

# はあとのあと

“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

2014(3)

第35号



燈籠山祭り（吾妻橋にて）

## 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。

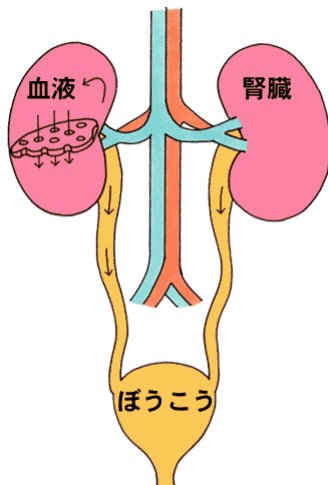
## 目次

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| • じん臓を大切に               | 1 |
| • 熱中症を予防して元気な夏を過ごしましょう! | 2 |
| • 正面玄関前ロータリーでの駐停車について   | 3 |
| • 災害医療に対する取り組み          | 4 |
| • ふれあい看護体験              |   |

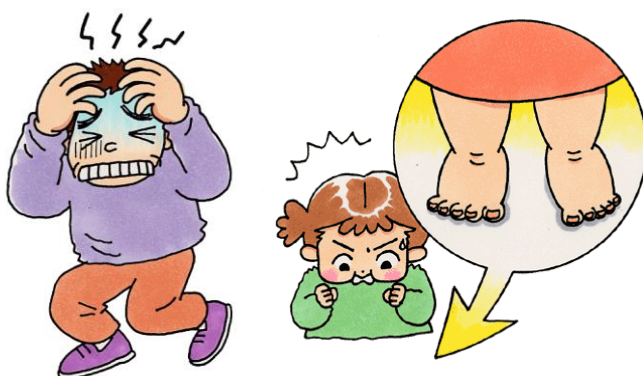


みなさんはじん臓のことをどれくらい知っていますか？体のどの部分にあって、どんな働きをしているか知っていますか？学校で理科の時間に授業で習ったことを覚えている方もいるでしょう。

じん臓は人の体の背中側、だいたい腰の高さに左右1つずつあります。そらまめの形をしていて、片手に余るほどの大きさです。じん臓の働きは、詳しく説明すると本が一冊書けてしまうくらい多様で複雑な働きをしています。しかし、とてもわかりやすく言うと、「体の中の老廃物（不要なもの）と過剰な水分をおしことして体の外に捨てる」という働きをしています。では、じん臓が働かなくなると、または働きが悪くなるとどういったことが起こるのでしょうか？



老廃物が捨てられず体の中に溜まるために、頭が痛くなったりひどい吐き気がしたり、食欲がなくなったり、不整脈を起こしたり、最終的には命が危ない状態になります。また、水分が捨てられず体の中に溜まるため、手足がひどくむくんだり、肺に水が溜まって息ができなくなったりします。



こういった状態を腎（じん）不全と呼びます。腎不全になってしまった場合には「人工透析」といって、じん臓の代わりに器械を使って体の水分、老廃物を取り除く治療を行います。

現在、日本の人工透析患者さんの一番多い原疾患（じん臓を悪くする原因となった病気）は糖尿病です。そして、今後も増え続けることが予想されています。糖尿病の他には高血圧も多く、またこれらが複合している場合も少なくありません。



じん臓は人の体の中でもとても繊細な臓器で、「これくらいなら大丈夫だろう」という不摂生でも長く続けてしまうと必ず、ダメージを受けます。ヘビースモーカーでも肺がんにならない人や、血圧が高くても脳卒中にならない人は少なからずいます。しかし、高血圧や糖尿病を悪い状態のまま放っておいてじん臓が悪くならない人はいません。

痛んでしまったじん臓は元通りには戻りません。健康診断や通院先の先生に「じん臓の働きが悪い」と言われている方は、本当に今のままの生活で良いのか振り返ってみましょう。あなたの繊細なじん臓を大切に。





熱中症を予防して元気な夏を過ごしましょう!

近年、急増している熱中症。日常に潜む危険や応急処置など、正しい知識を身につけて、元気な夏を過ごしましょう。



熱中症とは

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、ひどい時にはけいれんや意識の異常など、さまざまな症状を起こす病気です。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合があります。熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。また、こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう。

○自分で水分が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合

○意識がない(おかしい)、全身のけいれんがあるなどの症状がある人を発見した場合

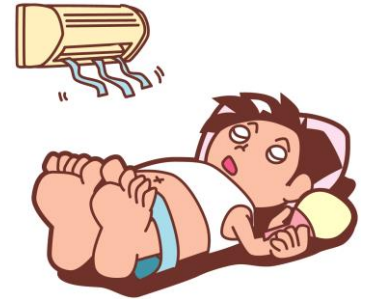
子供の場合は体温調節機能が未熟なため、また老人の方はからだの反応が弱くなっているために特に注意が必要です。周りの方が気を配り、予防を呼びかけあって熱中症による健康被害を未然に防ぐことが大切です。

また心臓や腎臓、そのほかの持病をお持ちの方は、夏の過ごし方についてかかりつけの医師、看護師等に相談し、上手にコントロールしましょう。

熱中症予防のポイント

1. 部屋の温度をこまめにチェック! 普段過ごす部屋には温度計を置くことをお勧めします。

2. 室温が 28℃ を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使用しましょう。



3. のどが渇いたと感じたら必ず水分補給をしましょう。

4. のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。



5. 外出の際には体を締め付けないような服装で、日よけ対策を。(帽子や日傘の使用)

6. 無理をせず適度な休憩を取りましょう。



7. 日ごろから栄養バランスのよい食事と体力づくりを心がけましょう。



## 正面玄関前ロータリーでの駐停車について

正面玄関前ロータリー内での不適切な駐停車は他の患者さんの出入りに迷惑となるだけでなく、事故に巻き込まれる可能性があります。当院ではこのロータリーを体の不自由な患者さんの駐車スペースや乗降のためのスペースとして利用していただきたいと思います。しかし、最近危険な駐停車や患者さんの来院に迷惑となる駐停車が目立ちます。それではどのような駐停車が危険で他の患者さんに迷惑となるか、いくつか例を挙げて説明してきたいと思います。

### • ロータリーの内側での駐停車



路線バスが旋回する際に車が接触する可能性があります。

### • バス停での駐停車



路線バスの駐車場所です。駐車すると路線バスの移動が妨げられてしまいます。

### • 逆走



構内は一方通行です。危険ですのでUターンも行わないでください。

### • 出入口前での駐停車



患者さんの出入りの際に迷惑となるだけでなく、車いすを利用している方の出入りができなくなってしまいます。

### • 救急入口(救急車出入口)での駐停車



救急車のための専用スペースです。この付近では絶対に駐停車をしないでください。

### • 道路での駐停車および乗降

病院前の道路は往来が多く危険ですので駐停車をしないでください。また、乗降はロータリーで行ってください。

※乗降の際は路線バスの妨げとならないよう十分に気を付けてください。乗降後、一般の方はロータリー内で駐車せず一般駐車場をご利用ください。

ロータリー内の駐車スペースを必要としている方がいます。本当に必要な方が利用できるよう、一般の方はマナーを守り、一般駐車場を利用してください。

このマークは車いす利用者だけではなくすべての障害者を対象とするマークですが、駐車場に表示されている場合は、車いす利用者や歩行が困難な方や妊産婦の方などを対象としています。



※写真はすべてイメージです。



## 災害医療に対する取り組み

6月21日、災害医療対策訓練が行われました。訓練は能登半島東方沖でM7.8の地震が発生し、その後津波が発生するという想定で行われ、医師や看護師、事務職員ら約100名が参加しました。この訓練は災害発生時における病院の体制、職員の初期行動、各部門の対応行動を互いに認識することで、災害拠点病院としての災害対応能力の向上を目的として毎年行われています。



まず、津波警報が発令された後に1階の患者さんを2階へと避難誘導する院内避難訓練が行われました。その後、地震や津波による傷病者の受け入れやトリアージと呼ばれる傷病者優先順位決定技術の訓練を行いました。また、今回の訓練ではエアータントの設置を行いました。折りたたんだ状態では小さいのですが、空気を入れると非常に大きなテントになります。今回の訓練では搬送された患者さんの容体を確認するためのトリアージテントとして利用されました。訓練後、浜田院長は「毎年行っている訓練だが、年々よくなってきていると感じた。難しい作業ができるようになることも大切だが、現状を把握し今何をすべきか適切な判断ができるよう今後も続けていきたい。」と講評を述べました。



当院では今回の訓練のほかにも災害医療に対するさまざまな取り組みを行っています。皆さんは**DMAT (ディーマット)**という言葉をご存知ですか?DMATとは、大規模災害が発生した場合に現場に迅速に駆けつけ48時間以内に活動できるよう専門的な訓練を受けた医療チームです。阪神淡路大震災では被災後初期の医療体制が不十分であったことの反省から、被災地で十分な初期医療を行うための組織として生まれました。Disaster Medical Assistance Team(災害派遣医療チーム)の頭文字からDMATと呼ばれ、医師、看護師、薬剤師、事務職員等4、5名から構成されます。6月には当院から坂本医師ら5名が資格の取得のため1週間の研修に参加し、災害時の医療対応に必要な項目(指揮と連携、情報伝達、トリアージ、搬送など)について実習を行いながら専門的な知識を学びました。また、当院はDMAT指定病院への申請を行っています。これにより、県内外での災害に対し迅速に医療活動を行えるよう当院のDMATを被災地へ派遣することができます。



患者さんの受け入れから被災現場での医療活動まで災害拠点病院としての役割を十分に果たせるようさまざまな取り組みを今後も続けていきます。

## ふれあい看護体験

5月20日、当院において「ふれあい看護体験」が行われ、飯田高校の生徒12名が参加しました。参加した高校生たちは、浜田院長からの辞令と激励の言葉を受けた後、シーツ交換や食事、入浴の介助などいろいろな体験をしました。参加した生徒からは「食事の介助は緊張したけど、患者さんにたくさん食べてもらえて安心した」「実際に体験することでいろいろな仕事があるとわかり、より仕事を身近に感じられた」などの感想がありました。

参加した高校生たちが真剣に看護師の説明に耳を傾け、一生懸命に介助する姿は患者さんの心を癒やしたのではないのでしょうか。

今回の体験が皆さんの夢を現実にするきっかけとなり、素敵な看護師になってくれることを祈っています。そして将来はぜひ珠洲市総合病院で一緒に働きましょう！！



外来診療日程						平成26年7月1日現在	小児科（要予約）
午前	受付時間 8:00～11:30		診療時間 9:00～12:30				(月) 予防接種 14:30～
診療科	月	火	水	木	金		(火) 慢性疾患 14:00～16:00
内科	1 診	波佐谷	川崎	波佐谷	循環器	波佐谷	(水) 健康診断 13:30～
	2 診	川崎	小泉	西岡	中島	藤田	予防接種 14:30～
	3 診	西岡	中島	小泉	藤田	川崎	(金) 予防接種 14:30～
外科	坂本	馬渡	坂本	岡崎	馬渡		
呼吸器外科						小田ほか	産婦人科（要予約）
小児科	和田	馬瀬					(月) (木) 助産外来 10:30～午前中
耳鼻咽喉科	榊田	平井/尾崎/吉田	榊田				(月) (金) 産後2週間健診 14:00～
整形外科	大成・中西						(水) 産後1ヶ月健診 13:30～
産婦人科	山城						
脳神経外科	浜田	清水/吉川	浜田				その他
泌尿器科	月曜日診療（月曜日が休日の場合、火曜日診療） 角野/泉/八重樫/町岡						(水) 糖尿病予防教室 14:00～15:00
皮膚科	越後		永岡		尾高 診療開始 10:00～		(月)～(金) 医療相談
精神科		西村			西村		※救急患者は、表示時間に関係なく診療いたします。
健診室	佐々木						
午後	受付時間 12:00～16:00		診療時間 14:00～17:00				※表示日程は都合により、一部変更になる場合があります。
診療科	月	火	水	木	金		
内科	1 診	佐々木	藤田	佐々木	小泉	小泉 (予約のみ)	
小児科	予防接種	慢性疾患	健診・予防接種			予防接種	※午後の初診の方は、できるだけ15:00までに受付をお願いします。
耳鼻咽喉科			榊田				
眼科				馬渡・藤井(隔週) ※健診 受付 15:00まで		馬渡 受付 16:00まで	
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		

### 編集後記

今号をお読みいただいているころには飯田地区のお祭りが終わっていますね。皆さん、飯田のお祭りに行ってこられたでしょうか。奥能登全体で見ても大きいお祭りで、あの雄大な燈籠山はいつ見ても見ごたえがありますね。これから夏を迎え、各地でお祭りが行われますが、お酒とは別に水分補給もしながら暑い夏を乗り越えましょう！

茶☆豆

