

健康のひろば

2009. 12 月号

ホームページ <http://www.kakegawa.-hsp.jp/>

愛365日 掛川市立総合病院



ベッドの鉄柵のカバーを ご寄贈いただきました

11月7日（土）に掛川市倉真地区高齢者グループ「スマイル倉真アート教室」（杉村恒弘代表）より、病棟ベッドの鉄柵を覆う、きれいな手製の布カバー30組を寄贈していただきました。ベッドの鉄柵の間に手足を挟んだり、打ち付けることがあることを知り、13名の会員の方たちが生地選びから1年をかけて作り上げてくださいました。カバーは各病棟へ設置させていただきました。ありがとうございました。

C · O · N · T · E · N · T · S

2-3 冷え性について

- ・表彰をしました
 - ・木綿の布をありがとうございます
 - ・糖尿病クッキングスクールのお知らせ
- ### 3
- ・豆知識
 - ・お願いします
 - ・花壇に花を植えました
 - ・病院の概況

4 ナースキャップ

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

冷え性について



日に日に寒さが厳しさを増してきました。寒さで手や足の先などが冷える方も多いのではないのでしょうか。そこで、今回は冷え性について紹介していきます。

冷え性とは

冷え性とは、平たく言えば血行不良です。手や足など体の末端部分で血行が悪くなっているのです。

人間の体は、寒いと感じると体の表面の毛細血管を縮小させて体温が外へ逃げないようにします。そして、ある程度の時間で、今度は血液を送り込み、体表の温度が下がり過ぎないように調整しています。ところが、そのように調整されず、いつまでも血管が縮小しているために冷たくなってしまふのが冷え性です。それどころか、周囲が暖かくなってもなかなか血管が広がらず回復するのに時間がかかるのです。

冷え性の原因

冷え性の原因は、以下のことが大きな原因としてあげられます。

■自律神経失調タイプ

人の体には神経が張り巡らされていますが、脳や脊髄で指令塔の役をしているのが「中枢神経」です。

中枢神経から四方に延びているのが末梢神経で、自分の意志で動かすことのできる「動物神経」と、動かすことのできない「自律神経」に分かれます。

さらに、自律神経は「交感神経」と「副交感神経」の二つでできており、その二つが消化液分泌の「促進」と「抑制」、血管の「拡張」と「収縮」というように反対の働きをバランス良く行っています。このバランスが崩れると、疲れが取れない、肩が凝る、手足が冷えるなどの症状が現れ、症状は人それぞれです。

どのような場合にバランスが崩れやすいかという点、ストレスを感じる時や、不規則な生活をするのが大きな原因です。バランスを崩さないために、リラクセスできる時間を設けたり、規則的な生活をストレスにならないう、できそうなことから行ってみましょう。

■貧血タイプ

貧血とは「血液中の赤血球が少ない状態」のことを言います。赤血球には、酸素の運搬を行うヘモグロビンという成分があります。血管に取り込まれた体の隅々に送り込まれる酸素は、体中の細胞で、栄養分をエネルギーに変えています。つまり貧血ということは、体が酸欠の状態になってしまうためエネルギー不足ということであり、疲れやすい、手足が冷えるといった症状が起こるのです。

さらに、血液にも寿命があり、骨髄によって新しい血液が作られています。そして、赤血球は主に鉄分を材料に作られているため、鉄分が不足すると貧血になるのです。

貧血の人の多くが、鉄分の不足した鉄欠乏性貧血と言われます。鉄分不足にならないためにも、鉄分を豊富に含むレバー類、青魚、海藻類を、吸収を助けるビタミンCと一緒に食べましょう。

■ホルモンアンバランスタイプ

女性の場合は、一生のうち思春期、妊娠、出産、更年期などホルモンの分泌の大きな転換期が何度も訪れます。ホルモンバランスの変化は、自律神経のバランスにも影響を与えます。このような節目を境に、すっかり体質が変わってしまう方も少なくありません。

さらに毎月訪れる月経が、ホルモンバランスの変化以外に、血液を減少させることで貧血となりやすく、その結果、手足が冷えるということもあります。

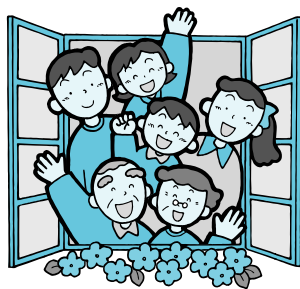
病気ではありませんが、自分にあつた対策を見つけてみましょう。

■ポンプ力低下タイプ

血液は、動脈を栄養や酸素をたっぷりと含んで通り、毛細血管を通過して体の隅々に行きわたります。毛細血管の中で二酸化炭素や老廃物を回収し、静脈を通過して心臓に戻ってきます。

低血圧を簡単に言うと、心臓の血液を送り出すポンプ力が弱いということです。

しかし、血圧が普通の人でも、血液が緩やかになる静脈では、筋肉の収縮が血液を心臓に戻す後押しをしています。ですから、低血圧でなお、それを助ける筋肉の力も弱いと、ますます血行が悪くなってしまうので、適度な運動をすることで、筋肉のポンプ力のアップをしましょう。



終わりに

冷え性自体は病気ではありませんが、冷え性に伴う慢性的な血行障害が、しもやけ、腰痛、肩こり、肌荒れなどの原因にもなります。
また、その他の病気が原因による冷え性の可能性もありますので、場合によっては、医師の診断を受けることをおすすめします。

表彰をしました。

今年度から、全職員が参加できる業務改善の提案制度を始めました。要件は、患者サービスの向上、業務能力の向上、経費削減、収入の増加、業務環境の改善、その他の業務改善、となる提案を職員から募集し、改善効果の大きい提案を1級から3級としました。



今年度は65件の提案から、1級が4件、2級が6件、3級が2件選ばれ、提案部署及び提案者を表彰しました。
今回提案されたものは、随時改善を進めています。

木綿の布をありがとうございます。

城西地区社会福祉協議会の皆様から、たくさんの木綿の布を寄付していただきました。看護部では早速、患者さんの排泄時等の清拭の際に使用させていただきます。ご厚情ありがとうございます。
当院では木綿の布の寄付を常時受けつけております。寄付できる木綿の布がある場合は、当院看護部(☎22-6211)までご連絡ください。カットした木綿の布をご持参いただければ幸いです。

募集

糖尿病クッキングスクールのお知らせ

日時 平成21年12月13日(日) 10:00~14:00
会場 徳育保健センター 食育の部屋
参加費 材料費として500円
定員 30名先着順
連絡先 掛川市立総合病院 内科外来 萩原・西尾
電話 0537-22-6211 要予約
受付締切 12月10日(木)

豆知識

「果物は太りやすい」は誤解

果物は甘く、「甘い」糖分が多く高エネルギー」といったイメージがあり、果物は太ると思っている方がいますが、これは大きな誤解です。

果物の甘さを強く感じるのは果糖によるものであり、果糖は砂糖の1.15倍甘さを感じますが、エネルギー量は1g当たり4kcalと、他の糖と変わりません。甘いからといって高エネルギーというわけではないのです。

また、果物は大部分が水分であり、菓子類に多く含まれる高エネルギーの脂質がほとんど含まれていないため、100g当たりのエネルギー量は意外と少なく50kcal程度で、シヨートケーキの15%程度です。

このように、果物は低エネルギー食品なので、お菓子の代わりに食べてみてはどうでしょうか。



おながいします

採用職員

◆非常勤看護師(10/19付)
堀尾 百合 病棟4階東

花壇に花を植えました



11月5日に病院職員で、当院敷地内の花壇にサザンクロスやメラレウカなど色とりどりの草花13種類を植えました。来院する方たちが、気持ちよく来院でき、患者さんが少しでも安らいでいただければと植えました。一度立ち止まって、眺めてみてはいかがでしょうか。

病院の概況 10月

区分		人数(名)	前月対比(名)
患者数	外来	延べ	19,106 1069
		1日平均	912 -40
	入院	延べ	10,909 604
		1日平均	352 8
赤ちゃん誕生	男の子	15	-5
	女の子	24	1
	計	39	-4
人間ドック受診	1泊2日コース	5	1
	日帰りコース	延べ	685 61
		1日平均	33 0
	脳ドック	5	1
計	695	63	

看護部だより

ナースキヤッツプ

No.31

看護診断

教育師長

杉山久美子

新病院は、カルテが電子化され、電子カルテの看護計画は看護診断が前提になります。今年度は、新病院に向けて、看護の質を高めるために看護診断の学習を始めました。三月、五月に師長・副師長・主任・記録委員を対象に、九月・十月はスタッフを対象に元埼玉医科大学短期大学教授古橋洋子先生をお招きし「看護過



杉山教育師長

看護診断参考図書紹介

- NAND-1看護診定義と分類2009-2011
- 看護介入分類(NIC)
- 看護成果分類(NOC)
- 看護診断・成果・介入リンケージ

などが使われます



程とPOS」のテーマで看護診断の必要性について講義をいただきました。看護診断を導入することにより患者さんを十二又は十四の視点(領域)で観察・アセスメントするので、抱えている問題が明らかになり患者さんにあつたケアを提供することができるようになります。また、看護診断は看護の成果が明らかになり、看護の質を評価することもできます。看護診断が本格稼動するには時間がかかりますが、看護師としてレベルアップすることができるので、全員参加で学習を進めていきます。

病院旅行の

こころが楽しい

4階西病棟

石牧ひとみ

先日、私は二泊二日の病院旅行に参加してきました。大涌谷で、延命祈願の黒タマゴを食べ、夜は料理自慢の宿『浜の湯』で食べきれない程の料理に囲まれ、宴会はとても盛り上がり、楽しい時間を過ごしました。

以前の職場の仲間と参加したので、久々の再会に積もる話が沢山ありました。温泉につかったり、ゆったりした時間を過ごし、癒されてきました。露天風呂からの朝日も最高！いつも、素敵な旅が企画されるので、毎年、楽しみにしています。



右上が石牧さん

輝キナース

パート14



2階東病棟

新井麻里

「手作りのアルバム」

私は、二年前、初めて友人の結婚式に参列しました。挙式や披露宴がとても素敵で感動しました。とてもきれいな友人を見て、何か形にして渡したいと想い、アルバムを作ることになりました。写真の縁を飾り、デコレーションを工夫した、オリジナルのアルバムを友人に渡したところ、とても喜んでもらえました。今では、友人の笑顔を見て、招かれた結婚式の度に、アルバムを作ってプレゼントしています。徐々に道具も増え、今ではすっかりはまっちゃいました。



制作作品・右が新井さん