

蓮田病院広報

第47号 9・10月号



熊本地震により

被災された方々、ご家族
の皆さまに心より
お見舞い申し上げます。

蓮田病院職員一同

蓮田病院理念

“思いやりのある やさしい医療”
“最新の高度医療”

発行：蓮田病院広報部
連絡先：048-766-8111 蓮田病院総務課
発行日：平成28年9月1日

残暑お見舞い申し上げます

医師 外科医師 神谷 綾子

近年残暑が厳しく、秋分の日を過ぎても暑さが残ることが多くなりました。

- ・寝不足で目覚めが悪い
- ・胃がもたれ、食事がとれない
- ・身体がだるく、ずっと疲れている
- ・日中、頭がぼんやりする

こんな症状が出てきたら「残暑バテ」を疑ってもいいでしょう。いつもと同じ生活をしているのに、どうして残暑バテになるのでしょうか？その原因はこんなところに潜んでいます。

- ・暑さによる疲労の蓄積とストレス 夏は活発になりがちで無理をしすぎたり、涼しい夕方以降に長く残業したり、夏の夜長を楽しむ機会も増えます。また暑さのため寝苦しく、寝不足になりがちです。
- ・冷房と気温の温度差による自律神経の乱れ 暑い屋外から涼しい室内に入ると、熱を放出する「副交感神経」から熱を逃がさない「交感神経」に切り替わります。自律神経は身体の温度調整以外にも様々な機能があり、このように切り替えを繰り返すと、自律神経の乱れ、体調不良へとつながります。
- ・冷たいものの摂りすぎによる内臓の冷え 冷たいものを摂取することにより、胃腸の消化吸收機能が低下、体力消耗や免疫力の低下につながります。

「残暑バテ」に対して、簡単にできる対処法を紹介します。

- ・軽い運動をする 身体を動かすことで血流をよくしたり、コリをほぐしたりしましょう。少し身体を疲れさせると眠りも深くなります。血行が良くなることで胃腸の動きもよくなります。
- ・豊富な栄養をとる 豚肉や大豆などビタミンB1を含む食べ物をとりましょう。ビタミンB1は麺・パン・白飯に含まれる糖質をエネルギーに変えたり、老廃物を排出して疲労回復に効果があります。
- ・ゆっくりと入浴する 38-40℃程度のぬるいお湯につかって身体の芯から温めることで、乱れた自律神経のバランスをリセットしたり、眠気も誘います。
- ・身体を温めるものを摂取する 温かい飲み物や生姜・ねぎ・香辛料など、内臓から身体を温められるものを摂りましょう。
- ・冷え対策を自分でする 公共の場では冷房は避けられませんが、衣類など身体を冷えから守るものを携帯しましょう。寝るときもお腹や足を冷やさないように気をつけましょう。

まだまだ暑い日が続きそうですが、少しでも症状を軽減できる対策を知って快適な残暑を過ごしましょう。

あなたの健康、私達が守ります！



予約センター 島田 結花

蓮田病院では、ご自身の健康を管理していただくため各種健康診断を行っております。現在の医療では、悪性疾患も早期発見できれば体に大きな負担をかけずに取り除くことも可能になりました。また生活習慣を見直し、病気を予防することにも役立てて頂けます。

当院は市の特定健康診査や後期高齢者健康診査、蓮田市在住の40歳以上の方対象の胃がん・肺がん・大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、女性のかたの乳がん検診などの指定医療機関になっています。

電話での検診予約は、13～17時に限定させて頂いております。また、直接検診センターでもお受けできます。

私たち予約センターでは、皆様のご希望に添えるよう努めてはおりますが、人数制限の関係でご希望どおりにお取り出来ない場合もございますのでその点ご了承ください。

そして10月後半より始まるインフルエンザ予防接種のご予約も私たちがお取りします。どちらの予約も受付時間、専用ダイヤルがございますので、まずは代表番号048-766-8111へお問い合わせ下さい。

残念なことに私たち予約センターの人間は、皆様と直接お顔合わせすることは出来ません。

声だけで「思いやりのあるやさしい医療」を提供させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。



人工透析とは

人工透析とは、腎臓の機能を人工的に代替する治療法の一つです。腎臓の機能は主に尿を生成して「老廃物除去」「水・電解質バランス」など体内の環境を一定に調節することや、血圧・造血機能にも深く関与しています。この腎臓の機能が廃絶した場合人工透析が検討されます。

病院内腎センターならではの特色

当院腎センターは平成28年8月時点で、透析専門医1名、看護師3名、臨床工学技士6名、看護助手1名、事務1名、合計12名のメンバーで構成されています。

当院は総合病院であり、他科（内科・循環器科・外科・整形外科・眼科・耳鼻科・歯科・泌尿器科など）の医師との連携によって、透析導入期のみならず、維持透析中の患者様方の幅広い疾患に対応しております。また、急性期一般病棟以外に、ある程度の長期療養が可能な療養病棟も有しております。

人工透析患開始後の日常

人工透析は1回の治療に4時間、これを週3回行うことが標準的です。このことだけを聞いても、「とても大変な病気」と下を向くような患者様もいらっしゃるかと思います。しかし、当院の患者様方からは、「身体が楽になった」「食事がおいしくなった」などのお言葉を頂いております。私たち一同は患者様と向き合い活力を与えられるよう職務に勤しんでいます。多少の制約はありますが、仕事を継続されている患者様や、旅行を楽しんでいる患者様もいらっしゃいます。

私達からのお願いとして、透析患者様には「食事」「水分」「体重」「シャント」など家庭内でご家族の協力の下、自己管理をして頂いております。人工透析を安全に行い、生涯つきあっていただく為には、病院任せではなく、日常生活を自分でコントロールすることができてはじめて、自分らしい透析生活が築けると私達は考えております。

「悪循環」からの脱出

透析を始めてから、「疲れやすくなった」など体力の低下を感じる患者様の悩みをよく耳にします。さらに食事、水分の制限も加わり、このことで「悪循環」に陥っている可能性が考えられます。

運動といっても、いきなりスポーツをする必要はありません。体を動かす機会は日常生活にもたくさんあります。まずは日常生活で、体を動かす習慣をつけることをお勧めします。

その後、近所を散歩するなど段階的に運動力を高めることにより、食事も美味しく食べられ、「悪循環」から脱出し患者様の自信に繋がればと思います。そんな医療を私達は常日頃から心掛けております。

腎センター職員の目標

そのほかにも人工透析患者様には様々な「悩み・不安」を抱えていることが多いです。この「悩み・不安」をいかに軽くしてあげるかも職員共有の課題です。透析中に患者様から雑談や相談など様々なお話を受けることがあります。今春、臨床工学技士の新入職員が2名入りましたが、少しずつ患者様とコミュニケーションがとれてきております。患者様方とのコミュニケーションにより、医療人としての知識・経験を養うことにより、社会人としても大きく成長させて頂いております。

当院の理念にもありますように「思いやりのあるやさしい医療」を基に、不安な表情で入室してきた患者様もほっとした表情で退出していただけるような腎センターとしてゆくことを目指しております。

蓮田病院公開講座のお知らせ

日時:平成28年10月7日(金) 13:30~14:40

講師:1. 寛容なる臓器 腎臓 ~その光と影~

医師 腎センター長 中島 浩一

2. ノロウイルス インフルエンザ

~感染対策について~

感染管理認定看護師 大谷 吉明

参加費:無料

お問い合わせ:病診連携室 TEL 048-766-3660

※諸事情により講師及びテーマが変更になる場合がございますのでご了承ください。

編集後記

今年の夏は台風が多く豪雨の夏となりましたが、皆様の周りで被害はありませんでしたでしょうか。

さて、今回の広報誌では当院の予約センターを紹介させて頂きました。皆様からの電話を私たち職員に取り次ぐ電話交換の仕事も行なっております。丁寧な言葉遣いや気遣い、優しく物腰の柔らかい声は私たち職員も安心して電話を取り次げる要因となっております。特に丁寧な言葉遣いという所は私たち一般職員も見習わねばいけないところと思っております。

このような対応を見習い、来院される皆様に不快な思いをさせない対応を心がけていきますのでよろしくお願い致します。

広報委員 後藤 淳