2014年　夏号（第18号）

霧島記念病院広報誌

Happy Happy

～喜びと共に～

ナースのひとり言 Vol. 8

管理棟完成

光線過敏症について

～リハビリ科勉強会～

栄養だより

出店（的屋）について

お知らせ

クローズアップ（職員紹介）

ご自由にお持ち帰り下さい！！

ナースのひとり言

Ｖｏｌ．９

夏の脳梗塞！

脳梗塞は冬に多いイメージがありますが、実は夏にも多いのです。
夏に脳梗塞が起こりやすい理由としてあげられるのが、脱水による体内の水分不足です。
夏には汗を多くかくため、それに見合った量の水分を補給していないと、体が脱水状態に陥り、血液が「ドロドロ状態」になり、血の塊ができやすくなります。暑い夏は就寝中に脱水が起こりやすく、また夜間に血圧がさがり、血流が滞って血管が詰まりやすくなります。
夜間のトイレの回数を減らそうと寝る前の水分摂取を控えるという話を耳にしますが、ぜひ水分はとってくださいね。

《夏の脳梗塞対策》

脱水状態にならないようこまめな水分補給をしましょう。

特に高齢者はのどの渇きを感じにくくなっているので、定期的に水分補給をしましょう。

飲酒は尿量を増加させ、脱水の原因となります。
就寝前には大量の飲酒を避けましょう。
また、就寝時にもコップ1杯約200mlの汗をかくといわれます。
暑い夏はそれ以上かくこともあるのです。就寝前にはコップ1杯の水分を取りましょう。

熱中症の対策、症状別の応急処置と予防法

「涼しい場所での安静」と「水分・電解質の補給」を行うこと。熱中症にはいくつかのレベルがあるが、この2つの治療法はどのレベルでも有効な応急処置になる。

「涼しい場所での安静」については、日陰や風通しのよい場所で身体を横たわらせる。足を心臓よりあげると血圧が下がってなお良い。周りの人がうちわや服などで風をつくり、あおってあげることでも体温は下がる。氷などがあるなら脇や腰、首の後ろなどに当ててあげるといい。

水分補給に関しては、通常の水ではなくスポーツドリンクのような水分＋電解質（塩分）を補給することが望ましい。電解質とはナトリウムやカリウムなどのイオン（身体の機能を維持している物質）だが、熱中症では多量の発汗で体外に排出されてしまっているケースが多い。水分と電解質を補給することで、体調の回復を試みることができる。

ここまでが基本的な応急処置だが、どのくらい深刻な熱中症なのかを周囲が判断してあげる必要がある。応急処置を行いつつ、まずは相手に呼びかけながら、触って皮膚の温度と汗の出具合を確認すること。

＜レベル3重症＞皮膚が非常に熱いのに汗が出ておらず、受け答えも混濁している場合

呼びかけても相手の意識が朦朧としている、はっきりとした受け答えができていないようなら、かなり重症の熱中症だと判断し、すぐに救急車を呼ぶこと。汗が出ていないというのははっきりとしたシグナルなので見逃さないように。これは熱射病と呼ばれる症状で、身体から体温を調節する能力が失われている状態でとても危険だ。

＜レベル2警戒＞皮膚は冷たいが汗が出ていて、意識はあるが非常に体調が悪い場合

これは脱水症状が起こったときによくなる熱疲労という症状だ。頭痛やめまいに加えて、重度のだるさや疲労感、寒気があり、この場合も病院で診察を受けるのが望ましいとされる。診察を受ければ濃いナトリウム水（スポーツドリンクとは違う）を飲ませてもらうことが 多く、安静とともに回復に向かうが油断は禁物。決して一人で帰したり病院に行かせたりしないように。

＜レベル1要注意＞皮膚も汗も正常だが、意識がなくなったり筋肉が痙攣している場合

これらは熱失神と熱痙攣と呼ばれる症状だ。前述の2つ、熱射病と熱疲労に比べれば軽度の症状といえるが、危険な状態への入り口にあるという点で警戒しなければならないことに変わりはない。

熱失神は熱によって欠陥が拡張して血圧が下がり、めまいが起き顔が白くなり、気がつけば倒れて一時的に意識を失ってしまうような症状だ。これは一過性で涼しいところで休めば回復することが多いが、完全に意識がなくなって無反応の時間が長いようなら、皮膚がどうとか素人判断せずに救急車を呼ぶこと。熱痙攣は筋肉の痙攣で、筋肉がしびれたりつるような症状が出る。この場合もスポーツドリンクを飲んだり、当該箇所をストレッチするなどして安静を心がけよう。

管 理 棟 完 成

6月末より、霧島記念病院管理棟がオープンしました。
工事期間中は患者様・近隣の方へご迷惑をおかけしました。
こちらの建物は職員の福利厚生の向上のため建設しました。
この建物を利用し、職員一同より一層向上していきますので
今後ともよろしくお願い申し上げます。

管理棟正面玄関

セキュリティーが万全です。
バリアフリーにも対応しております。

講義室

院内勉強会などに使用します。

図書室

医学書が豊富に取り揃えてあります。
今後患者様のお役にたてるよう、図書室を使いさらに勉強していきます。

職員食堂

食事から職員の健康をサポートするために職員食堂を開きました。
日替わり定食・カレー・うどん・サラダバーがあり多くの職員が利用しております。

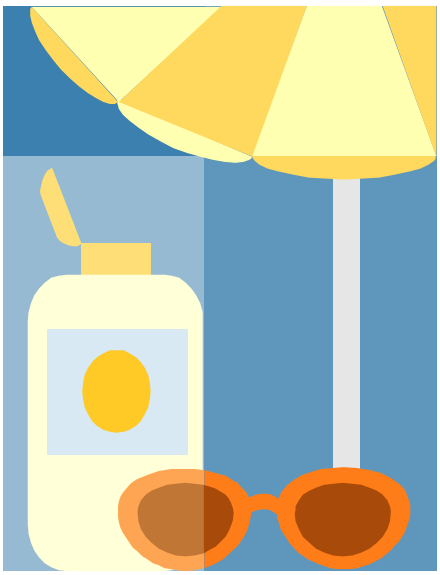
光線過敏症について

紫外線による日焼けは、ある程度以上の紫外線量があたれば誰にでも起こりますが、もともとの皮膚の色によって起こりやすさには個人差があります。それとは別に、普通は反応を起こさないような紫外線量でも敏感に炎症を起こしてしまう光線過敏症という疾患があります。今回はこの光線過敏症の概要と予防、対策方法などについてご紹介したいと思います。

光線過敏症とは日光アレルギーとも呼ばれ、日光によって引き起こされる免疫反応のシステムです。症状としては、皮膚が赤くなる、ぶつぶつができる、腫れて水膨れができる、かゆみが生じるなどが挙げられます。光線過敏症の原因は、遺伝性、代謝の異常、アレルギー等様々ですが、なかでも頻度が高いのは、薬剤によるものとされています。

薬剤性の光線過敏症には以下の2つのタイプがあります。
①光接触皮膚炎；ぬり薬や貼り薬の外用薬を用いた部位に日が当たってかぶれ、外用薬を貼っていた部分を中心にかぶれの症状が出るのが特徴です。

②光線過敏型薬疹；内服薬を服用後に、日が当たった皮膚に発疹ができ、発疹ができる場所は露出部の広範囲にわたるのが特徴です。
それでは、どのような薬剤がこの光線過敏症を引き起こすのでしょうか？
光線過敏症の原因となる薬剤は多くの種類があり、光線過敏症の発現頻度は、薬疹全体の約14%を占め、内服薬によるものの頻度が高いとされています。
光線過敏症を引き起こす報告のある薬剤の一例を示します。
～外用薬～
　非ステロイド系消炎鎮痛薬（ケトプロフェン、スプロフェン、ピロキシカム）
～内服薬～
　抗菌薬（ニューキノロン系、テトラサイクリン系）・　筋弛緩薬（アフロクアロン）
　抗アレルギー薬（メキタジン）・　利尿薬（サイアザイド系）・　抗がん薬（テガフール）
　向精神薬（クロルプロマジン）・　消炎鎮痛剤（ピロキシカム）



症状が発現してしまった場合、原因と思われる薬剤を中止し、日光を遮断することで約二週間で症状は治まります。その間は日中の外出を避け、止むを得ぬ場合には長袖の衣類、帽子、手袋等を着用し、日焼け止めを塗布するなどを行います。
また、光線過敏症を引き起こす紫外線はガラス窓で吸収されずに通過してくるので、ガラス越しでも油断しないようにしましょう。
そして薬剤だけでなくセロリ、クロレラ、ドクダミなどの食品、化粧品や日焼け止めそのものによっても光線過敏症を起こす可能性があることも念頭においておきましょう。

～リハビリ科勉強会～

4月になり、リハビリ科にも新入社員が増えました。
リハビリ科では、更にお互いの知識を高めていくため、定期的に勉強会を行いました。
簡単ではありますが、勉強会の紹介をしていきたいと思います！

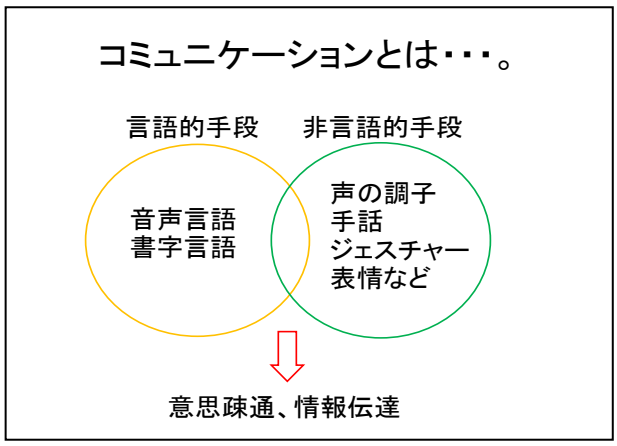
～新人さんが中心となった勉強会～

5月30日(金)に新人さんが中心となって「それぞれの各部署の紹介」をテーマに発表していただきました。
各部署(理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、柔道整復士)にそれぞれ新人さん入社しました。各部署の新人さんがそれぞれの部署について発表してくれました。入社して初めての勉強会でしたので、皆さん緊張していた感じでした(笑)。皆さん一生懸命になって資料作りや発表されていましたよ。

骨折の際の肩から肘にかけての固定法

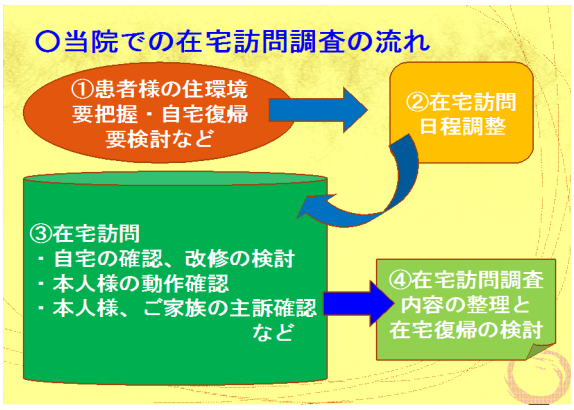
～ST(言語聴覚士)さんが中心となった勉強会～

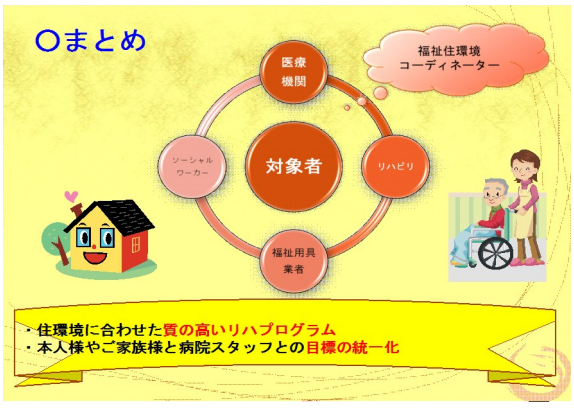
6月10日(火)に「失語症」をテーマに勉強会をしていただきました。
文献などや臨床での内容を元に表や分かりやすい文章で勉強会をしてくれました。



～OT(作業療法士)さんが中心となった勉強会～

7月23日(水)に「在宅訪問調査」について文献を元にした環境整備の内容や実際の在宅訪問調査の内容などをもとに勉強会をしました。





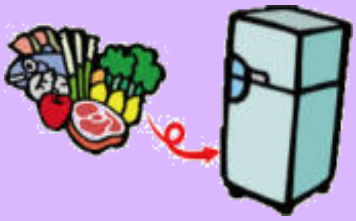
～PT(理学療法士)さんが中心となった勉強会～

今後、予定しています(未定)。どんな勉強会になるか楽しみですね(笑)

以上、リハビリ科からの近況報告でした！

栄養だより

食べ物が傷みやすく、食中毒が多く発生する時期です。
食中毒を予防しましょう。



①清潔

・手洗い
・衛生（まな板、包丁、ふきん、冷蔵庫など）

②迅速・冷却

・食品の期限、保存の方法を確認して。
・食品の保存温度を守り、冷蔵庫や冷凍庫で保存。
・調理後、出来るだけ早く食べる。（長時間、置かない。）

③加熱

・十分に加熱調理する。
ノロウイルス予防には、**85度以上で1分以上の加熱**を行えば感染性はなくなるとされています。

注：一部の食中毒（黄色ブドウ球菌など）は、加熱によって菌が死んでも毒素は分解されず食中毒を起こすことがあります。

食欲が落ちる夏は、冷やしそうめんやざるそば、冷やし中華など喉ごしの良い炭水化物に偏りがちです。炭水化物を有効にエネルギーに変えるのは、ビタミンB1、ビタミンB2、クエン酸を一緒に摂ることが大切です。

【ビタミンB1、B2を多く含む食品】
豚肉、レバー、納豆や豆腐などの大豆製品、のり、玄米ごはん、ウナギ、卵、いわし、乳製品

【クエン酸を多く含む食品】
酢、レモン、柚子、梅干し、グレープフルーツ、キウイ

出店(的屋)について

夏といえば花火大会・お祭りなどにぎやかな行事を連想すると思います。
そこでお祭りなどでよく見かける出店について調べてみました。

的屋(てきや)は、縁日や盛り場などの人通りの多いところで露店や興行を営む業者のことで、祭礼(祭り)や市や縁日などが催される、境内や参道、門前町において屋台や露店で出店して食品や玩具などを売る小売商や、射幸心を伴う遊技(ゲーム)として射的やくじ引などを提供する街商(がいしょう)や、大道芸にて客寄せをし、商品を売ったり、芸そのものを生業にする大道商人(だいどうしょうにん)などが含まれており。「当たればもうかる」ことから的矢に準えて言われるようになった言葉です。
的屋(まとや)、香具師(やし)、三寸(さんずん)とも呼ばれ、一般には馴染みが薄いと思われるが近年までは、よく使われた通り名であり、的屋(てきや)、香具師、三寸は辞書では、同じ説明がなされている場合が多く、職業神として元々は中華文明圏より伝わり、神道の神となった「神農の神」「神農黄帝」を祀り、独特の隠語を用いる者が多いため、狭い世界では神農(しんのう)とも呼ばれています。

大道芸(だいどうげい)
路上や街頭、または仮設の掛け小屋などで行われるさまざまな芸能の総称。路上パフォーマンス、またはストリートパフォーマンスとも呼ばれる。路上ライブ、ストリートライブと呼ぶこともある。一般的には、路上において不特定多数の観客に対して芸を演じ、投げ銭を取ることで生計を立てる芸を指すが、投げ銭システムを取らず、主催者などから出演料をもらい、イベント等で芸を披露する場合もある。

大切なお知らせ

【ご入院された】患者様 / ご家族様へ

当院では、ご入院時に必要な衣類・タオル類を『入院セット（洗濯付きレンタルサービス）』として専門の業者に委託しています。院内感染防止対策、又、ご家族様のご負担軽減の為にも、どうぞご安心の上ご利用されますようお奨め致します。

『A．基本セット』　1日　税別410円（8%税込442円）

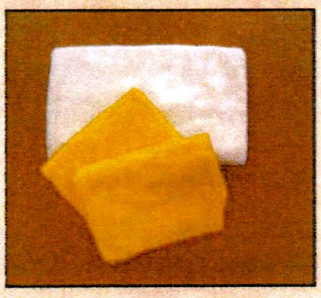
☆パジャマ上下orゆかた

患者衣パジャマ（グリーン）
サイズ（S・M・L・LL・EL）

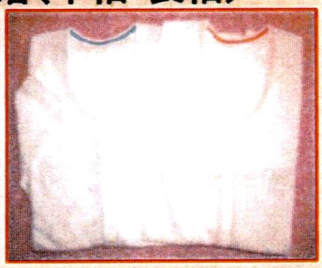
または

患者衣ゆかた型（グリーン）
サイズ（S・M・L・LL・EL）

☆バスタオル白・フェイスタオル黄色



☆ 肌着（半袖・長袖）



【男女兼用】

※各商品の単品レンタルはしておりません。

☆ 下着（男性用・女性用）

【男性用】ﾎﾞｸｻｰﾊﾟﾝﾂ

【女性用】ショーツかズロース

■ 日用品アイテムセット

（歯ブラシ、歯磨き粉、コップ、ティッシュ、スリッパ、お箸かスプーン）

※ 7日以上ご入院の場合、日用品アイテムセットはサービスさせて頂きます。
注）6日以内のご入院の場合には、860円にて別途購入となります。

基本セットをご利用の方は、追加料金で以下オプションをご利用できます

☆ トレーナー上下（リハビリ用）

オプションプラン

1日　税別124円（8%税込133円）

医療法人健康会　霧島記念病院

クローズアップ（職員紹介）

6月よりこちらの2階病棟で勤務させていただいております。久しぶりの病棟勤務ですが、皆さんに助けて頂いています。これからもよろしくお願いします。

看護師　友永　しのぶ

脳外科は初めてで、日々、勉強中です。
未熟ではありますが、患者様の立場に立った看護を目指し、努力していきたいと思います。
よろしくお願い致します。

看護師　村原　理恵

「４月より看護師として入職させていただいた立和田です。入職して４ヶ月が過ぎました。
まだまだ至らないところが多いですが一生懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。」

看護師　立和田　健悟

３月より放射線科にて勤務しています。
これまでの経験を生かしつつ、様々な事を吸収していきたいと思っています。まわりのスタッフと切磋琢磨しながら頑張ります。
よろしくお願いします。

放射線　原　勝悟

こんにちは。新入職員で入職した理学療法士の黒朊 悠汰です。まだまだ色々と分らないことも多く、日々学ぶことも多いです。自分の特徴は笑顔です。その笑顔を活かして日々のリハビリ頑張っていきます。

作業療法士　黒朊　悠汰

皆さんこんにちは。作業療法士の平嶺です。入職して4ヶ月が過ぎました。まだまだわからないことが多くありますが、患者様の立場になり、物事を考える事が出来る医療従事者を目指して頑張りたいと思います。

作業療法士　平嶺　吉丈

【今年4月から臨床検査技師として入職しました。
入職して4ヶ月が経ちましたが、まだまだ周りの方に迷惑をかけながら勉強の日々を送っています。
慣れないことも沢山ありますが、毎日明るく笑顔でたくさんの方々とお話のできる臨床検査技師になりたいと思っていますので宜くお願いします。】

検査技師　山本　友里恵

「こんにちは、４月より２階病棟で働かせて頂いてる米澤です。
　未経験のため、まだまだ至らないところばかりですが、精一杯頑張りたいと思います。
　これからもよろしくお願いします。」

介護士　米澤　尚音

今年の４月に事務職として入職いたしました。
社会人としてまだまだ未熟なところが多々あり、周りの皆様にご指導いただきながら日々勉強しております。
患者様に笑顔になっていただけるように一生懸命頑張ります。
宜しくお願いいたします。

事務　上原　莉恵

医療法人 健康会

霧島記念病院

診療科目
脳神経外科・内科・リハビリテーション科・頭頸部外科・救急救命科
病床数　　１６８床
〒８９９－４３２２
鹿児島県霧島市国分福島１－５－１９
ＴＥＬ．０９９５－４７－３１００
ＴＥＬ．０９９５－４７－３３１９
http://kirishima-memorial.jp/

交通案内

九州自動車道　溝辺空港インターより車で	２０分
東九州自動車道　隼人東インターより車で	５分
ＪＲ国分駅より車で	１０分
ＪＲ隼人駅より車で	１０分

編集後記

残暑もまだまだ厳しいですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？まだまだ暑い時期が続きますが、体調管理には十分にお気をつけ下さい。
１８回目の広報誌発行になりました。色々な情報を掲載させていただいていますので、是非ご覧になって下さい。これからも皆様のお役に立つような情報を掲載いたしますので、御意見・御要望等ございましたら、お近くのスタッフにお気軽にお知らせ下さい。
よろしくお願いします。

霧島記念病院　広報委員　隈元　直樹