汗をかいた時は15~20分おき、1回にコップ1杯)水・お茶で水分補給することが大切です。特に、起床時・就寝前・入浴後の水分補給に心がけましょう。たくさん汗をかいたときは、塩分・ミネラルの入ったスポーツドリンクで補給しますが、飲みすぎは間食と同じで、食欲低下の原因にもなるので注意しましょう。胃腸保護・冷房で冷えた体を温めるには、温かい飲み物も効果的です。

症状が起ころってからではなく、暑さが厳しくなる前に、体内の栄養状態を良くしておくことが大切です。食事と水分補給で、体の中から元気になって夏をのりきりましょう。

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるのに必要。
不足すると乳酸がたまってだるく、疲れやすくなる。
豚肉、ごま、うなぎ、大豆、かつお、玄米など

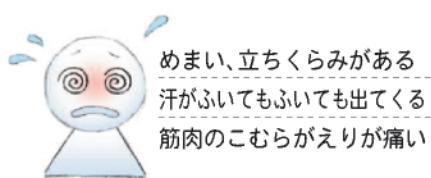


香味野菜

硫化アリルという成分が含まれ、
ビタミンB1の吸収をよくする。香りが食欲増進に。
玉ねぎ、長ねぎ、にら、にんにく、しょうがなど

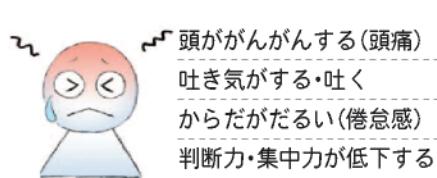


このような症状があれば…



重症度Ⅰ度

水分・塩分を
補給しましょう



重症度Ⅱ度

足を高くして休みましょう
水分・塩分を摂りましょう



重症度Ⅲ度

首、脇の下、
足付け根など
水や氷で冷やしましょう



かかりつけ医をもちましょう



院内 部署だより

外 来



皆様こんにちは。今回は外来の紹介をさせていただきます。

当院の主な診療科目は、内科、外科、整形外科です。その他で内視鏡検査も行っています。そこで、ここでは内視鏡検査の一つである上部消化管検査（胃カメラ）についてご紹介してみたいと思います。

最近、話題となっている経鼻内視鏡。これは鼻から内視鏡を挿入する方法で、口から挿入する経口法に比べ患者様の苦痛を軽減できる、新しいスタイルの内視鏡検査です。では、内容を要約して紹介します。



前処置・経鼻内視鏡検査の実際

①ガスコン水内服

お腹をきれいにする薬（ガスコン水）100ccを内服します。



②鼻麻酔（その1）プリビナ点鼻

検査開始前に仰臥位でプリビナ点鼻液を内視鏡挿入側鼻腔内に点鼻します。



（この処置により、鼻腔内の拡張を促し、内視鏡を挿入しやすくなります。）

③鼻麻酔（その2）

挿入する側の鼻腔にキシロカインビスカス3mlを3分間注入し、キシロカインビスカスを塗布したネラトンカテーテル14Fを5分間留置します。

（鼻出血予防や麻酔の効き目を持続させる効果があります。）



④内視鏡を挿入し検査開始



（口からの挿入に比べて、苦痛が軽減されます。）

病院において最初の窓口となる外来では、患者様満足度の向上と、良質で安全な医療の提供ができるように、これからも努力してまいります。



かかりつけ医をもちましょう



さつき保育園について

夜間保育を始めました

病院という職場は、女性が多いことに特徴があります。

三原市医師会病院も243人の職員中196人が女性で、80.7%を占めます。

22年前の昭和61年(1986年)7月に、「男女雇用機会均等法」が制定され、幾多の変遷をたどりながら今日に至っていますが、女性が母性を尊重されつつ、安心して充実した職業生活を営むことが出来るようになりますが事業主の使命です。

そのための一つの施策として保育所の設置・充実が求められています。

三原市医師会病院の「さつき保育園」は、本格的な院内保育所としての草分け的存在で、平成4年(1992年)5月に開園しました。主に病院に勤務する看護師や職員の子どもを預かる目的で開設されました。ここ数年は女性医師が利用した実績もあるほか、医師会員の施設で働く看護師などの子どもも預かるほど利用度が高まってきています。

少子高齢化が進む昨今、男女が共に家族としての責任を担いながら、職業生活と家庭生活を両立することが望まれています。働きながら安心して子どもを産み育てることが出来る環境づくりのた

めに「さつき保育園」は活躍しています。そして私たちはより良い職場づくりが、ひいては地域のために良い医療を提供することに繋がると確信して努力しています。

事務部長 前田 芳寿



病院機能評価機構より、認定を受けました

患者様の医療に対する安心・信頼を揺るぎないものとし、それぞれの医療機関の「医療の質の向上」を図ることを目的とし設立された(財)日本医療機能評価機構。

各医療機関の機能を、医療に関する専門知識と経験を有する調査員が訪問調査し、中立的な立場で評価を行い、その医療機関におかれた問題点を明らかにし、改善を支援するという第三者機関です。

当院では「医療の質の向上」を目指し、職員一丸で改善活動に取り組み、昨年受審しました。

その結果、同機構が定めている一定基準に“達している”との評価を得て、この度認定を受けました。

今回の認定を励みとし、これからも質の向上に努め、当院の理念にもあるように、地域のみなさま、会員の先生方に信頼される病院を目指してまいります。



かかりつけ医をもちましょう



診療体制一覧表

	月	火	水	木	金	土
内 科	檜井俊英	奥崎 健	山田剛司	奥崎 健	久保田益亘	阪田裕二郎
神経内科	山崎 雄 (第2・4) 堀江ノブコ (そのほか)		堀江ノブコ			
外 科	野間浩介	見前隆洋	池田拓広	野間浩介	池田拓広	見前隆洋
手術日	●		●			
整形外科	安原慎治	安原慎治	休診日	安原慎治	安原慎治	安永裕司
手術日					●	
透 析	上野敏憲 (隔週) 内科医	上野敏憲 (隔週) 内科医	内科医	内科医	内科医	内科医

◆専門外来

第2・4月曜日：神経内科・山崎 雄
 毎週金曜日：循環器内科・庄川 知己／呼吸器外科・岡田 守人
 毎週土曜日：整形外科・安永 裕司／泌尿器科・広大派遣医師
 第2・4土曜日：乳腺外科・船越 真人

休日診療時間

※休診日には、院内併設の三原市医師会休日夜間
急诊診療所で診療しております。

◆内科・外科 平日／17:30～翌8:30、日・祝日／8:30～翌8:30

◆小児科 月～金(祝日を除く)／19:00～22:00(但し、8月14日・15日、12月29日～1月3日は休診)



受付時間／休診日

◆外来受付／

午前 8:30～12:00

当院は紹介型の病院です。
かかりつけ医の先生方から
ご紹介いただいた患者様の
診療を行う病院です。受診
の際には必ず、紹介状をお
持ちください。

◆休診日／

日曜、祝日、8月14日・15日
年末年始(12月29日～1月3日)

健診・人間ドックのご案内

〈要予約〉

当院では、最新の検査機器、高度な検査技術により、生活習慣病などの早期発見、早期治療、予防のお役に立ちたいと思っています。また地域医療支援病院として、地域の皆様の健康づくりにも貢献していきたいと考えています。

毎週：月・火・木・金曜日(1泊2日は月～木曜日)

- 人間ドック(日帰り、1泊2日、脳ドック、婦人科ドック、肺ドックなど)
- 政府管掌生活習慣予防健診
- 国民健康保険によるドック(特定健診と同時に実施)

毎週：水曜日(祝日、盆、年末年始を除く)(年内中に火・水・金・土曜日にて実施予定)

●特定健診(平成20年度6月開始)

*ご予約は、市・各組合から届く
「受診券」に記載された内容をお確かめの上、ご連絡ください。
TEL 67-7030(直通)

基本理念

医療を通じて地域に貢献する。
地域の皆様のニーズを第一に考え、
地域および会員から支持され、信頼される病院をめざす。

基本方針

私たちは、会員の開放型共同利用を通じて地域医療に奉仕し、健康管理事業を通じて健康増進に尽力します。

私たちは、医療機関相互の連携を図り、地域全体の医療レベルの向上に努めます。

私たちは、患者様の権利を尊重し、安心して質の高い医療を受けることができるよう努めます。

病院ボランティア募集のお知らせ

当院では皆様の温かい気持ちを
いただることで、“やすらぎ”的
ある、より良い療養環境を提供
できるよう努めています。

活動内容

- 患者様の誘導・案内
- 身のまわりのお世話など



お問い合わせ・お申込み
総務課 井上 0848-62-3113代



かかりつけ医をもちましょう

