



しおん

002

冬号

特集

ヒートショックのお話



年末のご挨拶



年の瀬も押し迫って参りました。あっという間に一年が過ぎていくように感じます。広報の第二弾をお送りします。寒暖差の激しい日々が続きますが、手洗い・うがいを忘れず元気に年を越しましょう。来年も素晴らしい一年でありますように。

リハビリテーション科の山本作業療法士の発案で12月7日に病棟でクリスマス会を開催しました。その一部を以下にご紹介します。



人生88年の間で初めてクリスマス会をしました。孫にも見せたかったです。
(入院患者さんより)



12月7日(金)に3階新館にてクリスマス会を行いました。職員による楽器の演奏に合わせて、『ジングルベル』『きよしこの夜』などのクリスマスの定番の歌の他『お正月』や『富士の山』などのなじみのある歌などリクエストを含め全11曲をみんなで歌いました。

参加者の皆さんは笑顔で歌っており、少し早いクリスマス気分を味わいました。

自分の特技が活かして音楽を通して、皆様と楽しい時間をすごさせて頂き、感謝致します。

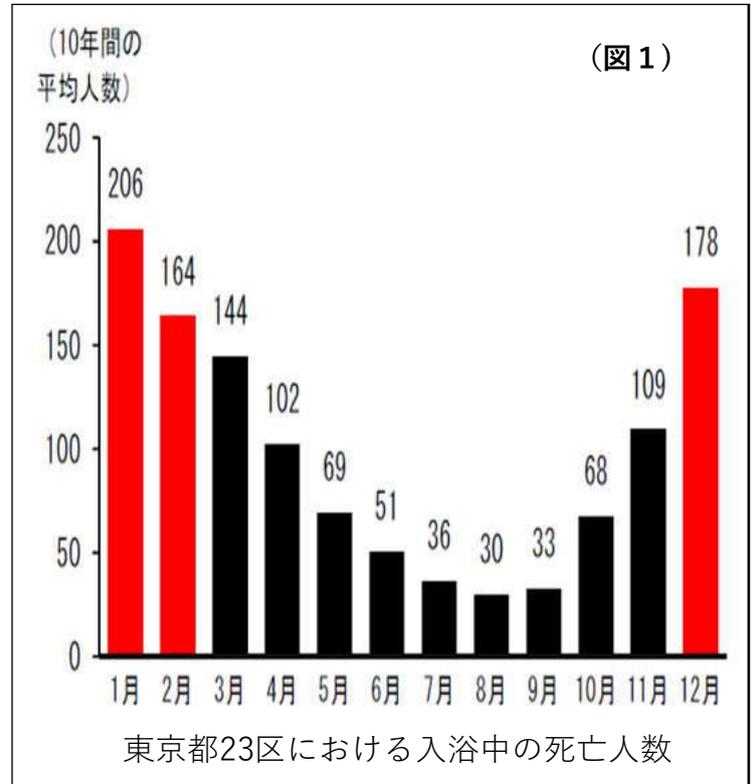
村上 美穂 (看護補助者)





こんにちは。最近急に冷え込み始めましたね。今回は「ヒートショック」についてのお話です。ヒートショックと聞いて何を想像されますか？ヒートショックとは、急激な温度の変化で身体がダメージを受けることを言います。厳密には「ヒートショック」という病気があるわけではありません。この時期になぜヒートショックに注意が必要かをご説明します。

やはり一番多いのは**入浴中の事故**です。浴室とトイレは家の北側にあることが多く冬場の入浴では暖かい居間から寒い風呂場へ移動するため、熱を奪われまいとして血管が縮み、血圧が上がります。お湯につかると血管が広がって急に血圧が下がり**血圧が変動**することになります。寒いトイレでも似たようなことが起こりえます。血圧が上下すると**脳卒中**や**心筋梗塞**などの病気が起こりやすくなります。血圧が下がった時には**気を失ったり、ふらついたり**することがあります。人口動態統計では、家庭の浴槽で亡くなった方は10年間で約7割増加し、平成26年に4,866人となっています。そのうち**高齢者(65歳以上)が約9割**を占めており、高齢者は特に注意が必要です。グラフ(図1)にもありますが、寒くなる12月以降はより一層注意が必要になります。入浴はリラックス効果もあり、我が国の重要な生活習慣です。安全に入浴するために以下の点に注意しましょう。



注意するポイント！

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ② ぬるま湯をかけて、ゆっくり入りましょう。
- ③ 湯温は41度以下、湯に漬かる時間は10分までを目安にしましょう。
- ④ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ⑤ お酒を飲んだ後や食後すぐの入浴は控えましょう。
- ⑥ 入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう。
- ⑦ 精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険ですので注意しましょう。
- ⑧ 体調不良時の入浴は避けましょう。



特に心筋梗塞、高血圧症、脳卒中などの持病のある方は、注意して入浴しましょう。

参考：日本医師会、消費者庁、東京都福祉保健局、厚生労働科学研究費補助金 入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究

第3回 藤井病院健康講座

寸劇をまじえながら身近なインフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンをはじめとするいろいろなワクチンのお話をさせていただきました。参加者は22名と沢山の皆さんに聞いていただきました。参加して下さった皆様ありがとうございました。今後もテーマを変え年2回開催致しますので是非また参加おまちしております！



リハビリテーション科のご紹介



当院のリハビリは2007年5月に開設以来、皆様からのご協力を仰ぎながら「患者様に寄り添ったリハビリテーション」をスローガンに掲げ日々邁進しております。当院リハビリテーション科のスタッフは、理学療法士6名、作業療法士1名、言語聴覚士1名の合計8名で構成されており、入院と外来のリハビリテーションおよび訪問リハビリテーションの提供をしています。当科のスタッフは、専門の資格以外に下記の資格を所有した職員が在籍しております。何かお困りごとがございましたら、お気軽にリハビリテーション科までご相談ください。

所有資格一覧

- ・社会福祉士 1名
- ・介護支援専門員 1名
- ・3学会合同呼吸療法認定士 1名
- ・福祉住環境コーディネーター(2級) 1名
- ・メディカルアロマリハビリテーションセラピスト 1名

短期研修で当院へ来てくださっている先生方

知光 祐希



福山医療センターの知光祐希です。
藤井病院には合計5カ月間の勤務となります。とても居心地よく、感じております。今後ともよろしくお願いいたします。

- ・好きな食べ物：「ほんてん」のラーメン

山崎 冴羅



福山市民病院の山崎冴羅です。
寒くてこたつから出られない季節になりましたね。冬は美味しいものがたくさんあるので皆さんもたくさん食べて冬を乗り切りましょう！
よろしくお願いいたします！

- ・ペット：ハリネズミの「うにちゃん」

行事食の紹介



コチの薄造りポン酢仕立て

蕪くず煮（柚子風味）

焼き穴子と揚げ慈姑

味噌汁とゆかりご飯

「師走の味覚膳」



医療法人 紫苑会 藤井病院
〒720-0201 広島県福山市鞆町鞆323番地
TEL：084-982-2431 FAX：084-982-0781
<http://fujii.dr-clinic.jp/hospital/>



<http://fujii.dr-clinic.jp/hospital/blog>



☆ 職員募集：看護師、准看護師、看護補助者 随時募集中（詳しくは病院までお電話下さい） ☆