

あゆみ

特集

防ごう！熱中症！



熱中症の症状

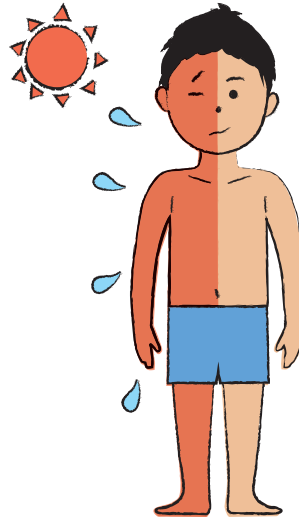
体の中では何が起こるの？

異常時

- ①発汗量が増える
水分や塩分を放出
- ②水分や塩分の不足により
血液の流れが低下し、体
に熱がたまる



体温が上昇



平常時

- ①発汗
水分や塩分を放出
- ②皮膚に血液を集め、皮膚
表面から放熱

どんな症状があるの？

重症度

I 度

- ・めまい・顔のほてり・筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り)
- ・手足のしびれなど

II 度

- ・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感

III 度

- ・意識障害・けいれん・高体温・肝機能障害・腎機能障害
- ・血液凝固障害

特集 防ごう！熱中症！

救急部長 牧野医師に聞きました。



救急部長 牧野医師

Q 熱中症とは

気温が高くなると、人は汗をかいたりして体温を平熱に保とうとします。その際に、体の中の水分や塩分が放出されます。水分や塩分が減少すると血液の流れ

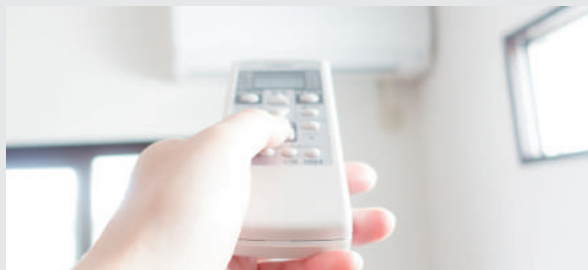
予防こそが命！



が低下し、体温が上昇して体の調整機能が正常に働かなくなり体温が上昇します。よって引き起こされる障害が熱中症です。ひどくなると、体がゆで卵のような状態になって蛋白が変性し固まってしまう異常をおこしたりします。熱中症は、命の危険がある病気だということを忘れないでください。

熱中症の予防法

体調管理



食事・睡眠など体調管理をしっかりと行いましょう。寝不足などは注意が必要です。通気性の良い寝具類やエアコン・扇風機を適度を使って睡眠環境を整えましょう。

気温や湿度を気にしましょう



閉めきった所でエアコンを使用しないでいるとスポーツや活動をしていなくても熱中症になる場合があります。特に高齢者の方は注意してください。28℃以下をめどに温度を設定してください。また湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなり、熱中症への危険が高くなります。

水分補給と休憩



激しいスポーツや気温が高いところで活動をするときは、休みながら水分補給を十分におこなうことが大事。スポーツドリンクなどは塩分や糖分を含み吸収がスムーズにできます。

時期に気をつけましょう



熱中症は真夏の気温の高いときだけではなく、梅雨の晴れ間や梅雨明けが危険です。体がまだ暑さになれていない為、十分に汗をかくて体温を下げるできない為です。



熱中症予防を行って

夏を乗り切りましょう。

熱中症の応急処置

CHECK 01



涼しい場所へ移動しましょう

クーラーが効いた室内や車内。また、屋外では、日かげの風通りのよい場所へ移動しましょう。

CHECK 02



衣服をゆるめて、体を冷やして体温を下げる

衣服をゆるめて、氷枕や保冷剤で太い血管のある場所（首筋や、足の付け根など）を冷やします。それ以外の場所で冷やしすぎると、皮膚の血管が縮んでしまひてかえって熱を出すことができなくなるので注意です。

また、皮ふに常温の水かぬるま湯をかけて、あおいで冷やします。

CHECK 03



水分や塩分を補給しましょう

水分が取れる場合は、スポーツドリンクなど、塩分の入った飲み物を飲ませましょう。ただし、意識状態が悪いときは誤嚥しやすいのでひかえてください。

CHECK 04

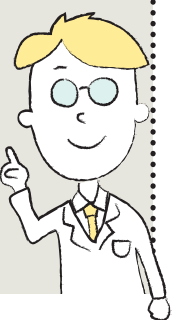


このような時は医療機関へ

意識状態を確認し、声をかけて受け答えができるか。

けいれんや嘔吐など熱中症かなと思ったら、すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう。

「病院での治療」



まず一番初めに意識状態を確認して、熱が上がった理由が中枢神経の脳出血・脳梗塞や感染で起きていないか検査をします。

次に体温が上がっているのが原因だとわかった場合、体温を下げる処置を始めます。体温を下げる方法としては冷たい水で冷やす。人肌よりちょっと温かい水を体にかけて扇風機などであおいで気化熱を利用して下げていく。冷却マットなどを使用して体温を下げていきます。

脱水や電解質の異常に対しては、点滴を行います。

症状によっては、入院して対応します。

糖尿病教室

当院では、毎月2回（第2・第4木曜日）に、糖尿病教室を開催しています。主に、河野医師の講義を中心に、糖尿病治療の基本である食事・運動・薬物療法について、各コメディカルが協力しながら指導にあたっています。

糖尿病患者様、又そのご家族様は勿論の事、糖尿病について関心のある方のご参加をお待ちしております。



平成 29 年度質改善報告会



5月30日「平成29年度質改善報告会」を行いました。職員から62件の改善報告が集まりその中から選ばれた5つの演題が発表されました。高次脳機能障がい支援室の取り組みや新人研修の取り組みなどの報告を聞き、職員はさらなる質改善へ向け気持ちを新たにしました。

報告会は、安全で安心な医療を提供するために医療の質向上を目指し、当院の医療提供システム、及び業務に関する課題を組織横断的に改善する活動を目的に昨年度から行っています。

喫煙防止教室



5月30日、矢吹中学校体育館で中学1年生約150名を対象とした「喫煙防止教室」を行いました。会田理事長による講演が行われ、なぜたばこが体に悪い物質なのか、喫煙者の周りにいる人にどんな迷惑をかけるのかという内容で、真剣に聞いている子供達の様子が伺えました。今年で6回目の講演となる「喫煙防止教室」は、子供達に喫煙が心身に及ぼす影響などを正しく認識させ、喫煙防止を呼びかける目的で行っています。

理事会・評議員会

5月11日決算理事会、5月31日評議員会をそれぞれ開催しました。

決算理事会では、平成29年度の事業報告・決算報告を行い、全員異議なく満場一致で原案の通り承認可決されました。

定時評議員会は、まず、3月の予算理事会で承認可決された平成30年度の「事業計画書・収支予算書」の報告を行い、その了承を受けたのち審議に入り、平成29年度の事業報告・決算報告を受け、全員異議なく原案通り満場一致で承認可決されました。



ご寄附のお願い

当法人への活動に対しご理解とご賛同をいただき、ご支援を賜りたく存じます。寄附金には、税法上の優遇措置が適用されます。詳しくは、ホームページをご覧ください。

【ホームページ】<http://aida-hp.or.jp/aboutus/donation/>



健康事業所宣言

当院では、職員の健康づくりに邁進するため、2月28日に協会けんぽの健康事業所宣言を行いました。



NEWS（お知らせ） × INFO（情報） × EVENT（行事）

防災訓練

4月11日、地震発生から急病人を収容する災害トリアージ訓練を行いました。当院では初めての試みでしたが、けがなどの状態に応じ、各エリアに搬送することができました。

訓練を行うことで課題もあり、参加した職員は良い経験をする事ができたと思います。



看護の日

5月9日に救護施設「緑風園」で正しい手洗い、マスク着用、リハビリ体操を行ってきました。入所されている方は、手洗い後にブラックライトで汚れの落ち具合を見ることで関心を持ち、転倒予防がかねた体操も、全員で楽しく体を動かすことができました。



看護部新人研修

2010年4月より、看護の質向上・医療安全の確保・早期離職防止の観点から新人看護職員の卒後臨床研修が努力義務化されました。当院でも新人看護職員の研修計画があり、入職後医療安全や感染対策、静脈注射などの看護技術を先輩看護師から講義や演習で学んでいます。



ことぶき大学講演会



矢吹町中央公民館で5月15日に行われたことぶき大学講演会で、当院耳鼻咽喉科加倉井医師と管理栄養士の関口が講演を行いました。

参加者約146名を前に「めまいと難聴について、高齢者のための栄養管理」というテーマで、加倉井医師のユーモアある講演に、参加者からは笑顔があふれ楽しい講演会となりました。

呼吸器勉強会



4月17日、37回目となる「呼吸器勉強会」が開催されました。今回は会田理事長が講師を担当しました。内容は「COPD - 息切れをしない生活しよう -」でした。勉強会に参加された皆さんは会田理事長の話に興味深く聞かれていました。



臨床検査技師は、患者さんの血液・尿などの検体を検査したり、心電図や肺機能検査、超音波検査などの生理検査を行っています。私が入職した頃は、検査結果を迅速に・正確に報告する事に力を注いでいて検査室の中で仕事をしている事が多く、私達の存在は患者さんからあまり知られていなかったと思います。

しかし、現在は、看護師と共に採血や検体採取を行ったり、眼科では視力検査等を行ったりと患者さんと顔を合わせる仕事にも力を注いでいます。

また、患者さんには自己血糖測定器の説明をしたり、入院患者さんには翌日の検査の案内をするなど患者さんとお話する事が多くなりました。

そんな機会が増えた事で、検体を検査していても患者さんの顔が浮かんだり、患者さんのデータの変化に

🔍 スタッフ募集中

共に働くスタッフを募集しています。地域に根ざし、愛され、心が通う病院づくりに積極的に取り組み、地域社会に貢献したいと思っています。募集内容は当院ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ】人事・経理課
【電話】0248-42-2121
【メールアドレス】ahp@aida-hp.or.jp
【ホームページ】
<http://aida-hp.or.jp/recruit/>



一喜一憂する事も増えてきました。加えて院内感染対策にも関わり、細菌検査の結果を一番早く知る事ができる立場から、院内での感染状況をいち早くキャッチし感染予防にも積極的に関わっています。

今後も私達の存在を皆さんに認識してもらえような活動をしていきたいと考えています。

この記事を読んでくれた方が、私達「臨床検査技師」の存在を少しでも認識してくれたら嬉しく思います。

患者さんに寄り添った
検査室を目指して

検査科 臨床検査技師
技師長 堀金 博子



鰯には、ビタミンB12と鉄分が含まれており、貧血を予防します。また、タウリンという成分には、肝臓の動きを高め、疲労回復の効果があります。

しょうがには、消化機能の促進や発汗作用がある為、ジャージャー麺で暑い夏を乗り切りましょう。

材料(1人分) 1人当たり エネルギー596kcal 塩分2.1g

- ・中華麺 一玉
- ・初鰯 60g
- ・玉ねぎ 20g
- ・たけのこ 15g
- ・しいたけ 小1個
- ・にんにく 1/2個
- ・しょうが 1かけ

A	
・味噌 小さじ1	・酒 大さじ1
・コチュジャン 小さじ1	・塩 少々
・鶏がらスープの素 少々	・こしょう 少々
・水 120cc	・ごま油 少々
・砂糖 小さじ1	・片栗粉 少々
・醤油 小さじ1	・サラダ油 少々

付け合わせ: トマト、ねぎ、きゅうり (適量)



🕒 調理時間20分 鰯のジャージャー麺

STEP
01

玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。鰯は細かく刻む。

STEP
02

トマトはくし形切り、ねぎは白髪ねぎ、きゅうりは千切りにする。

STEP
03

Aを混ぜる。サラダ油をしき、STEP01の材料を火が通るまで炒める。その後、Aを入れ煮たせる。

STEP
04

水溶性片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を入れる。

STEP
05

ゆでた麺の上に盛り付けし完成。

1日5分、身体喜ぶ贅沢タイム

こむら返りの要因の一つに、ふくらはぎの筋肉がこわばり固くなっていることが挙げられます。ストレッチをして筋肉を伸ばし柔らかくしてあげることで、こむら返りの予防に繋がります。痛みが出ない範囲で行いましょう。

ふくらはぎのストレッチ

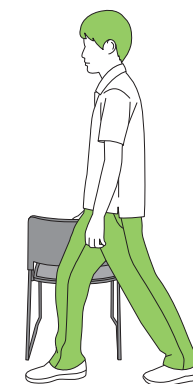


方法1

床に座り膝を伸ばした状態で、片側の足にタオルを引っかけて引っ張ります。ふくらはぎが伸び気持ちいいと感じるところで20秒～30秒保ちます。左右交互に2～3回行いましょう。

方法2

立って行える方は、この方法でも伸ばすことができます。伸ばしたい方の足を半歩後ろに引きます。かかとが浮かないようにしましょう。ふくらはぎが伸び、気持ちいいと感じるところで20～30秒間保ちます。左右交互に2～3回行いましょう。ふらつく場合は、テーブルや椅子につかまりながら行いましょう。方法2で痛みが出る場合は方法1で行いましょう。



理学療法士

連携医療機関探訪



医療法人 味原医院

祖父の代からこの地で開業しており、私が継承してから30年が過ぎました。父親が矢吹町（中野目地区）出身ということもあり当初は矢吹町からも多数患者さんが来院されておりました。現在はそのお子さんやお孫さんの時代となり、時の流れを実感しております。

当医院は自分の専門もあり、糖尿病

の患者さんが多く来院されます。ス

タッフには管理栄養士や糖尿病療養指

導士もあり診療を充実させたものに

しているつもりですが、通院を中断され

る患者さんも多いのも悩みの種です。

会田理事長先生および会田病院さん

にはそれこそ30年来お世話になってお

り、入院が必要な時などいつも迅速に

対応してくださり、心から感謝申し上

げる次第です。

会田病院さんのお力をお借りし、私

自身は微力ですが地域医療に貢献して

いくつもりです。

ぜひよろしくお願いいたします。

INFORMATION

診療科目	内科、消化器内科、糖尿内科、小児科						
所在地	〒963-6313 石川郡玉川村大字川辺字和尚平279						
連絡先	TEL 0247-57-2054 FAX 0247-57-4016						
診療時間 休診日：日・祝	月	火	水	木	金	土	日
	●	●	●	●	●	●	
8:00~11:30	●	●	●	●	●	●	
	●	●	●	往診	●		
14:30~18:00	●	●	●	往診	●		
	●	●	●	往診	●		



福島県南圏域 高次脳機能障がい患者・家族サロン

自分で計画を
立てるのが苦手

感情のコントロール
が上手くいかない



新しいことを
覚えるのが苦手

集中して物事に
取り組むのが苦手

福島県南圏域高次脳機能障がい支援室では、患者・家族同士の情報共有の場としてサロンを実施しています。

同じことで悩んでいる方同士、語り合いませんか？

※ 参加希望の方は原則 1 週間前までにご連絡ください。

日 時：偶数月 第1土曜日10時～12時

参加費：無料

会 場：公益財団法人会田病院 医療相談室（西白河郡矢吹町本町216） 連絡先：☎0248-42-2370 担当 永沼

福島県南圏域高次脳機能障がい支援室

当院では平成29年度より福島県から委託を受け県南圏域の高次脳機能障がい支援の拠点病院となり活動を行っています。

主な活動としては、手帳・年金・就労・各種サービス利用等の相談支援、関係事業所との連絡会議、当事者・ご家族が参加するサロンを行っています。サロンは「脳外傷友の会うつくしま」より協力をいただき偶数月の第1土曜日に10時から12時で開催しています。

参加者からは生活の上での困りごと・不安や近況報告、それに対する経験談やアドバイスなど率直な意見交換がなされ有意義な時間を過ごされています。

皆様の周りで高次脳機能障がいについてお悩みの方がございましたら是非ご相談、ご連絡くださいますようお願いいたします。

外来棟1階受付脇 医療相談室内 ☎0248-42-2370

高次脳機能障がいとは

脳の損傷によって脳外傷（交通事故や転倒など）や脳血管の病気（脳梗塞や脳出血など）を発症し、脳の機能（言語・行為・認知・記憶・注意・遂行機能・感情・意欲）が障がいされること。

主な障がいは、失語、失行、失認、記憶障がい、注意障がい、遂行機能障がい、社会的行動障がいなどがある。

外見上、障がいがあることが分かりにくい場合もあり、周囲の理解を得ることが難しく本人・家族の精神的な負担が大きくなる場合もある。そのためご家族はもちろんのこと、障がいを持つ方の学校や職場など社会全体での正しい理解が必要です。



高次脳機能サロン



会田病院の理念

かけがえのない、ひとり一人の命と
健康を守るために、最良の医療を提供し、
保健・医療・介護・福祉の充実をはかり、
地域社会に貢献します。

公益財団法人 会田病院

理事長 会田 征彦

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町216番地

☎ **0248-42-2121** 

FAX 0248-42-2348 WEB aida-hp.or.jp

併設 健診センター

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町216番地
TEL 0248-42-3592 FAX 0248-42-2226

併設 すみれ訪問看護ステーション

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-44-2566 (FAX兼)

併設 会田病院指定居宅療養管理指導事業所

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-42-5407 (FAX兼)

併設 すみれ介護相談センター

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-42-3755 FAX 0248-42-3781

併設 会田病院ヘルパーサービス

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-42-2305 (FAX兼)

併設 会田通所リハビリテーション

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町260番地
TEL 0248-42-2260 FAX 0248-42-2135



無料送迎バスのご案内

会田病院では、ご自宅と病院を無料でつなぐ送迎バスを運行しています。ご予約は下記までお気軽にお電話ください。

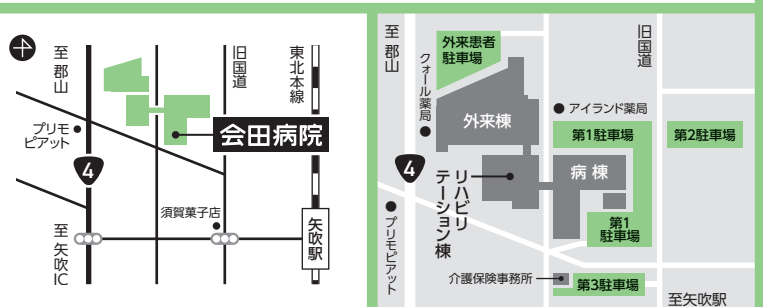
ご予約時間 月～金 13:00～16:30 | 土 9:00～12:00

ご予約はコチラ **0248-42-2142**

- ① ご予約は送迎前日の午後4時30分までにお願いします。
- ② 乗車時間はご指定いただけません。



アクセスと駐車場のご案内



外来診療担当について

外来診療担当は、当院のホームページにてご確認ください。院内で配布している「外来診療担当のご案内」をご覧ください。

[ホームページ]
<http://aida-hp.or.jp/attending/>



ご意見ご感想を募集中です

「あゆり」に関するご意見、ご感想を募集しております。特集してほしい内容や改善ポイントなど内容は問いません。宛先は下記の通りです。

[宛先] 福島県西白河郡矢吹町本町216番地
公益財団法人会田病院 広報編集委員会
[メールアドレス] ahp@aida-hp.or.jp



当院は公益財団法人日本医療機能評価機構による「病院機能評価」審査の結果、機構が定める認定基準に達成していることが認められ、2017年3月3日付けで機能種別版評価項目 3rdG:Ver.1.1 の認定を受けました。

[発行] 公益財団法人会田病院
[編集] 広報編集委員会
[発行日] 2018年7月15日