

しおかぜ

～第25号～

2018.6

基本理念

病める人とともに、和と向上心をもって、
総合的かつ継続的な地域医療の実現をめざします。

【目次】～CONTENTS～

◇たるみず元気プロジェクトについて

・・・・・・・・P1～P2

◇ご存知ですか？病気の知識・・・・・・・・P3～P4

◇新任医師紹介・・・・・・・・・・・・・・P5

◇新入職職員紹介・・・・・・・・・・・・・・P5～P6

◇イベント～病院の話題～・・・・・・・・・・P7

基本方針

1. 垂水市の中核病院として病診連携を充実し、地域に必要な救急医療から在宅医療まで24時間体制で提供します。
2. 垂水市の地域包括ケアの拠点として、保健・医療・介護・福祉を連携し、住民が安心して住み続けられるまちづくりに貢献します。
3. 鹿児島へのき地医療を支援するとともに、感染症および災害発生時には地域の拠点病院としての役割を果たします。
4. 患者の人権とプライバシーを尊重し、多職種が連携した患者中心のチーム医療に努めます。
5. 職員ならびに地域の医療従事者の教育に努め、医療の質を高めるとともに、鹿児島の医療人育成に貢献します。
6. 病院を健全経営し、地域住民に安定した医療を継続的に提供できるように努力します。

たるみず元気プロジェクトについて

垂水市では、元気なお年寄りを増やそうと鹿児島大学医学部、垂水中央病院等と連携して「たるみず元気プロジェクト」事業を進めています。平成 29 年度は、すべての市民が安心して自立した生活を送ることを目的に、65 歳以上の方が無料で参加できる健康チェックを実施しました。健康チェックは、市内 3 地区（垂水市民館、柊原小学校・牛根小学校）で 5 日間かけ実施し、合計 380 名の参加がありました。この健康チェックは、医師や保健師による問診、聞き取り後に、血圧測定、運動、心理、脳トレ、心電図、口腔機能等の検査や食生活習慣チェックなど幅広い内容で行われました。今回収集したデータは、鹿児島大学が分析し、各参加者へ検査結果を報告し健康管理に生かしていただきます。平成 30 年度は、7 月から 12 月まで全 23 回を実施予定です。健康寿命延伸に向けて、それぞれの市民が考える良い機会となりますので、多数の方々の参加協力をお願いいたします。

■対象者は？

40 歳以上の垂水市民の方が対象です。

■検査の内容は？

主な検査内容は、下記 7 項目になります。

- ①健康年齢チェック ②体力チェック ③脳と体の健康チェック ④心電図・問診
- ⑤鹿児島大学病院医師による診察（内科・歯科など） ⑥歯科相談
- ⑦食習慣チェック

■事前の申し込みが必要ですか？

スムーズに実施するために、この健康チェックは「事前予約制」となっています。お申し込みは、垂水市保健課健康増進係へ電話（32-1116）か F A X（32-6625）、ホームページからお申し込みできます。各世帯や医療機関等に配付された「たるみず元気プロジェクト健康チェック申込書」を利用してお申し込み下さい。

■開催日程や開催場所は？

平成 30 年度は、7 月から 12 月までに全 23 回実施します。その内、垂水中央病院でも 6 回実施されます。詳細については、下記にてご確認ください。

7 月	7 月 8 日（日） 垂水中央病院	7 月 12 日（木） 水之上三和センター体育館	7 月 13 日（金） 協和中学校（体育館）	7 月 26 日（木） 牛根小学校（体育館）	7 月 27 日（金） 牛根境小学校（体育館）	7 月 28 日（土） 新城小学校（体育館）
8 月	8 月 2 日（木） 柊原小学校（体育館）	8 月 4 日（木） 松ヶ崎小学校（体育館）	8 月 10 日（金） 垂水市民館	8 月 19 日（日） 垂水中央病院		
9 月	9 月 6 日（木） 垂水市民館	9 月 14 日（金） 垂水市民館	9 月 15 日（土） 垂水市民館	9 月 16 日（日） 垂水中央病院	9 月 29 日（土） 垂水市民館	

10月	10月6日(土) 垂水市民館	10月12日(金) 垂水市民館	10月21日(日) 垂水中央病院			
11月	11月9日(金) 垂水市民館	11月11日(日) 垂水中央病院	11月15日(木) 垂水市民館	11月30日(金) 垂水市民館		
12月	12月16日(日) 垂水中央病院					

(午前の部と午後の部に分かれて実施します)

■参加することで何か特典がありますか？

この健康チェックは、垂水市でスタートした「健康ポイント事業」の付与対象となります。健康チェックを受けた方には、健康ポイント 10 ポイントが付与されます。健康ポイントが 20 ポイント以上貯まると、垂水スタンプ会の商品券（2000円～）と交換することができます。ポイント事業に参加するためには、事前に市役所（市民課国保係）で登録が必要です。

【平成 29 年度の健康チェックの様子】

●垂水市民館



●柊原小学校（体育館）



●医師による問診



●歯科相談コーナー



1.熱中症とは？

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たり、体温の調節機能が正常に働かなくなってしまうことで、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。重症度によって、次の3つに分けられます。

■Ⅰ度：現場での応急処置で対応できる軽度

- ・めまいや立ちくらみがある
- ・筋肉のこむらえりがある（痛い）
- ・ふいてもふいても汗が出てくる



■Ⅱ度：病院での搬送を必要とする中等度

- ・頭ががらがんする（頭痛）
- ・吐き気がする、吐く
- ・からだがだるい（倦怠感）

■Ⅲ度：入院して集中治療の必要性のある重度

- ・意識がない
- ・からだがひきつる（痙攣）
- ・呼びかけに対して返事がおかしい
- ・まっすぐに歩けない、走れない
- ・体温が高くて皮ふを触るととても熱い

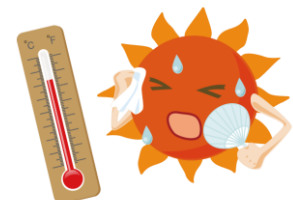


2.熱中症が起こりやすい場所は？

熱中症といえば、炎天下に長時間いた、真夏の暑いなか運動をしていたといったケースを想像するかもしれませんが、実際はこうした典型的な場面ばかりではありません。実は、梅雨の合間に突然気温が上がったなど、身体が暑さになれていない時期にかかりやすい病気でもあります。

具体的には、次のような環境では注意が必要です。

- 気温が高い、湿度が高い
- 風が弱い、日差しが強い
- 照り返しが強い
- 急に暑くなった



気温が低い日でも湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。また、家の中でじっとしていても、室温や湿度の高さから熱中症にかかることもあります。最近では、このような室内型熱中症が注目されています。

3.熱中症を予防するには？

●暑さを避ける

外出時にはなるべく日陰を歩く、帽子や日傘を使う。

家の中では、ブラインドやすだれで直射日光を遮る、扇風機やエアコンで室温・湿度を調整する。

●服装を工夫する

理想は、外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装を着用することです。素材は、吸収性や通気性の高い綿や麻などがいいです。また、熱がこもらないように、襟ぐりや袖口があいたデザインもおすすめです。

ちなみに、薄着のほうが涼しいとはいえ、インナーを着たほうが肌とインナー、インナーとアウターの間に空気の層ができ、外からの熱気を遮断してくれます。

●こまめな水分補給

暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分が失われていきます。のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。ただし、コーヒーや緑茶などのカフェインが多く含まれている飲み物、アルコール類は利尿作用があるので水分補給には適しません。また、汗をかくと、水分と一緒にミネラルやビタミンも失われます。水分補給だけではなく、ミネラルも補給するようにしましょう。

ちなみに、スポーツ飲料は水分とミネラルを同時に補給できますが、糖分が多いのが欠点です。飲み過ぎには注意が必要です。ミネラルを補給するには、麦茶などをおすすめします。

●暑さに備えた体力作り

ウォーキングやランニングなどの運動で汗をかく習慣を身につけることも、大事な予防法の一つです。日頃から暑さに身体を慣らすよう心掛けてください。



4.熱中症の応急処置は？

- (1) まずは涼しい環境に移す（風通りのよい日陰やクーラーが効いた室内）
- (2) 衣服をゆるめ、体を冷やす（氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根を冷やす）
- (3) 水分と塩分を補給する（できれば水分と塩分を同時に摂取できるスポーツドリンクなど）

こんな時には医療機関へ

まずは熱中症の応急処置を行いましょう。ただし、自分で水分を摂れない場合や必要な応急処置を行ったものの、症状が改善しない場合はなるべく早く医療機関を受診しましょう

■熱中症を疑う症状があり、意識がない場合や歩けないほどふらふらしている時は、一刻も早く医療機関を受診しましょう

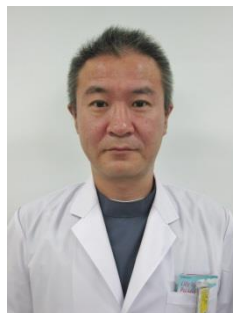
新任医師・新入職職員紹介



内科

かわばた たけこ
川畑 孟子

2月からお世話になっております。ご高齢の患者様が多く驚いておりますが、少しでも地域の方々の力になれるように頑張っておりますので、よろしくお願いいたします。



内科

おおしげ つよし
大重 剛志

4月からお世話になっております。へき地医療、高齢者医療を経験し、地域の方々に貢献できるよう精一杯頑張りたいと思います。今後とも宜しくお願い致します。

薬剤室／薬剤師

本屋 敏郎



いつも優しくお声がけ頂きありがとうございます。お役に立てる様努力しなければと思っています。よろしくお願いいたします。

薬剤室／薬剤師

柿元 郁代



5月に入職して、毎日フェリー通勤！海の向こうの夕日がとても綺麗で写真を撮りたいです。不慣れな業務に四苦八苦、業務に貢献できることから取組んでいきたいと思っています。

検査室／臨床検査技師

牛島 僚太



4月からお世話になっております。これから沢山のことを学び、日々成長していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

リハビリ室／理学療法士

椎葉 竜平



4月よりお世話になっております。日々成長できるよう努力致しますので、ご指導のほどよろしくお願いいたします。

リハビリ室／言語聴覚士

松村 拳



4月よりお世話になっております。まだ不慣れな事ばかりですが、私にできることは何でもやりますので、是非ともお声掛け下さい！

3階病棟／看護師

濱田 明衣梨



4月より入職させて頂きました。元気と笑顔を忘れずに患者様に寄り添える看護を行えるように頑張ります。よろしくお願いいたします！

3 階病棟／看護師
新牛込 江里子



4 月より入職いたしました。まだまだ不慣れですが、皆様や患者様のお役に立てるように頑張ります。よろしくお願いします。

3 階病棟／看護師
知識 早百合



看護師の集大成を当院で迎えたいとの思いで、4 月から 3 階病棟で勤務させて頂いています。患者様の為に努力しますので宜しくお願いします。

3 階病棟／看護師
緒方 香菜



4 月より入職させて頂きました。患者様や皆様のお役に立てるように一生懸命頑張っていきたいと思っています。宜しくお願いします。

4 階病棟／看護師
池田 佳奈子



毎日の業務の中で笑顔を忘れず、患者様に寄り添う看護を行っていけるように頑張ります！よろしくお願いします。

4 階病棟／看護師
松永 みゆき



4 月より入職させて頂きました。日々、覚える事が多く四苦八苦していますが、早く一人前の看護師になれるように頑張っていきたいです。

透析室／准看護師
岩崎 冷子



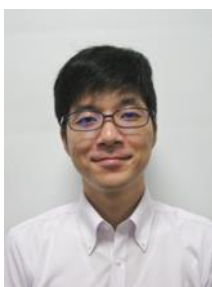
4 月より入職させて頂きました。時の早さを痛感していますが、皆様のお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いします。

外来／視能訓練士
國師 未帆



慣れないことが多く、ご迷惑をおかけしていますが、日々成長していきたいと思います。今後ともご指導の程よろしくお願いします。

事務部／総務課
市来 築



4 月より入職させて頂きました。分からないことも多いですが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。

医事課／医療相談員
竹之下 弥生



4 月より入職させて頂きました。分からないことが多々ありますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願いします。

イベント ～病院の話題～

医療講演会



2月14日垂水市民館で行われた「糖尿病重症化予防教室」にて、新地秀也医師（内科）が糖尿病についての医療講演を行いました。

糖尿病が強く疑われる者は、約1000万人と推計されています。糖尿病が悪化すると人工透析が必要になるなど、様々な合併症を引き起こし高額な医療費がかかることから、各自治体も重症化予防に取り組んでいます。講演では、糖尿病の治療には、生活習慣の改善（食事療法・運動療法）が最も重要であると参加者へ呼びかけました。

消防避難訓練



5月30日に消防避難訓練と消火器による消火訓練を実施しました。避難訓練は、夜間に病棟で火災が発生し初期消火に失敗したとの想定で実施。患者や付き添い者役となった職員を屋外に迅速に避難させました。

避難訓練の後には、7名の職員が初期消火の基本である消火器による消火訓練に参加しました。初期段階での対応を身につけることで、被害を最小限に抑えることができます。今回の訓練を通して、各職員の防災への危機意識を高めることができました。

予約受付時間のご案内

月 ～ 金曜日	土曜日
14:00～17:00	8:30～12:30
※当院では全診療科予約制です。	
※当日の診療に関するご相談や当日の予約時間変更に関するご連絡は、8:30から受付けています。	

垂水市立医療センター 垂水中央病院

〒891-2124

鹿児島県垂水市錦江町1番地140

TEL: 0994-32-5211 FAX: 0994-32-5722（総務課）

0994-32-5230（医事課）

【E-mail】 tarumizuhp@tarumizumh.jp

【URL】 <http://tarumizumh.jp>