

三豊総合病院だより
Mitoyo
General
Hospital



こころ
Kokoro

2015
72

発行●三豊総合病院
発行人●安東正晴

9月1日は「防災の日」です。

災害に備えて、防災意識を高めましょう

今後、30年以内に「南海トラフ巨大地震」が発生する確率は70%と言われています。観音寺・三豊地域では震度7の地震が予想され、たくさんの建物倒壊や地盤沈下などが心配されています。しかし、みなさんは災害について普段から意識していますか？“大地震”などの言葉が報道され、世間も意識が高まりつつありますが、そうでない人との差はまだまだ大きいです。

東日本大震災発生から4年以上経ち、また、香川県は昔から他と比べ災害の少ない地域です。これまで大きな被害がなかったことも、県民の危機意識の低さにつながっているのではないかでしょうか。

もし南海トラフ巨大地震が発生したら、県が想定する被害は非常に甚大です。県や市がいくら準備・対策をしても、すべての人を救うことはできません。さらにみんなが防災に対して無関心だと、その準備等は意味がなくなります。

被害をできるだけ最小限にするため、みんなが危機意識を共有し、積極的に訓練など地域の防災活動に関わることが必要です。その上で、今後心配される巨大地震に備え“自分の命は自分で守る”意識を持ち、建物の耐震化や家具の転倒防止対策など、日頃から積極的に備えていくことが大切です。



当院ではこのような防災対策をしています



災害用備蓄倉庫

災害時の食料・備品・ベッドなどを備蓄して管理しています。



災害訓練

大規模災害発生を想定し、災害対策本部の設置から救護所の設置、被災患者の受け入れ医療活動などの訓練を行っています。



災害派遣医療チーム(DMAT)

大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場に、急性期に活動できる専門的な訓練を受けた医療チームです。東日本大震災にも出動しました。



免震構造

外部からの横揺れを減らし、備品などが倒れるなどして大きな被害が生じないようにしています。



毎日のように「熱中症で〇〇人救急搬送」と報道される時期になりました。
熱中症シーズンは今が本番。暑さを乗り切っていきましょう！！

そもそも熱中症って？

体の中でできる熱+外から入ってくる熱と体から外へ出していく熱のバランスがうまくいかなくなり、体の中に熱がたまってしまって、体の調子を崩してしまった状態です。全国調査では年間30-40万人以上が熱中症で医療機関を受診し、そのうち1万人に13人が亡くなっています。命をとりとめても重い後遺症を残すこともある、こわい病気です。

熱中症の危険な時期と条件って？

6月～9月に多く起こり、「梅雨明け前後の7月中旬から8月上旬」がピークで、「12時～15時前後」に起こりやすいです。

- ① 気温が高い ② 温度が高い ③ 風が弱い ④ 日射が強い
- この4つの条件が関係します。

こうなったら熱中症！

	症 状	対 处 法
軽症	体温は38℃以下 どきどきする、顔が真っ青、頭痛、めまい、なまくび、寒気、吐き気、立ちくらみ、筋肉痛など	日陰・涼しいところに移動、仰向けに寝る、安静にしてやすむ、水分補給。 改善がなければ病院に行く
中等症	体温は38～40℃ のどが渴く、体がだるい、息が荒い、手足がうまく使えない、返事がおかしいなど	軽症の対処法+冷やす（首、脇の下、両側の足の付け根）、病院に行く
重症	体温は40度以上 汗をかいていない（止まった）、顔や体が赤い、意識がない、けいれん、尿が出ない・血尿など	首、脇の下、両側の足の付け根を冷やすながら直ちに病院へ（必要なら救急車を） ※顔や体が真っ赤で汗をかいていない時や汗が止まった時は、超危険サイン！ 命にかかるのですぐに救急車を



• 水分補給のポイントは…

汗は塩分などミネラル分を含んでいるので、体が「脱水」になると失われるのは水だけではありません。それを補充するのに真水を飲んでいたら、体内の塩分が薄まってしまい、塩分が不足すると不具合を起こします（例えばこむら返り）。また真水だとすぐに体から出ていってしまいます。

では、何を飲みばよいのか… 「適切に塩分を含んだ水分」

市販の経口補水液、スポーツドリンクなど。なければ水やお茶と一緒に、梅干しや塩昆布、塩飴などをとるのも○。味噌汁や梅こぶ茶などもよい。



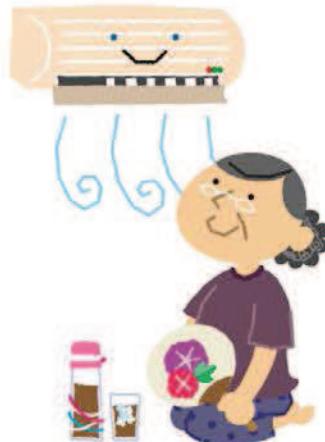
もしかして熱中症と思ったら…

「熱中症かも？」と気づくことが大切です。熱中症も早期発見・早期治療が重要です。「まだまだ大丈夫」などとやせ我慢して治療が遅れると、治療が長引いたり、命を落とす危険性も考えられます。（香川県は熱中症の死亡者数が過去1位になったことがあります）

まとめ…

熱中症にならないためには…

- ① 热中症を意識して注意する
- ② 服装を工夫する、汗をふく・着替える
- ③ こまめに水分補給する
- ④ 風にあたる、エアコンをうまく使う
- ⑤ 体調を整える



ご高齢の方へ

もともと水分が少なめの体になって脱水気味となり、脱水が進んでも気付きにくくなります。また、薄味を好まれるようになるので、塩分も少なめになります。定時に塩分を含んだ水分をとるように心がけ、習慣としましょう。ご家族もご協力ください。

ありがとうの花を咲かせよう

～感謝の気持ちを込めて～



日常の何気ない場面で、感謝の気持ちを抱くことがあります。どれだけ伝えられているでしょうか？そんな想いを花びら型のメッセージカードに書く「ありがとうの花を咲かせよう」企画を今回初めて行いました。

患者さんやスタッフから120枚のありがとうの花メッセージをいただき、担当者も温かい気持ちになりました。

毎年恒例の

七夕かざりが病院を彩りました



今回で5回目となる「七夕コーナー」を、今年も中央棟1階くつろぎスペースに設置しました。

患者さんやご家族、面会に来られた方々が願いを込めた短冊がたくさん並び、患者さんがリハビリの一環で作成したり、院内保育園の子供たちが作ったりした飾りも華やかでした。



みんなの願いごとが叶いますように…



サービス委員会 ボランティア担当

新任医師の紹介



耳鼻咽喉科・頭頸部外科
福村 崇 (ふくむら たかし)

この度、三豊総合病院耳鼻咽喉科に赴任いたしました福村崇と申します。大学から香川に住むようになり、13年目になりますが、西讃は初めてであり、心機一転こちらの地域医療に貢献できるよう頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願ひします。

New Face !



小児科
荻田 博也 (おぎた ひろや)

香川県出身、卒後4年目の荻田と申します。初期研修を終え、3年目は香川大学の一般小児科及びICU病棟で勤務しておりました。幼少期より小児科医を志し、夢をかなえることができ幸せに思っております。まだまだ未熟者ですが日々精進してまいります。よろしくお願ひ致します。

外来診察予定が変更になりました

(平成27年8月1日現在)

◆内科

	診察室	月	火	水	木	金	備 考
午 前	85	藤田 順	高石	中野	山田	大西	
午 後	72	山田	幡		安原	山地 達	

◆ 小児科

	診察室	月	火	水	木	金	備 考
午 前	31	鈴木	上松	荻田	上松 / 荻田	島内	
	33	島内	荻田	佐々木	島内	佐々木	
午 後	31	荻田	島内	島内	佐々木	荻田	
	33	島内	佐々木	佐々木	島内	佐々木	

◆耳鼻咽喉科

	診察室	月	火	水	木	金	備 考
午 前	51	手術	後藤	後藤 (予約・紹介のみ)	岸野	後藤 (予約・紹介のみ)	※第4木曜午前 星川
	52		福村	岸野 (予約・紹介のみ)	福村	岸野 (予約・紹介のみ)	※第2・第4水曜
午 後		手術		検査・手術			14時から補聴器 (予約)

リハビリテーション科 今月の作品



折り紙棚

男性患者さんが、手や腕の筋力と手先の動きの改善、耐久性回復などの訓練で作製しました。木工作業はご本人にとってじみのある作業で、意欲的に取り組まれていました。棚は一段一段取り出せて、折り紙をしまうのにピッタリ。今も訓練室の一角にあり、皆さんの評判も上々です。



エキスパートナース

～私たちにご相談ください～

EXPERT NURSE
VOL. 6



がん化学療法看護認定看護師



化学療法（抗がん剤）は、がんの3大治療の1つ。その治療は、薬がもたらす光に対し、副作用という影の部分が潜んでいます。みなさんは、抗がん剤というとどんなイメージを持っていますか？

薬も多種多様で、様々な副作用があり、個人差もあります。「吐き気で食事が食べられなくなる」「髪の毛が抜ける」「身体がしんどく、今までのような生活はできなくなる」という影のイメージが膨らみます。私はがん化学療法認定看護師として、少しでも安心して治療を受けられるように、①治療開始時は副作用と予防法の説明、②治療中・治療後の継続的な副作用の確認、③1回目の治療より2回目・3回目の治療後の生活が楽に過ごせるように、日常生活の相談・対策を一緒に考え、④悩みを少しでも解決できる方法とともに探す、以上のことを中心としたケアを提供しています。

治療中の患者さんは、副作用だけではなく、落ち込みや不安、治療費や生活費、仕事、社会や家族との人間関係など、様々な悩みを抱えながら治療を受けられています。常に患者さんやご家族と同じ立場に立ち、そして信頼され、この三豊総合病院で安心して治療を受けることができると思っていただけるように努めていきたいと思いますので、お気軽にご相談ください。

次回は、皮膚・排泄ケア認定看護師 政田 美喜 さんです。

栄養管理科がお届け 季節をもっとおいしく！

食生活のバランスと鉄の吸収に気をつけて

貧血予防を心がけましょう

今月の簡単レシピ

鶏レバーのドライカレー

材料（4人分）

ご飯(1人分) 150g	鶏レバー 100g	豚ひき肉 200g	玉ねぎ 120g	人参 120g
にんにく(すりおろす) 4g	しょうが(すりおろす) 4g	水 1カップ	コンソメ 1個	
カレー粉 大さじ2	ケチャップ 大さじ2			
小麦粉 小さじ2	料理酒 大さじ2			
塩 少々				

カレー粉 大さじ2 } A ケチャップ 大さじ2 } B
 小麦粉 小さじ2 } A 料理酒 大さじ2 } B
 塩 少々

- ① 鶏レバーは薄い塩水に10分浸し、血合いを取って水けをふき、2~3cm角に切る。
- ② 玉ねぎ、人参はみじん切りにして、耐熱ボウルに入れ、ラップをかけ、電子レンジに3分かける。
- ③ ボウルにレバー、ひき肉、にんにく、しょうが、Ⓐを入れて箸で混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱して②を炒め、水分がとんだら③を入れて炒める。
- ⑤ ④にⒷを入れてさっと炒め、水とコンソメを入れて煮立て、ひと混ぜし、蓋をして弱火で煮る。
- ⑥ 皿にご飯と盛り合わせて出来上がり。

1人分
エネルギー:444kcal
塩 分:1.4g



ポイント

レバーは塩水に浸し、血合いを取り、水気をふくことで臭みが取れます。



豆知識

レバーやひき肉は吸収率の良いヘム鉄が豊富！良質なたんぱく質を含む肉・魚などの主菜、ビタミンCやクエン酸を含む野菜・果物などの副菜を組み合わせて食べることで鉄の吸収アップを促します。