

珠洲市総合病院

TEL (0768) 82-1181

FAX (0768) 82-1191

E-Mail: byouin@city.suzu.lg.jp

ホームページアドレス:

<https://www.city.suzu.lg.jp/suzuhp/>

病院広報

# はあとのおと

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

2019(3)

第55号



(写真) 院内デイサロンで入院患者さんと体操をするリハビリテーション科スタッフ

### 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

- 夏に気をつけたい病気と感染症 …… 1
- 虫に刺された！ どうしたらいいの？ …… 2
- 転倒を防ぐために …… 3
- 病院からのお知らせ …… 4



健康的に  
夏を楽しもう！



気をつけたい病気

夏は、スポーツやアウトドアが楽しみな季節ですね。でも、夢中になっていると自分でも気づかないうちに体調を崩してしまうことがあります。熱中症や感染症、怪我はもちろんですが、成人では血栓症（心筋梗塞や脳梗塞）の危険も高まります。

熱中症

熱中症の原因は、脱水症（水分不足）と電解質（塩分など）の不足です。喉の乾きを感じる時には、実はもうかなり脱水が進んでいると言われていています。初めのうちから水分や塩分をこまめに摂り、定期的に涼しい場所で休んで無理をしないようにしましょう。

食中毒

高温多湿な時期には、細菌性の食中毒が多く発生します。カンピロバクターや腸管出血性大腸菌 O157 などの大腸菌によるものが代表的です。細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、変な匂いもしないことが多いので注意が必要です。生の食品や生水はしっかり火を通し、こまめな手洗いを心がけてください。

虫刺され

蚊や蜂・ブユ・毛虫・ムカデ・クラゲなどに刺されたことのある方も多いでしょう。どの場合でも、症状が軽ければ自然に治るのを待つか市販の虫さされ薬で対応し、大きく腫れたり化膿したりする時には受診してください。また、稀にアナフィラキシーという激しいアレルギー症状がみられることがあります。刺された箇所以外にも全身に皮疹が出てきたり、呼吸が苦しくなったり急激な腹痛が出現した時は、急いで病院へ来てください。



気をつけたい感染症

夏場に流行る感染症は、口の中や喉、眼の結膜などの粘膜に症状が見られたり、身体に皮疹が出たりすることが多いのが特徴です。接触感染のものが多いため、プールやお風呂などの水回りや唾液の付いた手を介してうつります。そのため、予防には手洗いの習慣付けが最も重要です。多くの疾患では対処療法（症状を和らげる治療）しかありませんが、痙攣や脳炎などの重篤な症状を起こす場合もあるので注意が必要です。

手足口病・ヘルパンギーナ

いくつかの種類ウイルスによって起こり、どちらも口の中に痛い口内炎ができます。手のひらや足の裏にブツブツができるものを手足口病と呼んでいます。口内炎や喉が痛くて食事が取れなくなり、入院することもあります。学校は、熱が下がって食事がしっかり摂れるようになるまでお休みしましょう。

溶連菌感染症

1 年中見られますが、夏頃によく流行します。熱が出て扁桃腺が腫れ、体に細かい皮疹が出るのが特徴ですが、どれも軽度で症状が揃わないことも多い疾患です。成人でもかかりますが、喉が痛いだけで発熱は少ない様です。放っておくと腎炎などの合併症が出てくることもあるので、しっかり治療をする必要があります。学校も 2 日間休む必要がありますので、疑わしい時は検査に来てください。

とびひ

正式には、伝染性膿痂疹と言う細菌による皮膚の感染症です。夏場はあせもや虫刺され、湿疹を爪で引っ掻いて肌に傷が絶えないのでよくかかります。シャワーなどで石鹸を使ってしっかり汗を落とし、肌を清潔に保つことが予防になります。きれいに治すには塗り薬や飲み薬が必要ですが、かさぶたの部分がきちんとガーゼなどで覆ってあれば、保育所を休む必要はありません。





## プール熱（アデノウイルス感染症）

こちらも1年を通じて流行る病気ですが、プールと言うだけあって夏頃にピークを迎えます。何日も続く高熱、咽頭扁桃炎による強い喉の痛み、眼が赤く充血する結膜炎の3つが代表的な症状です。治療は対処療法しかない、しんどい病気の一つです。これらの症状が見られなくなった後にもう1日おいてから登校してください。



何事も無理をしすぎずに、しっかり休息をとりながら活動してくださいね。予防を心がけ、健康的に夏を楽しみましょう！

## 虫に刺された！どうしたらいいの？

看護科

暑い季節になりました。海や山でレジャーを楽しむ機会も増え、虫刺されが多い季節です。虫や海洋生物に刺された場合の対処法について、簡単にご説明します。

### 虫刺されなどの対処法

#### ハチ

刺された部位を水道水で洗い流し、冷やして様子を見ましょう

#### ムカデ

#### オコゼ

刺された部位を水道水で洗った後に、42～45℃のお湯（やけどしない程度）に30分以上刺された部位を温めましょう。

#### クラゲ

刺された部位を海水で洗ってください。

クラゲの触手がわかれば、ピンセットで取り除いてください。

直接手で触れないよう、ビニール袋をはめた手で洗う、タオルで洗うなどしてください。

42～45℃のお湯（やけどしない程度）に30分以上刺された部位を温めましょう。

## 注意！！

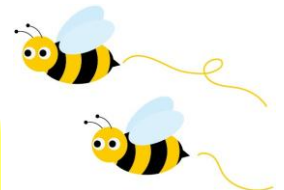
●腫れがひどくなった、気分が悪くなった場合は、医療機関を受診しましょう。

●次の症状が出た場合は、ただちに医療機関を受診してください！

ショック症状（ぐったり、意識障害、失禁など）

喉の強い症状（喉が締め付けられる感じ、声がかれ、声が出ないなど）

呼吸器系の強い症状（ゼーゼー、呼吸困難など）



対処法を知っていると安心ですね



転倒を防ぐために

リハビリテーション科

リハビリの際、患者さんに転倒の理由を尋ねると、「誰も転びたくて転んだわけじゃないけど、年やね。」や「ちょっとした段差で、けつまずいた」などとおっしゃいます。単なる加齢による筋力低下や段差が、転倒につながるのでしょうか。転倒に至るまでの原因には、本人の身体的なものが原因となる「内的要因」と、環境的な条件による「外的要因」があります。



転倒の「内的要因」

《その日によって・・・》

体調不良や天候、その日の気分によって活動量が少なくなり、筋力低下につながる場合もあります。

《身体機能の低下》

変形などによる関節可動域障害、視力障害、感覚障害、バランス障害などが挙げられます。

《疾病》

糖尿病や動脈硬化などの病気や疾病などが絡んでいるとも考えられます。

《転倒経験から・・・》

これまでの転倒経験に対する恐怖心により活動が制限されることで、筋力、バランス能力がさらに低下し、ふらつきが強くなるという悪循環におちいることもあります。

転倒の「外的要因」

転倒の多くは屋内で発生します。滑りやすいマット、小さな段差、暗い廊下などの環境では転倒リスクが高まります。脱げやすい靴やスリッパなどの履き物も危険です。

転倒を防ぐために

これら2つの要因が合わさることで、転倒の危険性が更に高まります。そのため、身体的な予防に加えて、環境面の改善も併せて考えることが重要となります。

元気に楽しく過ごすために、身体のこと家の環境のことについて、考えてみませんか。

気になることは、リハビリテーション科までお気軽にお問い合わせください。

転倒予防体操

■ 筋力トレーニング (各10回ずつ)

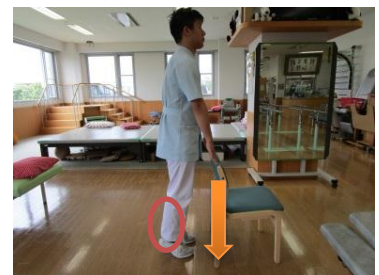
おしり周り



ひざ周り



あし周り



■ ストレッチング (ゆっくり息をしながら30秒程度を目安に)

上半身



アキレス腱



ふともも



\* 痛みが出る場合は無理をしないでください



## 病院からのお知らせ

### 皮膚科分野における特定行為修了者（看護師）のご紹介

当院には、特定行為研修を修了した看護師が在職しています。特定行為とは、医師が行っていた医療行為を「手順書」(※)により看護師が行う38の医療行為のことで、平成27年から始まった制度です。これによって、看護師によるタイムリーなケアの提供が可能となります。

この特定行為を行うのは、厚生労働省の定めた320時間の研修や72時間の実習を修了し、十分なトレーニングを積み、認定を得た看護師です。

当院では次の2つの特定行為を実施します。

- ① 褥瘡(床ずれ)や難治性皮膚潰瘍(治りにくい傷)で、血流のない壊死組織を切除する治療(処置)
- ② 傷を密封し医療装置を使って治癒を促進する治療(処置)

事前にその内容についてご説明し、ご本人またはご家族の同意を得て行います。医師の指導の下、安全の確保を最優先して実施します。

当院の特定行為修了者は、皮膚科外来の宮守由佳看護師です。



宮守由佳 看護師

看護師の特定行為について、ご不明な点やご質問等は、担当医師におたずね下さい。

(※)看護師に診療の補助を行わせる患者の病状の範囲、診療の補助の内容などを定めた指示書

### 災害医療対策訓練を行いました

6月22日(土)、災害医療対策訓練を実施し、災害時の患者受け入れ手順を確認しました。

当院は、地震などの災害で被災した方を受け入れる災害拠点病院です。訓練では、治療の優先度を決める「トリアージ」により、搬送された患者を優先度別のエリアに分け、処置を行いました。

なお、当院3階は津波発生時または発生のおそれがある場合、命を守るため一時的に避難する場所(指定緊急避難場所)に指定されています。6月18日の津波注意報発表の際は、一時避難所として活用されました。有事の際は、すぐに避難して下さい。



本部では、患者の受け入れ状況を把握し、人員の配置等を指示します。



トリアージタグ。医師が患者の容態を重症(赤)・中症(黄)・軽症(緑)に判別し、看護師がトリアージタグに表記し、容態に応じてカラータグを切り取ります。



この患者は軽症(緑)と判断されたので、緑エリアで処置を受けます。治療の優先順位は、重症(赤)、中症(黄)に続き一番後になります。

## 外来診療日程

令和元年8月1日現在

午前 受付時間 8:00~11:30 診療時間 9:00~12:30

午後 受付時間 12:00~16:00 診療時間 14:00~17:00

診療科	月	火	水	木	金	
内科	1 診	波佐谷	須田	波佐谷	掛下	波佐谷
	2 診	掛下	岩崎	掛下	須田	岩崎
	3 診	リウマチ/ 膠原病 (第2・4) ※予約のみ	出島	小泉	岩崎	掛下
外科	坂本 所	新保	坂本	所	新保 呼吸器	
小児科	山田		和田		山田	
耳鼻咽喉科	栴田	加瀬	栴田			
整形外科	大成・河合					
産婦人科	山城					
脳神経外科	浜田	玉井	宇野	浜田		
泌尿器科	交代で診察 (毎週)	※月曜日が休日の場合、 次開院日に変更			交代で診察 (隔週)	
皮膚科	牧野	永岡		谷内		
精神科	西村		石井		西村	
健診室	佐々木					

診療科	月	火	水	木	金	
内科	1 診	岩崎	石崎	佐々木	小泉 (糖尿病) ※予約のみ	小泉 (糖尿病) ※予約のみ
	3 診	須田	小泉	野村/森/ 宝達 (循環器) ※予約のみ		須田 (腎不全) ※予約のみ
小児科	予防接種	慢性疾患	健診			予防接種
耳鼻咽喉科				栴田		
眼科				馬渡	馬渡	
産婦人科	産後2週間健診		産後1か月健診		産後2週間健診	
禁煙外来(産婦人科)					予約のみ	

**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)**

- (月)(木) 助産外来 10:30~午前中
- (月)(金) 産後2週間健診 14:00~
- (水) 産後1ヶ月健診 13:30~

※緊急患者は、表示時間に関係なく診療いたします。  
※日程は都合により一部変更になる場合があります。

※午後の初診の方は、できるだけ15:00までに受付をお済ませ下さい。  
※泌尿器科、眼科の診療日程は、下記カレンダーをご覧ください。

### 珠洲市総合病院 泌尿器科・眼科診療日程 2019年7月~10月

**泌尿器科**

毎週月曜日(月曜が祝日の場合は火曜日)、隔週金曜日  
受付 8:00~11:30  
診療時間 9:00~12:30

**眼科**

毎週金曜日、隔週木曜日  
受付 12:00~16:00  
診療時間 14:00~17:00

**8月**

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				眼科	泌尿器科 眼科	
4	5	6	7	8	9	10
	泌尿器科				眼科	
11	12	13	14	15	16	17
		泌尿器科		眼科	泌尿器科 眼科	
18	19	20	21	22	23	24
	泌尿器科				眼科	
25	26	27	28	29	30	31
	泌尿器科			眼科	泌尿器科 眼科	

**9月**

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	泌尿器科			眼科		
8	9	10	11	12	13	14
	泌尿器科				泌尿器科 眼科	
15	16	17	18	19	20	21
		泌尿器科 眼科		眼科		
22	23	24	25	26	27	28
		泌尿器科			泌尿器科 眼科	
29	30					
	泌尿器科					

**10月**

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
				眼科	眼科	
6	7	8	9	10	11	12
	泌尿器科				泌尿器科 眼科	
13	14	15	16	17	18	19
		泌尿器科		眼科	眼科	
20	21	22	23	24	25	26
	泌尿器科				泌尿器科 眼科	
27	28	29	30	31		
	泌尿器科			眼科		

編集後記 ~『ロコモ教室』のご案内~

転倒に関連があるロコモ(ロコモティブシンドローム)についての知識を深め、いつまでも健康な毎日を送りましょう。皆様のご参加をお待ちしています!(予約不要)

日時: 毎月第1水曜日 11:20~12:00

場所: 当院3階東病棟 ラウンジ



広報委員会

