

健康のひろば

院内報

2008. 9 月号

ホームページ <http://www.kakegawa-hsp.jp/>

愛365日 掛川市立総合病院



C・O・N・T・E・N・T・S

② 熱中症について

③ 熱中症について
学会睡眠医療認定医療機関
「A型」に認定されました!
オリーブの会
病院の概要
人事異動
編集後記

④ ナースキャップ

高校生看護体験!!!

県看護協会主催の「高校生1日ナース」を7月24日当院で開催しました。看護の仕事に関心を持つ近隣高校の生徒達が院内の見学や体験を行いました。参加してくれたのは掛川西、掛川東、横須賀、小笠、袋井、金谷の6校19人。生徒達は、最初に青木春美看護部長の講話に耳を傾けたほか、教育担当 杉山久美子師長のもと、奥野雪枝ナースをはじめ11名のナースと一緒に足浴、沐浴の援助を体験しました。生徒達は、「人の命の大切さ」を知った、「将来ナースを目指します」と話してくれました。

● 助産師・看護師募集中! 詳しくは、経営企画課 総務係 ☎0537-22-6211まで ●



熱中症について

院長 五島 一征

猛暑日が続いた8月が終わり、9月の声を聞くとともに朝夕はたいへんしのぎやすくなりましたが、日中の気温が25℃を超える日々がまだまだ続きます。5月中旬から9月下旬までは熱中症発生の危険性のある季節です。このような時期に忘れてならないのは熱中症の発症予防です。



1 熱中症とは

暑い日々が続くなかで食欲不振など、徐々に体調を崩すいわゆる「夏ばて」と違って、熱中症とは、高温環境下で急激に生じる体調不良の総称です。

熱中症には体温上昇を伴わず、多量の発汗によって塩分を失うことによつて生じる「熱けいれん」と、脱水によつて発症する「熱疲労」があり、さらに体温が40℃以上にも上昇し、体温調節が全くコントロールできないことによつて生じる「熱射病」があります。直射日光下で発症した熱中症は「日射病」と呼ばれます。熱射病は高熱とともに意識障害、けいれん、手足の運動障害シヨックなどを起こす重篤な病態で生命にかかわるもので直ちに病院に搬送することが必要です。

2 熱中症が発症するわけ

私たちの体温はほぼ37℃に保たれています。これは体内の蛋白質が体温の上昇によつて変性しているという機能が障害されるのを防ぐためです。大気の温度が上昇すると皮膚のすぐ下にある血管が拡張して熱を放散するようになります。さらに温度が高くなると汗が出るとともに湿度が高くなると汗が出るようになります。出た汗は蒸発する時に私たちの体から熱を奪います。気化熱と呼ばれるものですが、このようにして私たちの体温は一定に保たれています。この体温を一定に保とうとする働きを超えて気温が上昇すると、体内の水分や塩分のバランスが崩れ循環障害が起こったり、脳の視床下部にある体温調節中枢の機能が障害され体温のコントロールが出来なくなり、生命に関わるような状態へと進展します。大気温や湿度の急上昇時、特に急に蒸し暑くなったときには私たちの体はすぐには暑熱環境には順応できません。なかでも汗が乾燥せずしたり落ちるような風のない蒸し暑い環境の中にいるときには特に注意が必要です。肥満者は皮下脂肪が厚いので汗をかいても熱の放散の

効率が悪いので熱中症になりやすいといわれています。

3 熱中症を予防するためには

高齢者や小児では温度感や口渇感を感じにくく、さらに体温調節機能が劣っているので、早めに水分を補給することが大切です。

私たちは軽い脱水の状態では口の渇きを感じません。また、一気に大量の水を飲んでも脱水状態は軽減しません。体温の調節のためにさらに大量の発汗が続いて逆に脱水が高度になることすらあります。口渇感が生じた時には既に脱水が始まっていますので、このような状態の発生を避けるようにすることが大切です。気温が高くなりそうな時には、計画的に例えば30分毎に100から150mlの水分をとるようにします。水分は糖分を多く含まないスポーツ飲料が無難ですが、辛く感じない程度の食塩水でもいいです。

その他食事を摂っていない人、発熱している人、利尿薬や降圧薬などの発汗や体温調節に影響を与えるような薬を服用している人も熱中症になりやすく注意が必要です。

日本睡眠学会睡眠医療認定 医療機関「A型」に認定されました



副医務局長兼睡眠医療センター長 若井正一

当院睡眠医療センターは、6月25日、日本睡眠学会の学会認定に関する審査に合格したため、睡眠医療認定医療機関「A型」に認定され、認定証の交付を受けました。認定証の有効期間は5年間で、A型の学会認定医療機関は、当院が県内では初めてです。睡眠医療センターは、睡眠障害、睡眠時無呼吸症候群の患者様に対し、健康安心サロンにおいて終夜睡眠ポリグラフ・ファイ検査を金曜日の午後入院、土曜日の午前退院(1泊2日)で実施します。

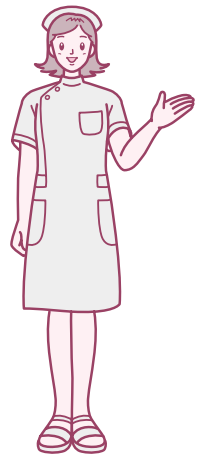
募集

糖尿病患者会(オリーブの会) 第6回 オリーブの会総会

平成20年9月28日(日)
9時
9時30分~11時30分
掛川市立総合病院サロン講義室(参加無料)
掛川市立総合病院 管理栄養士 天野香世子
糖尿病と楽しく付き合うために…
どなたでも参加できます。
当日会場に直接お越しください。
掛川市立総合病院 看護事務室
榛村 ☎22-6211(内線2706)

病院の概況 (7月)

区分	人数 [名]	前月対比 [名]
患者数	延べ 19,755	1,001
	1日平均 898	5
入院	延べ 11,238	58
	1日平均 363	-10
赤ちゃん誕生	男子 28	8
	女子 16	-5
計	44	3
人間ドック受診	1泊2日コース 6	-1
	日帰りコース 延べ 711	36
	1日平均 32	0
脳ドック計	延べ 7	-2
	1日平均 724	33



■お願ひします
採用職員

- ◆看護師 (8/1付) 落合舞衣 病棟4階東
- ◆看護師 (8/1付) 片瀬つかさ 病棟2階西
- ◆非常勤看護師 (8/1付) 川越由美子 病棟5階西
- ◆非常勤検査技師 (8/1付) 堀内わか代 検査室

◆非常勤事務員 (8/1付) 岡田幸子 地域連携室

- ◆看護師 (7/31付) 川越由美子 病棟5階西
- ◆非常勤検査技師 (7/24付) 後藤 優 検査室
- ◆非常勤事務員 (7/31付) 山崎仁美 地域連携室

■ありがとうございました
退職職員

編集後記

先日、掛川市の姉妹都市ニューヨークのコンニング市への訪問団勉強会にて講師をしました。団員間の交流も無く、団員同士の名前も知らない状態で研修を始めました。私が最終講義担当だったので、楽しく和気藹々と講義を進め、What's your name? 生徒に聞くと、回答は「名乗るほどの者ではないです。〜」と、その場の雰囲気はほっこり以前とつかい号研修で行った他者理解を今回の研修で応用して実践しました。私もコンニングへ一度訪問させていただき、貴重な経験をさせてもらいました。皆さんも掛川市姉妹都市コンニングORコンニング訪問してみたらいかがでしょうか。(笑)

看護部
だより

ナースキャップ

No.16

安全な医療の提供のために

三点認証はじめました

看護事務室 杉山久美子
医療の高度化に伴い、治療や検査数が年々増加している中、患者間違いによる問題が大きくなってきている今日この頃です。

昨年、当院の危険要因分析レポートの要因別分類の中で、思い込みや確認不足によるものが、約6割を占めていました。このデータを基に今年度は、確認行為を徹底することを看護部の目標としています。具体的には指差し呼称の徹底と同時に、7月から看護支援システムの変更に伴い、バーコードリーダーによる3点認証を実施するようになりました。注射や採血の準備の段階では、指差し呼称で確認し、患者様のベットサイドではバーコードリーダーを使用しています。まず実施者のバーコードを読み取り、実施者を認証し、その後患者様のリストバンドで患者認証し、実施する注射薬や検体を読み取り、患者様のものであるかを確認します。実施の準備・実施する際の確認方法を徹底することで、思い込みや確認不足による患者間違いをなくし、患者様に、安全な医療を提供していきます。



中堅ナース 研修

中堅研修に参加して

4階西病棟 前田久美子

7月26日、中堅ラダーコースの研修に参加しました。

午前中は、中堅としての自分の役割は何かを考え、看護師として大切にしていることを話し合いました。経験も部署も違うメンバーで話をするうちに新鮮な気持ちになり、もう一度自分を見直す機会となりました。

午後は、部署ごとに安全な療養環境をテーマに、具体的な活動目標と活動計画を立てました。普段仕事をしている時には気がつきませんが、改めてみていくと改善すべき点がいろいろありました。

今後は、計画に沿って、中堅として病棟全体に働きかけ、スローガンの『あなたの力が組織を変える』を目指していきたいと思えます。



富士登山

5階東病棟 石川真弓

須走口五合目からの出発。なだらかな坂道から始まった登山ですが、徐々に気温も下がり、寒いやら、空気が薄くなり苦しいやらで、半泣きでした。

やめることは簡単なのに、やめられない。文明が進んだ現代なのに、目的の『頂上』へは自分の足でしか行けない。心の弱さと向き合う時間ができました。

八合目で一泊して、元気に二日目出発。濃霧で、九合目がわからなかった私は、「やっと九合目！」と叫んだ瞬間が、頂上：私らしいゴールでした。

ずっとあこがれていた富士登山。体はボロボロでしたが、リフレッシュでき最高でした。富士山には五個の登山口があります。喉元過ぎればなんとやら…目標はどうか『全登山口制覇』です。



左:お父さん 中央:石川真弓さん 右:お姉さん