

なかま

Vol.2 夏号



今年度入職した新入職員も2ヶ月が過ぎて職場になじんできました。(平成とうや病院 正面玄関前)



Contents

- 熱中症の予防と対策
- 医療機能評価とは
- 福祉用具 杖と歩行器
- 病棟編成変更のお知らせ

特集

熱中症 の予防と対策



先日の健康講話「近頃の関節リウマチ」の際に実施しましたアンケートでも熱中症について知りたいとの希望が多く寄せられました。本日は簡単に説明したいと思います。

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することが出来ます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

まずは熱中症の種類に関してです。
【熱失神】皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少して起こります。脈は速くて弱くなります。

(特徴)めまい・一時的な失神・顔面蒼白

【熱痙攣】大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分(ナトリウム)濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。

(特徴)筋肉痛・手足がふる・筋肉がけいれんする

【熱疲労】大量に汗をかき、水分の補給が追いつかないと、身体が脱水状態になり熱疲労の症状がみられます。

(特徴)全身倦怠感・悪心・嘔吐・頭痛・集中力や判断力の低下



【熱射病】体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない)がみられたり、ショック状態になる場合もあります。

(特徴)体温が高い・意識障害・ふらつき

次に予防法ですが、こまめに水分と塩分を補給することです。特に作業や運動の開始前からの補給が必要です。又、水だけの補給ですと塩分不足で熱痙攣を起こすことがあります。そこで、少し塩分が入った水(0・1〜0・2%の食塩水)を飲むのが良いと言われています。塩分濃度を確認したスポーツドリンクを氷でうすめて飲むのは現実的な対策の1つです。

(内科 東修一)

熱中症の 応急処置

もし、あなたの近くで起こってしまったら!

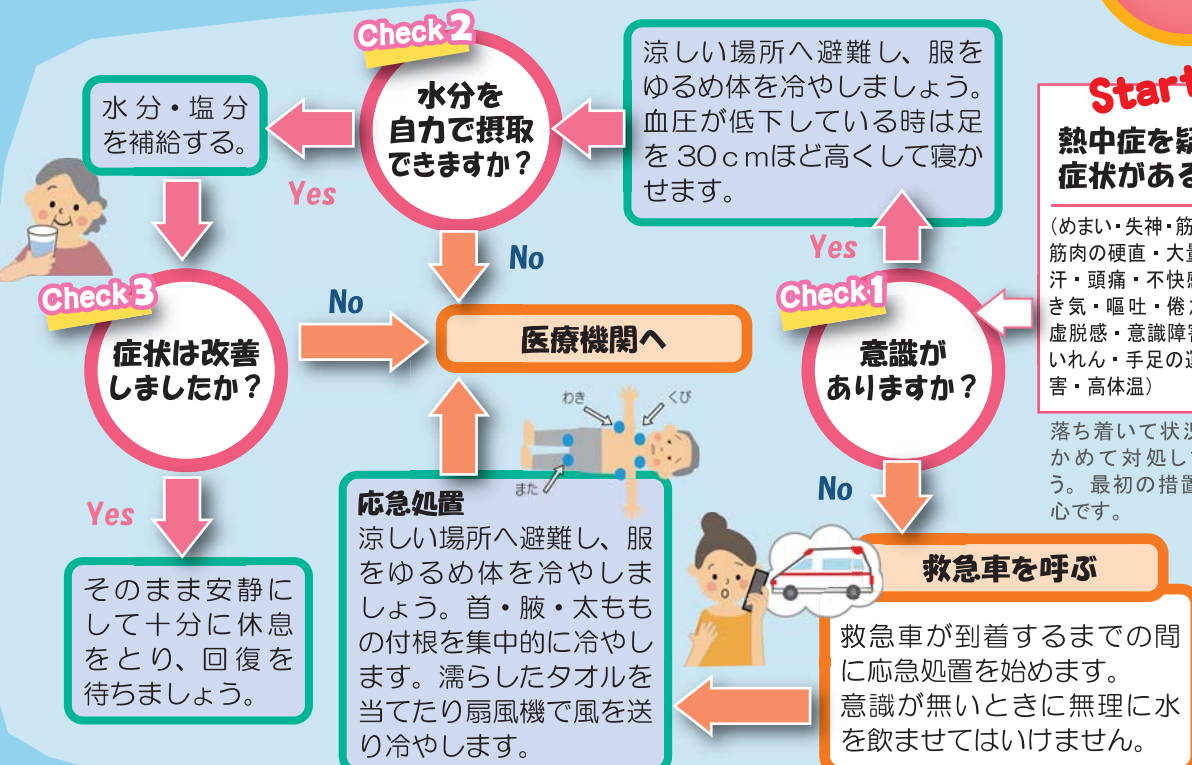
初期症状で、手足の筋肉の痛み、硬直が出る事があります。次第に、だるさ・吐き気・めまい・立ちくらみ・頭がぼーとして、注意力が散漫になるなどの症状が出てきます。これらの症状が重篤な場合には命の危険があるので、図に示すように確実な対応を行っていきましょう。

Start

熱中症を疑う 症状がある!

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

落ち着いて状況を確認かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。



○高齢者は特に注意！

7月～8月にかけては熱中症の発件数がピークとなります。気象庁の発表によれば、今年の夏の平均気温は近畿以南で平年並みくやや高いと予報されています（6月現在）。猛暑を記録した平成22年には1745人の方が熱中症で死亡、その80%が65歳以上の高齢者でした。

今年もすでに多くの方が熱中症で救急搬送されています。熊本県においても、5月26日～6月1日の間、熱中症で救急搬送された33名のうち半分が高齢者でした。このように、高齢者は熱中症になりやすいことが分かっています。では、なぜ高齢者は熱中症になりやすいのでしょうか。

高齢者は加齢に伴って体温調節機能が低下します。また感覚面でも、温かいと感じる機能が低下します。汗腺の数が減少し、汗腺自体の機能の低下もみられ発汗能力が低下します。

このようなことから、暑い中で高齢者の発汗反応は遅れがちになり、若い人に比べて体に熱がこもりやすくなります。さらに、体内の水分量が若い人に比べて少ないために脱水症状が進みやすいのです。

次のようなことを心がけましょう

1 のどが渴かなくても水分を補給しましょう

高齢者は体液量・血液量が若年者に比して少ないため、若年者と同じように発汗した場合、脱水症状に陥りやすいのです。のどが渴いていなくても、早め早めにこまめな水分補給を行いましょう。



2 部屋の温度は目でこまめに確認しましょう

高齢者は皮膚の温度センサーが鈍くなっています。そのため、部屋の温度が高くなっていても気が付かず、エアコンなどでの室温調整が遅れ、体温の上昇につながってしまいます。部屋には温度計を設置してこまめに確認し、28℃を超えないように調整しましょう。



28℃を超えない

3 一日一回汗をかく運動をしましょう

日常的に運動して体力づくりをすることで、発汗能力や体温調節能力の老化を遅延できます。一日一回汗をかく運動をして、体力づくりをすることをおすすめします。



熱中症予防に効果的な食材を摂りましょう

夏は発汗によって多くの水分、塩分が失われ眼精疲労や倦怠感といった症状が現れます。ミネラルを含む食品は効果的に水分補給を助けます。

トマトに含まれるβカロテンには免疫細胞を活性化させる働きがあります。貧血予防になる鉄、ナトリウムを排出するカリウムも豊富でバテた体調を整えるのにはとても良い食材です。

じゃがいもは野菜の中でもトップクラスのカリウムを含んでいます。ビタミンB群の仲間のパントテン酸は疲労回復の効果もあります。

インゲン豆はカリウム・カルシウム・マグネシウム・リン・鉄分など、多くのミネラルを含んでいます。

その他、カボチャやナスなど旬の夏野菜を摂りましょう。暑い夏は食欲が落ち、そうめんやアイスなどを食べたくなりますが、ミネラルを含んだバランスの良い食事を摂ることで、熱中症や夏バテを予防することができます。

福祉用具とは、病気や怪我、加齢などのために介護・介助が必要な人の日常生活を少しでも円滑にして、生活しやすい環境に変える為に開発された道具のことです。車椅子や杖、介護ベッドのような個人で使用するものから、介護用浴槽のように介護福祉施設などの専門機関にしかないようなものまでたくさんの福祉用具が開発されています。

今回は、移動に使用する【杖】【歩行器】について紹介したいと思います。



杖の種類とその利点・欠点



松葉杖

【利点】

体重の多くを上半身で支えるため足への負担が軽減されます。骨折などで片足に体重がかけられない場合などにも歩行が可能となります。

【欠点】

両松葉杖では両手が塞がるため、バランスを崩すと手を付きにくい。



四点杖

【利点】

杖の支える面積が広く重心が低いため安定性が良い。歩行バランスが不安定な人に適応しやすい。

【欠点】

体重を真上からかけないと不安定。支える面積が広い分、階段や狭い場所、凸凹のあるところでは使いにくい。



一本杖

【利点】

一般的に杖といえばこの種類を指します。安価で簡便。握り手がカーブ上の“ステッキ型”よりも“T字型”のものが握り手に体重をかけやすい。杖の長さを調節したり折りたためるものもあり、種類が豊富です。

【欠点】

握った時に小指側が握りにくい。

杖の持ち方・持ち手の高さ

人差し指と中指で挟むように握ります。筋力が低下している足、麻痺のある足、痛みのある足とは逆の手に杖を持つようにします。(例えば右足が痛い場合は左手に杖を持って下さい。)

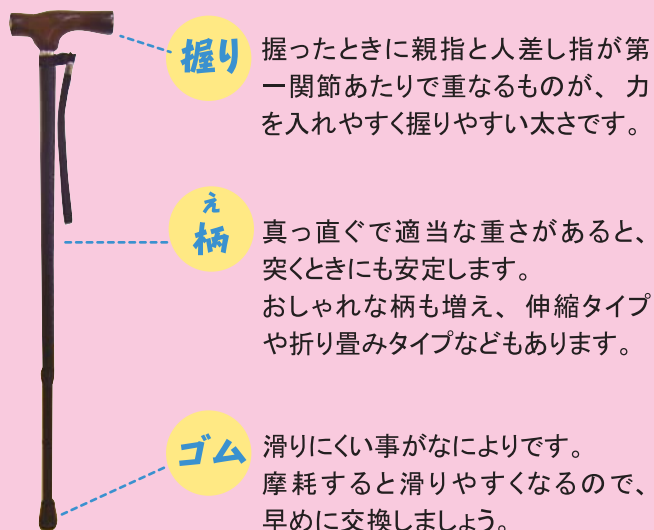


軽く肘を曲げた位置に杖の握り手がくるようにします。(もしくは、手を体の横に下ろしたとき手首の位置に杖の握り手がくるようにしてもよいとされています。)



杖のつくり

杖は握り・柄・ゴムの3部分から構成されます。



握り

握ったときに親指と人差し指が第一関節あたりで重なるものが、力を入れやすく握りやすい太さです。

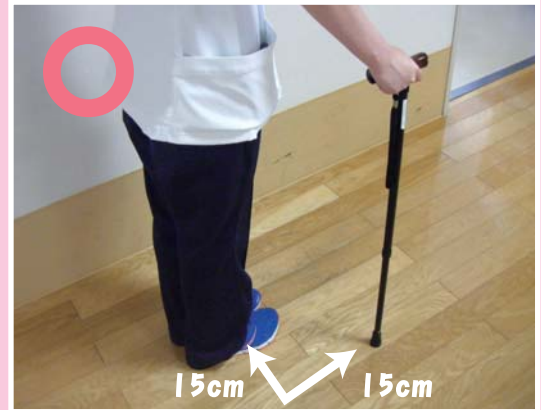
え柄

真っ直ぐで適度な重さがあると、突くときにも安定します。おしゃれな柄も増え、伸縮タイプや折り畳みタイプなどもあります。

ゴム

滑りにくい事がなによりです。摩耗すると滑りやすくなるので、早めに交換しましょう。

杖を突く位置



杖を突いている方の足のつま先から前へ15cm、外へ15cmの位置に杖を突きます。杖を出しすぎると、体が曲がったり杖を斜めに突く原因となります。自分の方へ寄せすぎると、杖を蹴ったりバランスが取りづらくなってしまいます。

歩行器の種類と適応・留意点

シルバーカー



【目的・適応】

車輪付きで収納ボックスのふたが座面になっている歩行補助機器をシルバーカーと呼びます。多くは外出や買い物用として使われます。また、長時間の歩行ができない人が途中で休憩するときに腰掛け台として用いることもできます。

【使い方・留意点】

前輪を上げる動作は足腰の不安定な利用者には難しく、段差を超えることはできない場合が多いです。腰かけるときや荷物出し入れの際に、ブレーキのかけ忘れがないようにし、無理な姿勢をとらないよう注意が必要です。また腰掛けとして使用するには、地面が平らな場所で使うようにしましょう。

四輪歩行器



【目的・適応】

片側に体重がかかりやすい重度の片麻痺者を除き、わずかしこ歩けない人が対象となります。また、屋外で使用されることが多いです。

【使い方・留意点】

車輪が大きく、前輪が自在輪（固定されておらず、くるくと回転するタイヤ）になっているものがほとんどで小回りが利きます。比較的安定して歩行することが可能です。足もとが広く開いているため、楽に歩行することができます。ブレーキでスピードを調節しながら前進します。

固定式歩行器



【目的・適応】

骨折、変形性関節症などにより、足に障害がある人が対象です。また、足の支持力はあってもわずかしこ歩けない場合に用います。腕に障害がないことが使用条件となります。握力の低下や肩、肘の支持の動きが十分でない場合には適応困難となります。

【使い方・留意点】

フレームは固定式で、歩行器を両手で持ち上げて移動します。フレームで体を支えてから、両足を交互に前へ振りだします。軽量化されていますが、握力が低下していたり、肩や肘の力や動きが制限されていると使いにくいです。

新しい先生のご紹介



内科
ひがし しゅういち
東 修一

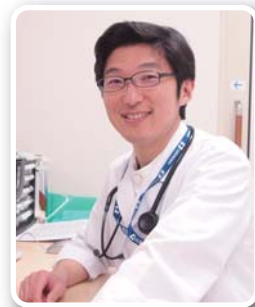
平成26年3月17日から平成とうや病院で勤務しております、東修一と申します。

昭和49年熊本高校卒業し、昭和53年九州大学工学部卒業し、昭和59年産業医科大学卒業で1期生の病院に勤務していました。その後、熊本市内の整形外科主体の病院にうつり、約7年間勤務しました。

研修明けの頃は、一般内科臨床、産業医業務、大学での研究（週に1日、大牟田から北九州まで通いました。）の3足のわらじをはいてかなりハードな毎日をごしていました。大学の入局は第1内科で膠原病関連の論文で学位を取得することができました。

現在は家内の実家を一部改装した船場町の家に住んでいます。趣味は車、車での旅行（伊勢神宮、兼六園などにも行きました。）映画鑑賞などです。

患者さん及びご家族にとつてどのような医療がベストかを考えながら、頑張りたいと思います。皆様、宜しくお願い致します。



呼吸器内科
ながの じゅんじ
永野 潤二

はじめまして、平成26年4月より平成とうや病院で内科・呼吸器内科医として診療させて頂いております永野と申します。

これまでは九州圏内の基幹病院で主に急性期治療に身を投じてきました。刻一刻と変化する病状の中で患者様の病状改善のためにあらゆる限りの治療戦略を駆使する日々を過ごして参りましたが、体力・気力に支えられた患者様ご本人のたくましい回復力がなければ目標達成が難しいことを痛感してきました。時には根気が必要ですが、その患者様にとつての健康な日々の再現を目指す回復期治療が今後の医療の中核になっていくと確信しています。

とうや病院グループの基本理念でもある「個人の尊重」を実践することで健康維持のための礎を築ければ医療人として至上の喜びであります。これまでの経験を活かしつつ、患者様・御家族・地域の皆様と共に喜びを分かち合える活気あふれる職場づくりを微力を尽くして参ります。これからどうぞ宜しくお願い申し上げます。

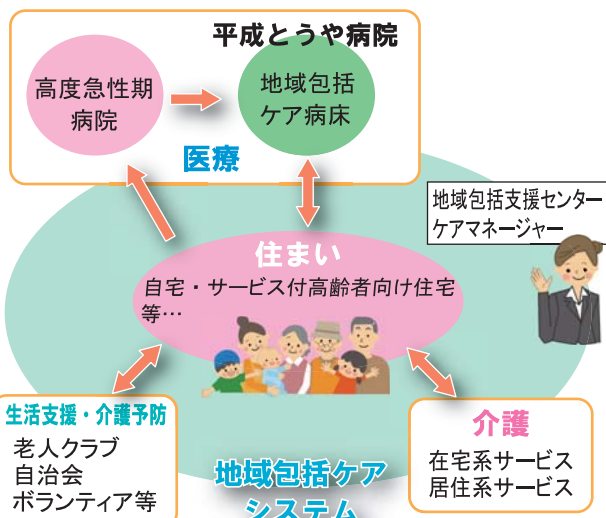
病棟種別変更のお知らせ

当院は6月1日より「地域包括ケア病床」40床を開設いたしました。

地域包括ケア病床とは、急性期の治療を終えた患者さまに在宅等への復帰支援を行い、また在宅等からの緊急時の受入を行う病床です。高齢者の生活を地域で支えることを目的とした「地域包括ケアシステム」の「医療」を担う病床です。より地域に根差した医療を提供していきます。

3病棟（一般病棟）の病棟編成

平成26年5月まで	亜急性期病床	10床
	一般病棟	44床
平成26年6月から	地域包括ケア病床	40床
	一般病棟	14床



医療機能評価とは

医療法人清和会 副本部長
島森 万二

私ども「平成とうや病院」は、6月18・19日の2日間「日本医療機能評価機構」の審査を受けました。今回の受審に際して「医療機能評価」とは何？という疑問にお答えしたいと思います。

日本の病院医療の標準化を目指し、病院のハード・ソフト両面から各病院を評価することを目的として、厚生労働省、日本医師会、日本病院会、日本医療法人協会、全日本病院協会などの医療関係団体により「日本医療機能評価機構」という団体が設立されました。平成8年2月から運用調査を始め、平成9年4月より本稼動をしています。



審査風景

評価項目は多岐に亘りますが、規模の大きさや各病院が持つ機能に応じて項目が違います。規模の大きな総合病院や地域に根付いたような規模の小さい病院、リハビリテーションを中心とした病院、精神科を専門とした病院など、各病院で医療の目的が違うため、その病院の求められる機能を審査するために評



審査風景

価する項目も違うているのです。評価内容は大きく「患者中心の医療の推進」「良質な医療の実践1」「良質な医療の実践2」「理念の達成に向けた組織運営」の4つに分類されます。

その病院の良い点・優れている点や課題点・改善点を指摘し、ある程度の医療の質以上が認められた病院には、その証として「認定証」が発行されます。

審査当日は診療・看護・事務の審査員（サーベイヤー）3名が病院を訪問し、書類の審査、各部署を訪問しハード面の確認、そして病院の幹部を集めての面接審査を実施し、2日間詳細に審査します。その後、報告書を日本医療機能評価機構に送り、評価部会での議論を経て、認定か認定留保となります。

認定された病院には「認定証」が発行され、院内掲示やホームページへの掲載が可能になります。一方、認定留保になった病院は、機構から送られてきた報告書を下に改善し、再審査を受け、合格すれば「認定証」が発行されることになっています。

今回私どもが受審したのは、「リハビリテーション病院」というカテゴリーであり、リハビリテーション医療を適切に実施して

いるかを中心に見ていただきました。結果は2ヶ月先になりますが、今回の受審を機に様々な改善・業務の見直しを行いました。良い結果がもたらされ、更に良い病院へと進化するように努力をしていきたいと考えております。

これからも地域の皆さまや患者さまから「なくてはならない病院」となるよう努力したいと考えておりますので、「平成とうや病院」へ期待していただきたいと思います。



平成25年度の診療実績

外来・入院患者数

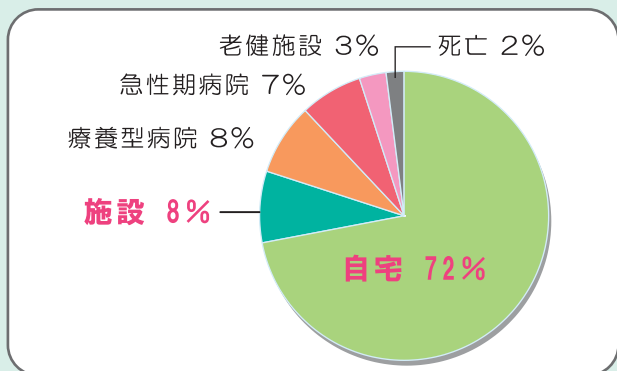
外来患者延べ数	6,279人（一日平均25.6人）
入院患者延べ数	34,205人（一日平均93.7人）
一般病棟平均在院日数	19日

在宅復帰率

一般病棟	71.2%
亜急性期病床	92.6%
回復期リハビリテーション病床	79.8%

リハビリテーション実績

- ・退院患者662名のうちリハビリ実施件数613名（92.6%）
- ・リハビリ対象者の在宅復帰率 80%



制服が変わりました

6月1日よりリハビリテーション部の制服が変わりました！

白地のシャツに男性はグレーのライン、女性は紺のラインが入っています。左袖には名前入りのワッペンが付いており、色で職種を分けています。



- 理学療法士…赤
- 作業療法士…青
- 言語聴覚士…黄
- 歯科衛生士…桃
- 助手…緑

「ご意見ありがとうございます」



ご意見
リハビリが大変ありがたく感激致し今後も元気で頑張って過ごしたいと厚く御礼申し上げます。

回答
お褒めの言葉ありがとうございます。今後もチーム医療を推進し、患者様が退院後も安心して自分らしく生活が送れるようリハビリを通じてお手伝いしていきます。

(リハビリテーション部長 有川卓見)

ご意見
部屋移動の際、テレビ台下のタンスはタンスごと移動した方がいいのに、なぜ移動できないのですか？(他に色々な病院に入院しましたが、こんな事初めてでした。)なにも利点がないと思いますか？

移動すれば、患者の荷物をあまり触る必要がなく、患者の負担、看護師、事務の負担が少なくなると思います。特に、すすすく鍵が必要な貴重品がはいる事を考えればそのままタンスを移動した方が全員の手間が省けます。

回答
「ご意見ありがとうございます。」
「ご意見の通りかと存じますが、テレビ台の下のタンスの中をテレビケーブルや電源コード

(事務部長 川野邦彦)

診療科目 ▶▶ 内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・神経内科・リハビリテーション科
 受付時間 ▶▶ 午前 8:30～11:30 午後 13:00～17:30
 診療時間 ▶▶ 午前 9:00～12:00 午後 13:30～18:00

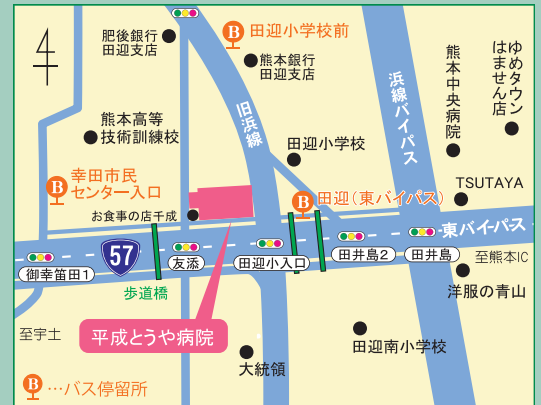
お問い合わせ・外来予約は ▶▶ 096-379-0108 〒862-0963 熊本市南区出仲間8丁目2-15
 E-mail:heisei@tohya.or.jp ホームページ:http://www.tohya.or.jp

【外来担当医師表】

平成26年7月10日現在

	月	火	水	木	金
午前	循環器内科・内科	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科	リハビリテーション科	呼吸器内科・内科
	齊藤 忠興	森 孝志	森 孝志	依光 茂太 (第1・3週)	森 孝志
	内科	リハビリテーション科	神経内科・内科	呼吸器内科・内科	神経内科・内科
	東 修一	依光 茂太	岩谷 奈緒	永野 潤二	岩谷 奈緒
内視鏡	リハビリテーション科		消化器内科・内科		リハビリテーション科
	兒玉 香菜子		合島 雄治		兒玉 香菜子
エコ-	熊本大学	熊本大学	東 洋一郎	合島 雄治	合島 雄治
午後	消化器内科・内科	消化器内科・内科	消化器内科・内科	循環器内科・内科	呼吸器内科・内科
	合島 雄治	合島 雄治	東 洋一郎	齊藤 忠興	熊本大学
	循環器内科・内科	呼吸器内科・内科	内科	リハビリテーション科	
	熊本大学	永野 潤二		東 修一	兒玉 香菜子 (15時まで)

- 診察券に記載されている予約日をご確認の上、ご来院ください。
- 企業様の健診も行っております。●産業医お引き受けいたします。



最寄りのバス停	田迎小学校前(旧浜線沿い)	徒歩 5分
	田迎(東バイパス沿い)	徒歩 1分
	幸田市民センター入口	徒歩 5分
JR	南熊本駅または平成駅	車 10分

平成とうや病院

外来のご案内とアクセス

1. 公平で適正な医療を受ける権利
2. 医療上の情報、説明を受ける権利
3. 十分な説明のもと自分自身の治療を決定する権利
4. プライバシーが保障される権利
5. 個人の尊厳が保障される権利

患者さまの権利

1. 私たちは、すべての職種において、基本理念の理解と実践に情熱を持って取り組み、患者さまへの質の高い医療サービスの提供、職員の職場環境の向上を目指します。

2. 私たちは、地域の皆さまが安心して過ごしていただけるよう、日々の研鑽に励み技術と知識の習得に努め、信頼される病院作りを目指します。

3. 私たちは、環境に配慮しエコを心がけるとともに、災害時にもハード、ソフトの両面で医療を提供できるように病院機能を維持します。

4. 私たちは、良質な医療サービスを提供するために健全なる経営活動を行い、安定した経営基盤を構築します。

基本方針

IDENTITY 清和会 理念
 YOUR 個人の尊重
 あなたのために

- 【医療法人清和会】
- 水前寺とうや病院
内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・神経内科・リハビリテーション科
 - 老人保健施設シルバーピア水前寺
 - 在宅ステーション水前寺
居宅介護支援事業所
訪問介護事業所
訪問看護事業所
訪問リハビリテーション事業所
通所リハビリテーション事業所
地域交流推進室
 - 特定施設シルバーピアグラウンド通り
 - 熊本市高齢者支援センターささえりあ江津湖

編集後記 今年6月、当院は開設4年目にして初めて医療機能評価の受審をしました。様々な書類等の整備や準備をするなかで、病院としてどのようなことが必要であるかを再認識することができました。審査の結果はまだ先ですが、今回の受審はとても大事な一歩になったと思います。さて、暑い夏が始まりました。熱中症にならぬよう、楽しい夏をお過ごしください。(平成とうや病院 広報部会)