

岩手県立大船渡病院広報紙

2013 夏 No. 4

TAKE FREE

ご自由に
お持ちください

けせん絆

優しさと信頼のある医療の実現



身近な病気 熱中症

熱中症は高温、多湿の環境で活動する時に多く発症し、時には命を落としかねない恐ろしい病気です。

今回は、この春採用となった 1 年次研修医さんに「熱中症」とは何か。どのようにして予防するのか等役立つお話を伺いました。



●熱中症とは何ですか？

高温、多湿の環境で活動する時に起こる身体の適応障害の事です。屋内でも起こります。タイプにより「熱失神」「熱疲労」「熱けいれん」「熱射病」の4つに分類され、重症度もさまざまです。

●POINT 熱中症を予防するには？

屋外で活動している時だけでなく、屋内でもこまめに水分・塩分を補給するよう心がけてください。

また、外出時は日陰を利用したり、涼しい服装をする、帽子をかぶるなどして暑さを防ぐ工夫をしましょう。

●熱中症とはどうして起こるの？

高温、多湿の環境では、上昇した体温を一定に保とうとして汗をかきます。このために水分や塩分が多く失われ、身体のバランスが崩れることによって起こります。そのために野外活動や、肉体労働などで起こる事が多いですが、室内で安静にしているとも起こることがあります。

●どういう症状が熱中症の症状ですか？

大量発汗、強い口の渇き、倦怠感、興奮、高体温、発汗停止、悪心、嘔吐、脱力感、反射の低下、筋痙攣、強い頭痛、めまい、湿疹、精神錯乱、昏睡、意識障

●熱中症になった場合の応急処置法を教えてください

まずは涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動し、衣類を緩めて休みましょう。その時に首、脇の下、足のつけ根などの血管が皮膚表面に近い所を氷などで集中的に冷やすことが大切です。氷がない場合は水を体にふきかけ、風を送って冷やすのも良気分が悪くなければスポーツドリンクなどを飲ませます。意識がはっきりしない時は、すぐに救急車を呼びましょう。



地域医療連携だより

◎今年の5月1日に相談窓口を一本化し『患者相談室（兼気仙がん相談支援センター）』ができました。

当院では患者さん、ご家族の治療や療養生活に関する不安や心配事、要望等に迅速に対応することで、安心して治療を受けていただけるよう心がけております。

相談は無料です。直接来院いただくか、お電話でご相談ください。お話をうかがい、予定日や担当者を調整させていただきます。ただし、診療行為が必要となる時は、一般診療と同じ扱いになります。選任の相談員がご相談をお受けいたしますので、どうぞお気軽にご相談ください。

【ご来院による面談・お電話での相談】

0192-26-1111（内線2160）

受付時間：9：00～16：00

（土日祝及び12/29～1/3を除く）

※ご来院による面談をご希望の際は、上記受付時間内に外来総合案内もしくは最寄りのスタッフにお声をかけてください。専任の相談員が患者にお声をかけてください。専任の相談員が患者相談室にてご相談を承ります。

◎患者相談室の行動指針

- ・患者さんからのご相談に対して、迅速に、かつ誠実に対応します。
- ・患者さんにとって必要な情報を積極的に提供いたします。
- ・患者さんと当院とのかけ橋となり、対話により公平・公正に問題解決につながるよう努めます。
- ・患者さんのご意見・ご要望を、本院の運営に適切に反映させるよう努めます。
- ・相談及びご提言等の申し立てによって患者さんが不利益にならないように配慮します。

当院の『患者の権利』、個人情報保護法に基づき対応させていただきます。

「どこに話せば良いのかわからない」という場合、まずは『患者相談室』にお話しください。

相談内容に応じて、各部署と連携し、適切な対応を致します。

院内でお気づきの点がありましたらぜひお教えてください。皆さんの貴重な声を基に、より良い大船渡病院を目指していききたいと思います。

◎お問い合わせは

①他院との紹介窓口

医事経営課 大坂・鈴木・菅野

受付時間 | 8：30～17：15 ※土日祝日を除く

②退院・転院の準備のお手伝い

介護・お金に関すること等なんでも

退院調整看護師 小松

医療ソーシャルワーカー 遠藤・関澤・阿部

受付時間 | 9：00～16：00 ※土日祝日を除く

TEL 0192-26-1111(代) FAX 0192-27-7170(直)



TOPICS

大船渡病院 お花 探索はじめませんか？

大船渡病院は他の県立病院よりも植物の数が多く、緑や花の多い病院となっています。中庭では、社団法人 日本家庭園芸普及協会からいただいたペチュニア、ラベンダー、ベゴニア等がきれいに咲いています。職員やOBの方々が日々手入れをし、病院の風景の美化に努めています。また、院内を見渡すと花が綺麗に活けられ、脇にはその花の名前も添えられています。8月には駐車場の中央付近に百日紅（さるすべり）が温かいピンク色の花を咲かせます。実はこの百日紅（さるすべり）、病院が建った当時から今もお美しい花を咲かせているのだそうです。そのほかにも様々な植物が病院の風景を鮮やかに彩っています。

大船渡病院では午前8時から午後5時まで中庭を開放しています。大船渡病院できれいに咲く花々を探索してみませんか？



6月8日 | 第3回気仙がんを学ぶ市民講座が開催されました。

今回は「がんの体験を分かち合う」というテーマでの講演でした。第一部では、NPO法人愛媛がんサポート「オレンジの会」理事長の松本陽子さんが愛媛県での患者サロンや患者会の様子を紹介し、第二部では、県立大船渡病院緩和ケア認定看護師の武田彩さんから、がん患者サロン設立への準備経過について報告がありました。そしてサロンの愛称を市民の皆様より公募していましたが多数の応募の中から平沢様の「よりどころ」に決定しました。患者さんや支えているご家族の「拠り所」となるべく暖かい場の提供を目指したいと思います。市民講座の回を重ねる毎に参加者が増えています。関心の高まりを感じつつ引き続き地域の方々と共に活動していきたいと思っています。

大船渡むつみ会（会員募集中）

大船渡むつみ会とは、「糖尿病患者の会」のことです。昭和58年「糖尿病患者の教育と親睦」を目的に設立されました。以後、総会・勉強会・懇親会などを行って、現在に至っています。

☆ 仲間と出会える ☆ 情報誌の購読

☆ 病院企画「糖尿病教室」への参加 などの特典があります。

詳しくは、内科外来または医療相談室まで、お問合せください。



知っていますか？**病気と薬**。

プール熱とは？

正式には「咽頭結膜熱」という病気で、プールの水を介して伝染することが多いため「プール熱」と呼ばれていますが、プール以外で感染しないというものではありません。

原因は、アデノウイルスというウイルスで、【数日続く40度前後の高熱】【強い喉の痛み】【目の痛みやかゆみ】が主な症状です。鼻水や目やにが付いたタオルや枕から感染してしまうこともある程、感染力が強いので「プール熱」と診断されると、学校は出席停止になります。登校の目安は、症状がなくなってから2日とされています。

◎予防法

- ・感染者との接触を避ける。
- ・手洗いうがいの励行。
- ・プール前後のシャワーやうがいの徹底。
- ・タオルの使い回しをしない。 等

解熱鎮痛薬を連用するときは
6時間以上あけてから
使いましょう！！



◎治療法

アデノウイルス感染に対する特効薬はないため、それぞれの症状に対する対処法が必要です。

- * **高熱**…脇や足の付け根など太い血管が通っている所を冷やす。解熱鎮痛薬の使用。
- * **喉の痛み(咽頭炎の症状)**…うがい、抗炎症剤の使用。
- * **目の痛み、かゆみ(結膜炎の症状)**…抗生剤やステロイド、抗ヒスタミン薬の目薬の使用。

また、高熱時は汗をかくため、水分をこまめに取り脱水症状には注意しましょう。

岩手県立大船渡病院 薬剤科

大船渡病院栄養管理室特選！！

夏のさっぱり簡単レシピ



レアチーズケーキ

～材料（4人分）～

クリームチーズ・・・200g
プレーンヨーグルト・・・100g
牛乳・・・・・・・・・・100g
砂糖・・・・・・・・・・70g
粉ゼラチン・・・・・・・・大さじ1
レモン汁・・・・・・・・大さじ2

～作り方～

- ① 材料を用意します。
- ② 室温でやわらかくなったクリームチーズと砂糖をなめらかになるまで混ぜます。
- ③ ②にレモン汁、牛乳、溶かしたゼラチンを加え、そのつどよく混ぜます。
- ④ ヨーグルトを投入、よく混ぜます。
- ⑤ 型に流します。
- ⑥ 約1時間冷やし固めます。

生クリーム未使用のレアチーズケーキ

夏にぴったりのさっぱりヨーグルトをふんだんに使いました



VOICE

新採用者に聞きました

大船渡に住んでみて
どうですか？

地元比べて涼しいので
過ごしやすいです。まだ
知らない場所の方
が多いですが、これから
少しずつ覚えていきたい
です。

視能訓練士 舞草 叶

大船渡に住み始めて3ヶ月が過ぎ
ましたが、皆さん優しく、明るい
のでとても楽しく毎日を過ごすこ
とができています。大船渡の
様々なところへ行き、美味しいも
のを食べながら仕事も更に頑
張っていききたいと思います。よろ
しくお願いします。

看護師 小野寺由佳

大船渡に来て日が浅
いので、これからす
てきな所をいっぱい
見つけたい。

看護師 藤田隼輔

朝7時ちょうどに流れてく
る“エーデルワイス”が時間
のない朝のちょっとした癒
しになっています。これか
らもっと大船渡の魅力に
触れていけたらなぁと思っ
ています。

薬剤師 安樂早希

人があたたかく居心
地が良いです。学生時
代は内陸だったので、
毎日海風を感じられる
のも嬉しいです。

看護師 川原拓也

初めての土地とい
う事もあり不安で
したが、人の優しさ
に助けられて暮ら
しています。

看護師 菅野 歩

私は22年間ずっと大船渡に
います。大船渡は海も山も
きれいでとても住みやす
い町だと思います。だから他
の地域から来た人にも、こ
の大船渡の良さを少しでも
感じてもらいたいです。

看護師 熊谷彩香

地元が住田町なので大
船渡はとてまなじみの
あるところですよ。学生4
年間は盛岡に住んでい
たので地元に戻ってき
て改めて地元のよさを
実感しています。

看護師 松田彩夏

大船渡に住むのは初めてで、
まだ街も充分探索できていな
いのが現状です。これから少
しずつご飯を食べるところな
ど見つけていけたらなと思っ
てます。コンビニに行くのに車
じゃないと不便なところが少
し不満です(笑)

薬剤師 坂本健太郎

自然や人柄が豊かな
土地で看護師として
働けて嬉しく思っ
てます。

看護師 小野寺 優

三陸の美しい自然と、
太平洋セメントの大き
な煙突がとても印象
的でした。

看護師 松本功也

住田地域診療センターだより

住田地域診療センターは「地域の医療と住民の健康を守り、信頼され親しまれる地域診療センター」を基本理念とし、看護職員のみならず、診療センター全職員で、「患者に優しい医療」を提供する為のチーム医療を実践しています。前々回、副センター長が診療センターの紹介をしていますので、今回は住田診療センターの訪問診療について看護科の視点で紹介します。訪問診療は、月・木の午後、2回／週実施されています。日常生活自立度が「寝たきり状態」で、通院困難な患者さんが、対象となります。医師・看護師2名・運転手でチームを組み、患者宅に訪問し、診療（診察・バイタルチェック・全身状態の観察・褥瘡の有無・必要時体重測定・血液採血・尿道留置カテーテル交換・その他チューブ類の確認など）が、その患者個々の状態に合わせて実施されています。直接、訪問診療に係る職員だけでなく検査・事務と全スタッフで訪問診療に関わっていま

す。これらの訪問診療情報は、住田町在宅医療連絡会議で情報共有されます。この会議は「医療・保健・福祉が相互の連絡調整をし、訪問診療対象者の情報共有を図り、もって在宅医療を支援する。」事を目的に毎月開催され、活発な意見交換が行われています。まさに地域との連携で、「医療・保健・福祉・行政と連携を図り地域の皆様に信頼される患者中心の看護が提供」出来るように全職員一丸となってチーム医療に取り組んでいきたいと思っています。

文責 看護師 松田



平成25年10月1日から病院敷地内禁煙を実施します

喫煙は、たばこを吸う本人の健康を損なうだけでなく、たばこを吸わない周りの人達の健康にまで影響を及ぼします。健康を最も考えなければならぬ医療施設であるという社会的立場から当院も禁煙について積極的に取り組むこととし、病院敷地内全面禁煙を実施します。これは、駐車場を含む病院の敷地内での喫煙を全面的に禁止するものですし、対象は患者さんのみならずご家族及びお見舞いの方々、来院者、病院職員全ての方が対象

となります。つきましては、この趣旨をご理解のうえご協力をお願いいたします。



こちらのスペースでの喫煙も10月から禁止となります!!

大船渡病院の状況 | 診療活動報告

※数値は平成25年2月～25年4月の平均値による

○本院の状況

平均入院患者数 **324** 人/日 月末病床利用率 **65.5** %

平均外来患者数 **714.6** 人/日 平均在院日数 **17.5** 日

○救急センターの状況

救急患者数 **1,169** 人/月

救急搬送受入数 **205** 人/月



IWATE PREFECTURAL OFUNATO HOSPITAL
岩手県立大船渡病院

〒022-8512 岩手県大船渡市大船渡町字山馬越 10-1
TEL.0192-26-1111 FAX.0192-27-9285
URL:oofunato-hp.com Email:EA1002@pref.iwate.jp
編集・発行 岩手県立大船渡病院広報委員会