

# はあとのまは

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

珠洲市総合病院

TEL (0768) 82-1181

FAX (0768) 82-1191

E-Mail: [byouin@city.suzu.lg.jp](mailto:byouin@city.suzu.lg.jp)

ホームページアドレス:

<http://www.city.suzu.ishikawa.jp/suzuhp/>

2021(3)

第63号



## 病院理念

“市民の心の支えとなる、地域の中核病院に”

1. 疾病の予防から在宅医療までの一環した体制の確立を目指します。
1. 安心と信頼の地域医療を目指します。
1. いたわりの心で皆様の健康と命を守ります。

## 目次

- |             |         |
|-------------|---------|
| • 熱中症の予防方法  | ..... 2 |
| • 薬の飲み方 Q&A | ..... 3 |
| • 院内助産のお知らせ | ..... 3 |

**熱中症は命を落とす病気です!!**  
『冷房つける』『水分補給』

熱中症の季節になってきました。  
例年熱中症で命を落とすひとがいます。  
しっかりと予防・対策をしましょう!



**熱中症とは?**

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、だるさ、食欲低下、めまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす状態のことです。

**どんなときに?どんな場所で?**

熱中症は、暑い日差しの炎天下だけでなく、湿度が高い場所や、冷房がついていない室内などの環境でも起こりやすくなります。

毎年7月から8月に多く発生しています。梅雨明けの急に暑くなる7月には、体が暑さに慣れていないため、例年熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。

**なりやすいひとは?**

小さい子どもや高齢者です。また、我慢するひと熱中症になりやすいです。「冷房つけるのを我慢、水分とるのを我慢、休憩するのを我慢」は厳禁です。



**予防方法は?**

「冷房つける」「水分補給」このふたつです!  
病院に運ばれてくる熱中症の患者さんは「涼しいところにいた」とおっしゃるのですが、冷房をつけていましたか?ときくと「冷房はつけていません」と言われる方がいます。冷房をONにしましょう。  
水分補給は経口補水液(OS-1)などがおすすめですが、とにかく20分に1回ゴクっとひとくち何かを飲みましょう。「のどが渇いたな」と思ったときにはもう遅いです。のどが渇く前に飲みましょう。外にいても家にいても飲みましょう。

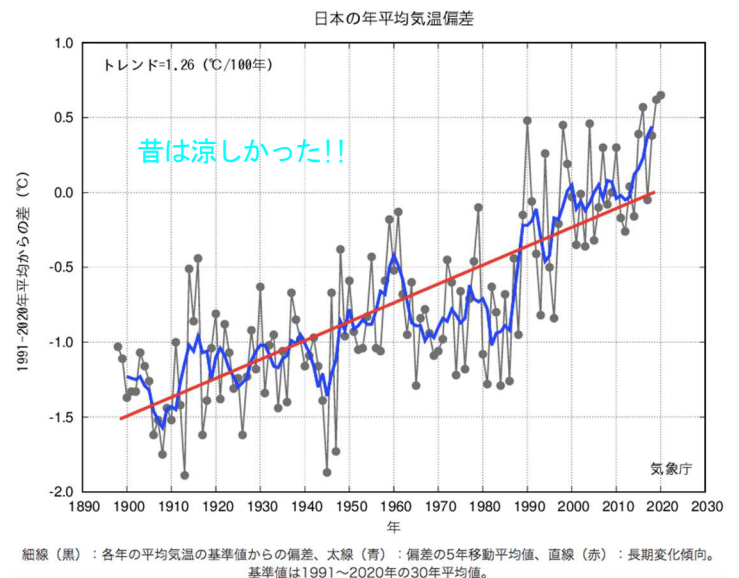
**だるいな、ちきないな、と思ったら!!**

熱中症は急速に症状が悪化し、重症化します。軽症の段階で応急処置をすることが重要です。  
だるさ、食欲低下、めまい、けいれん、頭痛などの症状が現われたら、

- ①冷房が効いている場所へ移動する
- ②カラダを冷やす、ぬれたタオルをあてる
- ③冷たい水・スポーツドリンクを飲む
- ④動けない、会話ができない、ケイレンしている場合はすぐに病院へ連絡しましょう!



日本はどんどん暑くなっています。昔は、冷房もつけずに暮らせていました。それは、下記のグラフからも分かるように、今より涼しかったからです。



夏が来ます!

「冷房つける」「水分補給」 しっかりおこないましょう!

## くすりの飲み方Q&A

Q、薬の袋に飲むタイミングが書いてあるけど実際にいつ飲めばいいの？

A、以下は、代表的な飲み方です。

食前：食事開始 30 分前～1 時間前の空腹時（食事開始直前に飲む薬もあり：食直前）

食後：食事終了後 30 分以内（食事終了直後に飲む薬もあり：食直後）

食間：食事と次の食事の間、食後約 2 時間の空腹時

寝る前：寝る 30 分程度前～寝る直前

頓服（とんぷく）：症状があるときだけ（頭痛時、発熱時など）



Q、漢方薬はなぜ食前・食間に飲むといいの？

A、漢方薬の薬効成分は、胃酸、腸内細菌など様々な要因に影響されます。そのため、空腹時の食前・食間に飲むことで影響が抑えられ有効性が高くなると言われています。また、一部の作用の強い成分の吸収がおだやかになるため安全性も高いと言われています。ただし、飲み忘れたときや胃腸症状が現れたときは、食後に服用しても、多くの場合問題はないとされています。



Q、痛み止めはなぜ食後に飲む方がいいの？

A、現在、よく使われているボルタレンやロキソニンなどの痛み止めには、体内で胃や腸の粘膜を守る物質がつくられるのを邪魔し、粘膜を傷つけ、傷の修復を遅らせる副作用があります。また、空腹時の服用は胃の粘膜内に成分が蓄積しやすく、直接胃の粘膜を傷つける恐れがあります。そのため、食後に服用する方がいいとされています。

## 院内助産のお知らせ ～より良いお産をめざして～

ワクワクするような妊婦健診を、そしてハッピーで自分らしく満足できるお産となりますよう、  
妊娠期から分娩、産後健診までサポートします。

### 院内助産とは

助産師が中心となってお産や育児の支援を行うことです。

### 助産師とは

妊娠、出産、その後の育児に渡って、お母さんと赤ちゃん、そして家族の皆さんにケアを行う資格をもった専門職です。当院では、5名の助産師が不安や疑問に寄り添いサポートさせていただきます。

### 県内初の取り組み

2019年12月より常勤医不在での院内助産を行っています。

2021年6月までに29人の赤ちゃんが誕生しました。

### 立会分娩について

新型コロナウイルスにより不安な日々が続いていますが、生命の誕生を家族の方と迎えることができるよう、感染対策をしたうえで立会分娩を継続しています。

### 里帰り分娩希望の方

里帰り分娩希望の方も、院内助産の基準を満たす方は、当院でお産ができます。妊娠34週までに当院を受診してください。受診前に必ず電話でお問い合わせください。

### ～院内助産の対象となる方～

経産婦の方で、当院の対象基準を満たし、正常な妊娠経過をたどり、院内助産に同意された方は当院で分娩できます。

助産師は、正常なお産にしか対応できません。産婦人科医師の介入が必要な処置がある場合は、主に市立輪島病院と連携し対応します。

詳しくは、助産師外来 助産師までお問い合わせください。

月～金 9:00～17:00 TEL0768-82-1181（代表）

上記以外の時間帯 TEL090-8268-1160



## 外来診療日程表

午前 受付時間 8:00~11:30 診療時間 9:00~12:30

診療科		月	火	水	木	金
内科	1診	波佐谷	古崎	波佐谷	海古井	波佐谷
	2診	古崎	石林	古崎	藤永	石林
	3診	リウマチ/膠原病 (隔週)★	秋山	小泉★	石林	藤永
	5診	消化器★		海古井 (膠原病)★		
外科		坂本 藤本	丸銭	坂本	藤本	丸銭 呼吸器
小児科			西田		和田	西田
耳鼻咽喉科		榎田	金大医師		榎田	
整形外科		長谷川・中澤				
産婦人科		青山	助産師外来 妊婦健診			助産師外来 妊婦健診
脳神経外科		浜田	金大医師		浜田	
泌尿器科		毎週 (交替で診察)	※月曜日が休日の場合は、次開院日に変更。			毎週 (交替で診察)
皮膚科		武原		永岡		谷内
精神科			西村		姥浦	西村
健診科		★				

★は予約のみ 緊急患者は、表示時間に関係なく診療いたします。

午後 受付時間 12:00~16:00 診療時間 14:00~17:00 ※午後初診の方は、できるだけ15:00までに受付をお済ませください。

診療科		月	火	水	木	金
内科	1診	藤永	石崎 (呼吸器)	循環器★	小泉	古崎
	2診			藤永		
	3診		小泉	海古井 (腎不全)★		小泉 (糖尿病)★
小児科		予防接種	慢性疾患	健診		予防接種
耳鼻咽喉科				榎田		
眼科					馬渡	馬渡
産婦人科		青山	助産師外来妊婦健診 産後2週間健診 母乳外来	産後1カ月健診 産後2週間健診		助産師外来妊婦健診 産後2週間健診 母乳外来
禁煙外来 (耳鼻咽喉科)					榎田★	

### 小児科（以下は要予約）

(月) 予防接種 14:30~  
(火) 慢性疾患 14:00~  
(水) 健康診断 13:30~  
(金) 予防接種 14:30~

### 産婦人科（以下は要予約）

(火) (金) 助産師外来妊婦健診  
(火) (金) 母乳外来  
(火) (水) (金) 産後2週間健診  
(水) 産後1ヶ月健診

### 眼科診療日程 2021年8月~10月

診療日 隔週木曜日、毎週金曜日  
受付 12:00~16:00  
診療時間 14:30~17:00  
※木曜日は下記のとおり診療いたします。  
8月5日、8月19日、9月2日、9月16日  
9月30日、10月12日(火)、10月21日

### 編集後記

例年よりも早く梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。  
この時期、怖いのは熱中症です。今号は、その予防方法について  
特集しています。外にいても、家の中にいても、しっかり予防して  
元気に過ごしましょう。ただ、夏の疲れも出やすい頃です。皆さま  
も健康にはくれぐれもご留意ください。 広報委員会

