

蓮田病院広報

第22号 7・8月号

このたびの東日本
大震災により被災され
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

日本はひとつ

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24年6月20日



熱中症 高齢者の熱中症予防

内科医師 山本実

小学生・中学生・高校生・大学生の熱中症はスポーツ中に発症し、20歳～60歳代の働き盛りの熱中症は炎天下での作業中に発症しています。これに対して高齢者の熱中症は、長年住み慣れた自宅など日常生活環境にて発症している事が特徴で、発生数も死亡数も共に増加傾向にあると報告されています。体力の優れない高齢者は、発症しやすい上自覚症状が少ないので、気づいたときには重症のケースも少なくありません。

＜高齢者の熱中症予防のための6つの啓発活動＞

- ① 室温が30℃を超えていませんか？
- ② 「扇風機・エアコンは体に悪い」からと言って、扇風機・エアコンの使用を避けていませんか？
- ③ 梅雨が明けたのに、厚手の衣服や冬用の布団を今現在も使っていませんか？
- ④ 食生活が不摂生に陥っていませんか？
- ⑤ 炎天下なのに、草むしりや庭仕事をしていませんか？
- ⑥ こまめに塩分補給・水分補給をしていますか？

＜熱中症の応急手当＞

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす
- 脇の下・太もものつけねなどを冷やす
- 飲めるようであれば水分を少しずつ頻回にとらせる

自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く動けない場合、意識がない(おかしい)・全身のけいれんがあるなどの症状があった場合は、ためらわず救急車を呼んでください。



食中毒 腸炎ビブリオ

栄養課 鈴木佳菜

この細菌は夏に多い食中毒菌で、海水や海中の泥に潜っており、水温が高くなると海水中で大量に増えます。この増殖した菌が魚介類に付着して家庭に運ばれてきます。そのため、この時期の海産魚介類の取り扱いには十分な注意が必要です。

食中毒の三原則を紹介します。

- (菌を)つけない・・・材料をよく洗い、食品を1つ1つ包みましょう。
- (菌を)増やさない・・・温度管理をし、早めに食べるようにしましょう。
- (菌を)殺す・・・手指、器具類を殺菌消毒して、加熱して食べましょう。



ごあいさつ



顕正会 蓮田病院
病院長 石田孝雄



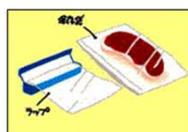
入院経験のある方も多いかと思いますが、私も何度か入院したことがあるので、今日はこのお話をしてみたいと思います。三〇代に『腰椎ヘルニア』で入院したことがあります。腰痛で悩んでいる方ならご理解いただけるかと思いますが、私の場合は、全く歩けなくなり、また、トイレも不自由になるぐらいひどいものでした。当時は、MRIが未発達で、脊髓造影や椎間板の写真などというそれはもう恐ろしく痛い検査を受け、痛さにのたうち回っておりました。何気ない医者の言葉に翻弄され、あるいは、看護師さんの優しさにほっとするという皆さんと同じような経験もいたしました。当時は駆け出しの外科医ではありましたが、もうこれで立ち仕事はできず、外科医も終わりかと思うと寂しい気持ちになって落ち込んだことを覚えています。入院中はどうしても気持ちがネガティブになりますが、やがて悟ったことは、病気を治すという意志を毅然と持ち続けねばならないということでした。

40代には、『サルモネラ腸炎』で、これまた死にかけたことがあります。とてつもない大量の下痢と、下血で急性腎不全の一手前まで行きました。中心静脈栄養をいれ大量の輸液と抗生剤で立ち直りましたが、つらい入院でした。二人の子供もまだ小さく、もう少し保険に入っておけばよかったと妻にこぼしたことを思い出します。腎機能が悪くなり、少しポツとしましたが、やがて『もうどうでもいいわい』と開き直りました。尿道に管をいれられて、恥ずかしいやら痛いやら、もうふらふらでした。

いずれにせよ、入院はいやなものですが。病院では自由はないし、病気で苦しいし、また、検温とか食事でも病院の都合で時間どおりに規則正しくおこなわれるので、睡眠が短くなります。退院した後の開放感は何にも代え難く、まるで光と自由が全部取り戻されたかのような錯覚に陥ります。

私どもも快適な入院生活に向けて、できるだけ皆様のご要望にお応えするべく、努力はしておりますが、しかし、入院中は何かとご不便をおかけしているものと思います。一步一步より快適な地元密着型病院にしていきたいと思っておりますので、なにとぞ忌憚のない生のご意見を聞かせただけようお願いいたします。

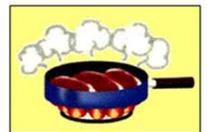
他の食材との
接触を防ぎま
しょう



熱湯で消毒し、
よく乾燥させ
ましょう



十分加熱
しましょう



薬のはなし

1. 薬の正しい飲み方

薬はコップ一杯程度の**水かぬるま湯**で飲んでください。牛乳やお茶などで飲むと薬の効果に影響を与えてしまうことがあります。又、いつ飲むかは薬の袋に書かれている指示に従って正しく飲みましょう。

【食前】 食事のおよそ30分前に飲みます

【食直前】 食事のすぐ前に飲みます

【食後】 食事のおよそ30分後に飲みます

【食間】 食事のおよそ2時間後に飲みます

【就寝前】 就寝のおよそ30分前に飲みます

【〇時間ごと】 食事に関係なく、一定の間隔で飲みます

【頓服】 「痛い時」や「眠れない時」など症状が出た時だけ飲みます



2. 副作用

ほとんどの薬には病気を治療するための好ましい作用と副作用のように好ましくない作用を持っています。薬の飲み方を間違えると期待した効果が得られないばかりか、時として副作用が現れることがありますので薬は指示どおり正しく飲みましょう。副作用は全ての人に必ず出るわけではありませんが**発疹・かゆみ・息苦しさ・ねむけ・動悸・めまいなどの異常**が現れたら、医師や薬剤師に相談しましょう。

3. 薬と処方せん

薬には町の薬局で買える薬と病院(医院)で診察を受けてから処方される薬があります。後者はその人の今の病状に合った薬が処方されますので症状が似ているからと言って**他人に渡して飲ませたりすることは絶対にやめましょう**。又、複数の病院(医院)を受診したり、町の薬局で薬を買う時は今、どのような薬を飲んでいるかを医師や薬剤師に伝えましょう。そうすることで同じ薬や効果が似ている薬、飲み合わせの悪い薬などが重複して処方される危険を避けることができます。そのためにも**“かかりつけ薬局”**を決めておきましょう。

4. 薬の形

錠剤やカプセル剤、散剤など薬にはさまざまな形があります。例えば胃で溶けずに腸で溶けたり、薬の効果を持続させたり、それぞれの形にはそれなりの工夫がされてます。そのため、**かみ砕いたり、カプセルをはずしたりして飲むことは絶対にしないでください**。

5. 薬の保管方法

薬を安全かつ有効に使うためには**正しい保管**が大切です。一般的には光、熱、湿気を避けて、小児の手の届かない所で保管するようにしてください。



薬剤部長 相澤鉄也

看護フェスティバル2012

H24年4月29日(日) さいたまスーパーアリーナ



さわ研究所が主催する「看護フェスティバル」に当院も出展し、就職説明に行ってきました。当院のブースにもたくさんの方が話を聞きに来てくれ、熱気に満ちた1日となりました。後日、病院の資料や当日撮った写真をみなさんにお送りしました。

編集後記

6月といえば紫陽花ですね。咲き始めからだんだんと花の色を変えることから「移り気」という花言葉がありますが、これは心変わりではなく美しく咲くために紫陽花が試行錯誤をしているような気がします。梅雨の季節を楽しむために、紫陽花を見に行ってみてはいかがでしょうか？

本誌に取り上げて欲しいご希望の記事がございましたら、院内のご意見箱にご一筆をお待ちしております。

広報委員 日馬朱里

新採用医師のご紹介

6月1日付け



麻酔科部長 上木雅人

外科の急速な進歩に対応して最新の技術を取り入れた安全・快適な麻酔を提供いたします。



眼科医長 広川栄一

「患者さんのお話をしっかり聞く」診療を目指します。ご指導をよろしくお願いいたします。

蓮田病院公開講座のお知らせ

日時：平成24年8月3日(金) 14:00~15:10

場所：蓮田病院C棟6階 談話室

内容：1. 睡眠時無呼吸症候群の診断と治療

耳鼻咽喉科医師(合津和央)

2. 今日から始める体重コントロール

保健師(藤田舞)

参加費：無料

問い合わせ：蓮田病院 病診連携室 Tel 048-766-3660