

# しおかぜ

～第27号～

2019.8

## 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~

◇垂水市総合防災訓練に参加しました

・・・・・・・・P1～P2

◇ご存知ですか？病気の知識・・・・・・・・P3～P4

◇新任医師・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。



## 垂水市総合防災訓練に参加しました

6月2日(日)、垂水市立新城小学校体育館及び同周辺地域で垂水市総合防災訓練が実施されました。この訓練は、毎年、梅雨時期を前に土砂災害・地震・洪水等の災害に際し、防災関係者が相互に緊密な連携を保ちながら、各種の災害応急対策が迅速かつ適切に行われるよう防災対策の実効性について検証・確認を行うことを目的に実施されています。今回の訓練は、垂水市で非常に激しい雨が降り、新城地区の小谷川、塩入川の水位が上昇、氾濫する可能性が高まったことから、対象地域へ「避難指示」を発令したとの想定で行われました。訓練には、垂水市や消防、警察、新城地区自主防災組織、要配慮者利用施設（恵典の泉）、県栄養士会、鹿児島地方気象台など12機関・団体が参加しました。当院からも、看護師4名が参加し、新城小学校体育館内に開設された避難所で、避難者受付後の健康チェックを実施しました。当日は、地域住民による避難訓練や鹿児島地方気象台による演題「気象災害から身を守るために」と、鹿児島県栄養士会による演題「災害食について」の2つの講話も行われました。

当院では、今後もこのような防災訓練等を通じ、市民の防災意識・知識の向上を図る取り組みに積極的に協力していきます。

【新城小学校体育館内での健康チェックの様子】



# もしもの災害に備えて、日頃から心掛けましょう

## ポイント1

### 避難場所や安否確認方法が決まっていますか？

家族が別々の場所にいるときに災害が発生した場合でも安否が確認できるように、家族がどこに避難するか連絡方法などを話し合っておきましょう。災害発生時は電話回線が混雑し、通話やメッセージの送受信などができなくなる可能性があります。その際は、災害用伝言ダイヤル「171（いない）」に電話をかけて、伝言を残すことができます。

## ポイント2

### 食料・飲料水などの備蓄は十分ですか？

電気やガス水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水（1人1日3リットルが目安）や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。お菓子や缶詰、インスタント食品など、日常的に消費する保存性の良い食料品を少し多めに買い置きし、食べて減った分を買い足すことで常に一定の食糧を用意しておくことを「ローリングストック」と言います。

## ポイント3

### 非常用持ち出しバックの準備はできていますか？

自宅が被災した時は、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

- 飲料水、食料品（缶詰、ビスケット、乾パンなど）
- 貴重品（印鑑、預金通帳、健康保険証など）
- 避難用具（懐中電灯、携帯ラジオ、ヘルメットなど）
- 生活用品（タオル、厚手の手袋、ライター、マッチなど）
- 衣料品（下着、靴下、防寒用ジャケットなど）
- その他（携帯用カイロ、携帯用トイレ、救急用品など）



## ポイント4

### お薬手帳の準備はできていますか？

災害が発生し、やむを得ずかかりつけではない医療機関を受診し薬を処方される場合、普段処方されている薬の種類や量などが分からないと自分に合った薬を受け取ることが難しくなります。避難の際は、持病の薬と合わせて、普段処方されている薬などの情報が記録された「お薬手帳」を持参しましょう。



## 1.脳梗塞とは？

心臓病や全身血管病は、冬に多い病気とされています。しかし、脳梗塞は夏にも多いのをご存知でしょうか。夏は汗をかいて水分不足になりやすく、血液もドロドロしてくるのが大きな原因です。脳梗塞は、脳の血管に血栓（血の塊）が詰まって血流が途絶え、脳の組織が壊死していく病気で、大きく下記の3つのタイプに分けられます。このうち、ラクナ梗塞とアテローム血栓性脳梗塞が、夏に多くなります。

■脳の細い血管に動脈硬化が起こって詰まる「ラクナ梗塞」

■脳の太い血管に血栓ができて詰まる「アテローム血栓性脳梗塞」

アテロームとは、血液中のコレステロールなどが血管壁に入り込んでできた、粥状の塊のことです。

■心臓の血管内にできた血栓が脳に飛んで詰まる「心原生脳塞栓症」

## 2.脳梗塞の原因は？

ラクナ梗塞とアテローム血栓性脳梗塞が夏に多くなる大きな原因は、脱水です。気温の上昇により、汗をたくさんかくと、血液中の水分量が不足します。すると、一般的にいう血液がドロドロの状態になり、血栓ができやすくなるのです。また、夏は体の熱を放出しようとして血管が拡張しやすくなります。健康な状態であれば問題はありませんが、体の調節機能が低下している高齢者などの場合、これが脳梗塞の原因になります。血管が拡張すると、血流が遅くなるのですが、ゆっくり流れているうちに血液内の成分が固まりやすくなり、血栓ができて血管の詰まりにつながるのです。



## 3.夏場の脳梗塞対策は？

夏の脳梗塞対策は、水分補給が第一です。のどが乾いたときには、すでに脱水が始まっています。のどの渇きを感じる前に、水分をとることが大事です。特に高齢者はのどの渇きを感じにくくなっているため、1～2時間に1回と時間を決めるなどして、定期的に水分補給をしてください。

また脳梗塞は、水分不足になりやすい睡眠中と、起床後に発症しやすくなります。寝ている間、人は500mlくらい汗をかいているといわれます。就寝前と起床後は、コップ1杯ほどの水分補給をしてください。なお、緑茶などカフェインの入った飲み物は利尿作用があるので、逆に水分を排出してしまいます。飲むのは水のほか、カフェインの入っていない麦茶もおすすめです。ビールなどのアルコールも利尿作用があり、脱水の原因となるので、飲酒後は必ず水分を補給してください。外出時にはなるべく日陰を歩く、帽子や日傘を使う。エアコンによる乾燥も要注意です。冷房の効いた室内は意外なほど乾燥しており、体内から少しずつ水分が奪われていきます。そのため、気づかないうちに脱水状態になることがあります。室内にいるときでも、こまめに水分を補給するようにしましょう。また、夏風邪などによる下痢も脱水の原因になるので、下痢のときも水分補給に気を配ってください。



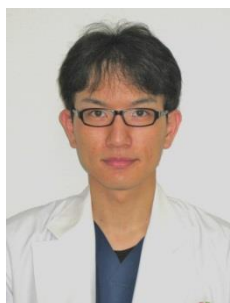
## 4.その他の予防法は？

夏に限ったことではありませんが、脳梗塞の背景には動脈硬化が潜んでいます。動脈硬化を進行させるのが高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病と肥満です。特に血圧が高いと、血管には常に大きな圧力がかかります。すると、血管壁が傷つくなどして動脈硬化が促進します。そのため脳梗塞を防ぐには、生活習慣病対策も必須です。肉の脂身などの動物性脂肪は、血液をドロドロにしやすいので控えるなど、食生活を改善しましょう。適度な運動も日課にし、生活習慣病や肥満の改善に努めてください。また、過度な飲酒は慎み、喫煙者は禁煙を心がけてください。

## 5.症状が現れた時は？

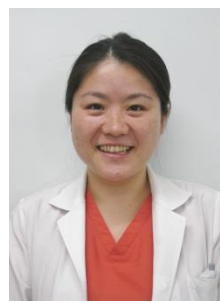
手足や顔のまひなどの一過性脳虚血発作の症状が出たら、脳梗塞の前触れである可能性があります。そのため、なるべく早く医療機関の受診が必要です。脳梗塞は発症から時間が経つほど、半身のまひや言語障害などの後遺症が残りやすくなります。しかし、発症から4時間半以内に血栓を溶かす治療を行うか、8時間以内にカテーテルで詰まった血管を再開通させる手術を行えば、後遺症が軽減する可能性もあります。

## 新任医師・新入職職員紹介



内科  
もり しょうご  
毛利 翔悟

1年2カ月ぶりに帰って来ました。院内での多職種連携、入院と外来診療の連携、そして開業医の先生方や訪問診療スタッフとの病診連携。人と人との繋がりを大切にしたい診療ができるよう、日々精進します。



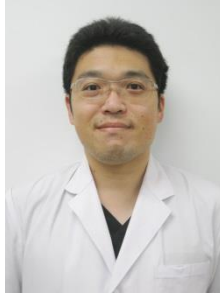
内科  
てつか あやの  
手塚 綾乃

4月より勤務させて頂いております。初めての地で、すでに多くの方々にご迷惑をおかけしていますが、皆さんに助けて頂きながら働くことができます。今は子供連れのフェリ一通勤にも慣れ楽しく通っています。少しでも地域の方々にご貢献できるように頑張ります。よろしくお願い致します。



内科  
たてし こうしろう  
立志 公史郎

5月からお世話になっております。納得してお薬を飲んだり検査を受けたりして頂くために、わかりやすく説明できるように頑張ります。



内科  
どうその なおき  
堂園 直樹

4月に入職しました。7年前に学生実習で一度お世話になり、今回こちらで働かせて頂き、縁を感じております。経験が浅く、ご迷惑をおかけするかと思いますが、垂水の医療にご貢献できるよう精一杯頑張りますので宜しくお願い致します。

薬剤室／薬剤師  
長友 優歩



4月よりお世話になっております。まだまだ未熟でご迷惑をかけるかもしれませんが、日々成長できるように努力し、患者さんに貢献出来るように頑張ります。よろしくお願いいたします。

放射線室／診療放射線技師  
山中 仁



4月よりお世話になっております。皆様のお役に立てるよう日々努力してまいりますので、ご指導の程宜しくお願い致します。

リハビリ室／作業療法士  
神崎 円花



4月からお世話になっております。不慣れな面もありご迷惑をおかけしますが頑張りますのでよろしくお願いいたします。

リハビリ室／作業療法士  
赤崎 義彦



4月よりお世話になっております。ご迷惑をおかけすることも多くあると思いますが、一生懸命頑張りますので宜しくお願い致します。

リハビリ室／理学療法士  
岩元 拓哉



4月よりお世話になっております。できることを1つずつ増やしていけるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

リハビリ室／理学療法士  
和田 あゆみ



4月からお世話になっております。日々成長できるように努力したいと思っていますので、ご指導の程宜しくお願い致します。

リハビリ室／理学療法士  
佐藤 菜々



4月よりお世話になっております。早くお役に立てられるよう、日々成長致します。よろしくお願いいたします。

4階病棟／看護師  
中山 邑弥



日々多くのことを学ばせて頂いています。笑顔忘れずに頑張ります。

4階病棟／看護師  
吉満 美奈



入職して様々な経験をしています。まだまだ未熟で至らない所だらけなので、日々成長できるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

4 階病棟／准看護師  
後藤 美和子



6 月より入職させて頂きました。  
患者さんにとって、より良い看護  
を目指して日々成長していきたい  
と思います。

3 階病棟／看護師  
町田 愛



4 月より入職させて頂きました。日々  
の学びを大切にしながら、一人前の看  
護師になれるように頑張っていきたい  
です。よろしくお願いします。

3 階病棟／看護師  
山崎 拓哉



入職して 4 ヶ月が経とうとしていますが  
良い先輩たちに囲まれて何とか頑張れて  
います。まだまだわからない事だらけでご  
迷惑をかけることがあると思いますが、今  
後もよろしくお願い致します。

人工透析室／臨床工学士  
堂免 一輝



4 月から透析室とME室で勤務さ  
せて頂いています。まだ覚える事  
が多いですが、精一杯頑張ります。

人工透析室／臨床工学士  
石崎 達也



7 月より入職させて頂きました。患  
者さんや皆さんのお役に立てるよう  
に精進していこうと思っております。  
宜しくお願いします。

外来／看護師  
日高 亜紀子



毎日、明るく、元気をモットーに頑張っ  
ています。患者さんが安心して病院受診出  
来るようサポートしていきたいと思いま  
す。よろしくお願いします。

※2019年4月1日から7月31日までに入職した職員を掲載しております。



# イベント ～病院の話題～

## 職場体験学習



5月22日(水)～24日(金)の3日間、垂水中央中学校の3年生9名が当院で職場体験学習に取組みました。この職場体験学習は、働くことの意義や自己の職業に対する意識を高める目的で毎年実施されています。限られた時間でしたが、病院には医師や看護師、薬剤師、臨床検査技師、診療放射線技師等の様々な専門職が連携して働いていることを実際に体験してもらうことで、「病院の仕事」をこれまで以上に深く理解して頂けたのではないかと思います。

## 看護研究発表会



6月5日(水)当院の1階大会議室にて2019年度第1回看護研究発表会を開催しました。

今回は、「眼科手術における円背姿勢者の体位を考える」(中央材料室・手術室)、「地域包括ケア病棟における看護の機能を明確にする」(3階病棟)、「褥瘡発生ゼロを目指して」(4階病棟)の計3演題の発表が行われました。これからも実践に根ざした看護研究を行い、看護の質を高めていきたいと思っています。

## 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>