

68号

2015.8

お元気ですか

病院理念 西伊豆健育会病院は、地域の活力と皆様の安心のために
職員一丸となって、持てる技術と情熱を注ぎます



photo

坂本医師

西伊豆中学校
『熱中症』を
テーマに講演



Contents



病院ニュース

- P2 坂本医師 西伊豆中学校で『熱中症』の講演
- P2 駐車場について
- P3 9月からの皮膚科外来について ・ 院内感染対策
- P4 P5 研修医について

医療情報

- P6 転倒予防は介護予防

栄養関連

- P7 簡単レシピ 「じゃが芋とキャベツのお好み焼き」





西伊豆中学校へ講師派遣



西伊豆町立西伊豆中学校



本日の内容

- ・熱中症とは何かを理解しよう！
- ・熱中症の治療を知ろう！
- ・熱中症の予防を知ろう！



西伊豆中学校の保健委員会にて『熱中症』をテーマに講演を行いました。

参加者は中学1年生から3年生の全校生徒114名と、その保護者の方です。

生徒保健委員会より、西伊豆中学校で熱中症にかかったことのある生徒を調査し、どんな時おこったのか、どんなことに気を付ければいいのか等を発表してくれました。

坂本医師から「熱中症から自分を守るためにできること」と題して熱中症の症状や、熱中症になると体内から何が失われるかなど、皆さんに質問を投げかけ手を挙げて頂くなど、聞いているだけでなく、参加して頂きながの講演でした。

予防に勝る治療なし！

熱中症の予防には「水やお茶」だけでは不十分であり、塩分を取ることが大事です。『熱中症』を予防して、元気に夏を乗り切りましょう！

【ポイント】

- ・熱中症は予防が大事！水分だけでなく塩分の補給を！
- ・熱中症は家の中でも起きる！クーラー等を使用し環境の整備を！
- ・熱中症が疑わしく、経口摂取が出来なければ早めの病院受診を！

駐車場について

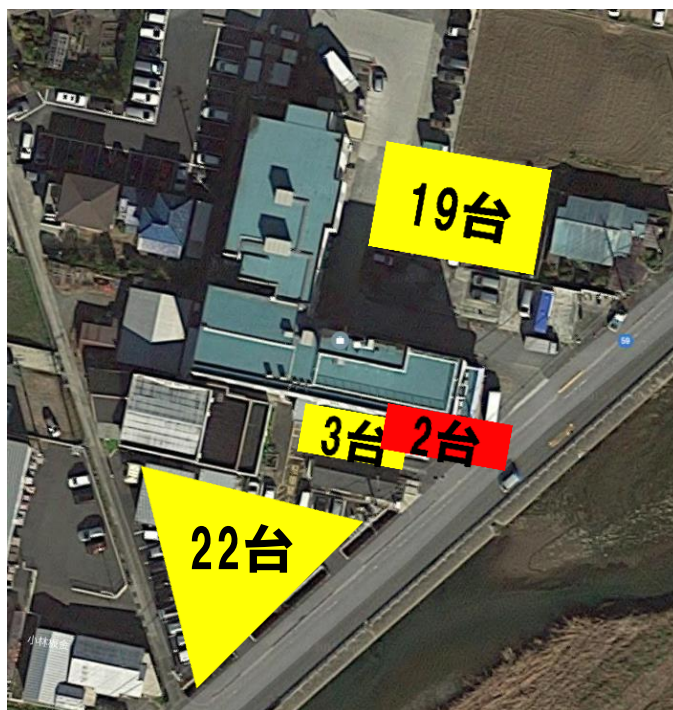
駐車場が狭く、ご来院の皆様には大変ご迷惑をおかけしております。

【 来院者専用駐車場は46台 】

- ・病院手前の駐車場22台
- ・病院奥に19台
- ・うさぎ薬局との間に3台
- ・うさぎ薬局との間に■車椅子専用2台

病院の裏側の駐車場もございますが、職員や業者などの出入りがございます。空いている所に駐車頂けます。

玄関前での乗り降りの際、停車して頂けますが、長時間の駐車はご遠慮下さい。



9月より 皮膚科外来が毎週月曜日となります！

平成27年4月8日より 月に2回 順天堂大学静岡病院 皮膚科医師の診療を再開し、現在は第2・第4水曜日の 午前外来・午後外来 となっております。

平成27年9月より、毎週月曜日の午前外来・午後外来になります。
お電話で予約もできますので、是非ご利用下さい。

現在	第2・第4 水曜日
9月から	毎週 月曜日

■院内感染対策

■全職員を対象に勉強会を定期的に行っています。
風邪やインフルエンザなど病気を引き起こす感染症の多くは“手”を介して体内に侵入するおが多いと言われてい

ます。
例えば、風邪やインフルエンザの流行期には、ドアノブや手すり、共有のパソコンのキーボードなど様々な場所にウィルスが付着しています。そういった場所を触った手で自分の眼や鼻、口を触ったり、食事をする事で、ウィルスが体内に侵入してくるのです。

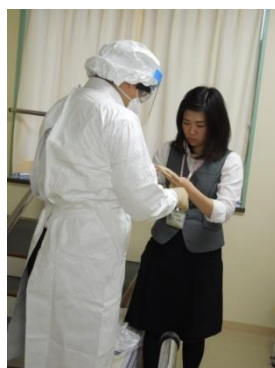
手に付着することを未然に防ぐことは困難なので、手からの侵入を遮断する『手洗い』がとても大切なのです。



特殊なクリームを菌と例えて手全体塗り、実際に手洗いを行い、洗い残しがないかチェックをします。
このような勉強会を繰り返し行うことで意識づけをします。

きちんと手洗いしているつもりで、水でサッと濡らすだけで終了していませんか？

実は、水やお湯でサッと流すだけでは細菌やウィルスは落とせません。石けん自体に消毒効果あるわけではないので、しっかり時間をかけて、洗い残しがないように、ていねい洗う必要があります。



■院内対策院委員会・委員長・吉田英人先生の指導のもと防護服の装着と脱着の訓練も行いました。
海外旅行から帰ってきて高熱があるなど・・・怖いウィルス感染の疑いがある方が受診された場合、感染防護に使用する『感染症防護対策キット』を常備しています。
この『感染症防護対策キット』の装着は2人1組で行います。脱衣の時も細心の注意が必要です。
感染を拡大させないためにも重要な勉強会です。

■研修医

現在、当院では常勤の医師6名が診療を行っています。さらに見慣れない先生を見かける事があると思います。この先生方は研修医の先生です。

研修医というのは医学部を卒業後、国家試験に合格して医師免許を取得し、一定の病院で実地の臨床研修を受けている医師のことを言います。法律上、『研修医』という資格は存在しません。研修期間中であっても、医師法上「医師」であることに変わりはなく診療上の制限は全くありません。

病院内だけでなく、診療所や地域活動・訪問診療・巡回診療などにも積極的に診療を行っています。様々な事にとっても熱心に対応して頂いております。研修医の先生にとっては初めて診察する患者さんばかりですので、行き届かない点もあるかと思ひます。その際には遠慮なさらず、お近くの常勤医師またはスタッフまでお声を掛けて下さい。

職員一同、皆さんからの声を大切にしたいと考えています。

当院で研修された先生方から、感想を頂きました。



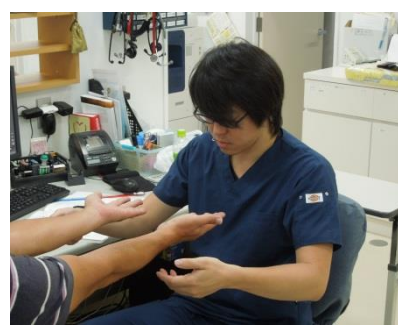
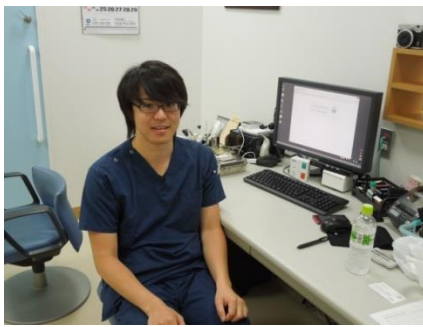
2015年・西伊豆の夏

半年間、西伊豆健育会病院にて勤務させていただきました、林良典です。半年の間、皆様と交流することが出来たことを感謝しております。

西伊豆地方は、海・山が綺麗で車を運転する旅に心を洗われておりました。また、地域の方々は、非常に元気で山道で鍛えられているためか足腰も丈夫な方が多く驚きました。皆様、非常に活発で気さくに声をかけていただき、釣りのことや野球のこと、僕の地元の愛知のことなどいろいろなお話が出来、楽しい時間を過ごさせていただきました。実際に野生のイノシシや鹿を見る

経験は今後も出来そうにありません。医療とは関係ないですが、実際、西伊豆に住んでみて、漁師の方々を始め、塩がつお、海女さん、民宿の方々等この地で伝統や観光を出来るよう整備して下さる人がいるから、日本の人々が海産物を口にすることが出来、観光地として地方から休日を楽しむことが出来ており、自然や伝統は守っていく必要があると強く感じました。

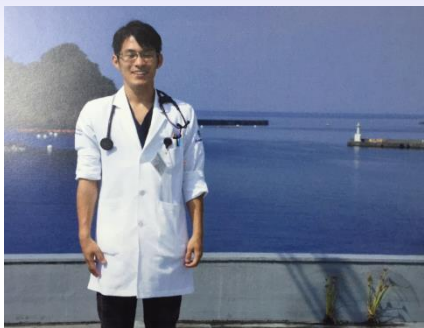
西伊豆健育会病院では外来や入院を担当させていただきました。西伊豆健育会の先生方を始め、コメディカルのスタッフ皆様非常に勉強熱心で「すごい病院があるもんだな」と関心し、毎日刺激的に過ごさせていただきました。それ故、田舎というハンディキャップがある中、知識のアップデートを行って常に最新の医療を出来る環境にあるのだなと思ひました。



田子診療所では、毎週水曜日来・訪問診療・上部内視鏡検査を担当させていただきました。病床を持つ病院ではなかなか経験できない患者様との距離の近い環境を経験させていただきました。地域の方々の日常の困っていることから、訪問診療では実際に家族の方々と接し、病院だけではわからないような自宅環境などや暮らしが見えてきて実際にどういふことで困っているのか等がすぐ理解出来ました。また、その仕事を1つの診療所で行っており、笹井先生を始め田子診療所のスタッフの方々の偉大さを感じました。

半年という短い間でしたが、すごく密度の濃い期間だったと感じております。この半年の経験は今後の医師人生だけでなく、自分の人生の糧となると確信しております。

西伊豆健育会病院を始め、田子診療所、その他の診療所、地域の方々、皆様本当にありがとうございました。また、成長し医師として戻って来ることができると良いと思ひております。



診療所での研修

みなさまこんにちは。東京医療センターの総合内科で後期研修中の飯尾純一郎と申します。私は地域研修として2014年10月から2015年3月まで西伊豆健育会病院で研修させていただいておりました。その中で毎週水曜日に田子診療所で外来、訪問診療の業務のお手伝いをさせていただいておりました。

東京医療センターで外来診療もある程度経験しておりましたが、診療所での外来は初めてで右も左もわからない状態からのスタートでした。来院される患者さんは高血圧管理目的の方、やけどを見て欲しいといってくる方、肩が痛いといってくる方など、非常に多彩な訴えで来院されます。都会の大病院では診療科が細分化され、血圧が高いなら循環器内科、やけどであれば形成外科、肩が痛いなら整形外科を受診する必要があり、専門科の範疇でない訴えは他の専門科に行かないと診療が受けられず、患者さんがたらい回しにされているのが現状です。しかし西伊豆地区では、かかりつけ医が全て診ており、時に早期診断が求められ、難しさを初日で痛感しました。



その中で笹井先生は来院される患者さんに対して全て温かい心で対応されており、その姿を見て非常に感銘を受けました。また、往診の時も外を歩いている時にすれ違う患者さんに声をかけ、道端で診療を始めることもありました。地域を守る医師の診療能力の高さ、温かい心意気、地域に対する愛情を肌で感じる事ができた日々でした。

また、このような医療過疎地域ではどれだけ力量を持った医師であっても一人で診療はできません。事務の方々、看護師の方々、技師の方々といった様々なスタッフの協力なしでは疲弊してしまい、また、多くの人を診療することができません。都会の大病院では業務が縦割りで、他職種とのコミュニ

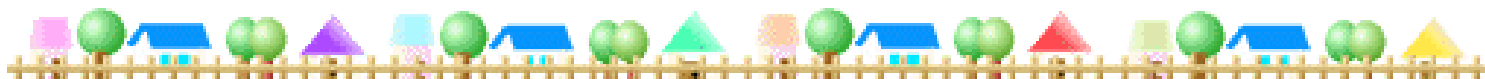
ケーションが希薄であることから、チーム医療を実感することがなかったのですが、診療所業務を経て改めてチーム医療の大切さを学びました。スタッフの皆様に助けられた半年間であったと感じております。

西伊豆健育会病院で学んだ様々なことを診療所勤務で即生かすことができ、大変いい経験になりました。また、そこで学べたことは医学だけではなく、チーム医療の大切さ、地域医療に必要な心意気などと他の場所では学ぶことができない何事にも代え難い経験をさせていただきました。西伊豆で研修をさせていただいたこと恥じないように精進していきます。今後ともよろしくお願い致します。



当院で勤務された先生方は、この地域でたくさんの出会いと経験を重ね、自分の病院では経験できない「地域医療」について、たくさんのことを学ばせて頂いています。

地域の皆さん！笹井先生をはじめ田子診療所のスタッフの皆さん！
大変お世話になりました。これからも宜しくお願いいたします。



- ◆介護が必要になる原因は、転倒や転落による骨折が原因で介護が必要となっています。
- ◆介護が必要となった主な原因を要介護度別にみると、要支援者では「関節疾患」が19.4%で最も多く、次いで「高齢による衰弱」が15.2%となっています。
- ◆65歳以上の在宅高齢者の約20%が1年間に1回以上転倒しています。
- ◆転倒した高齢者の10-15%が骨折しています。
- ◆年間16万人に大腿骨近位部骨折が生じ、そのうち半数で歩行レベルが低下し、19%が寝たきりとなっています。
- ◆2番目は認知症により介護が必要となってきます。
- ◆運動すると認知症の予防にもなります。
- ◆1日安静にしたときに失われる筋肉量を補うために、最大2週間の運動が必要です。
- ◆動けなくなる前に運動して転倒を予防しましょう。



・**タオルギャザリング**：片足の指でタオルをたぐり寄せる：左右5回を3セット



・**足上げ1**：太ももが座面から離れる程度持ち上げる：5秒を左右3セット



・**足上げ2**：つま先はなるべく天井へ向ける：5秒を左右3セット



・**踵上げ**：つま先を床に着けたまま踵を床から真上に持ち上げる：30回を3セット



さあ実践！

転倒予防体操！

じゃが芋とキャベツのお好み焼き(2人分)

材料
《2人分》

- | | |
|--|---|
| <p>A</p> <p>じゃが芋・・・150g</p> <p>卵・・・1個</p> <p>薄力小麦粉・・・50g</p> <p>塩・こしょう・・・各少々</p> | <p>キャベツ・・・100g</p> <p>玉ねぎ・・・1/4個(50g)</p> <p>ピーマン・・・1個(30g)</p> <p>明太子・とろけるチーズ・・・各30g</p> |
| <p>B</p> <p>しょう油・みりん・・・各小さじ1</p> | <p>サラダ油・・・小さじ2</p> |

ビタミンC
72mg

作り方

- ①じゃが芋は皮を除いてすりおろし、Aの材料を加え混ぜる。
- ②キャベツはあらみじん切りにし、玉ねぎはみじん切り。ピーマンはへたと種を除いてあらみじん切りにし、明太子はちぎる。
- ③ ①と②、チーズを混ぜ合わせ、油を熱したフライパンに1/6量ずつ丸く流し入れる。生地のマわりが透きとおってきたら裏返し、焼き色がつくまで焼いて火を通す。Bを混ぜ合わせて加えからめる。



生地にじゃが芋を加え、もっちりとした食感に。明太子とチーズが決め手です！

ビタミンC

肌によいビタミンとしてよく話題に上がるビタミンCは、肌や軟骨、骨などの強化に役立つコラーゲンを作るのに欠かせません。
また抗酸化作用があるので、生活習慣病の予防に役立ちます。
そのほか、ストレスに対抗するホルモンの合成を促したり、鉄が腸から吸収されるのを助けるなどの働きもあります。

●調理には手間をかけずに

ビタミンCは熱や水、光などに弱く、調理によって約半分が失われます。ゆですぎたりしないで、手早く調理しましょう！



●野菜・果物・芋を欠かさずに

ビタミンCをしっかりとるための目安は、野菜は1日350g、果物1日200g、芋1日100gです。

●こまめにとりましょう

ビタミンCは水溶性なので、一度にたくさんとっても約1時間半後には尿中に出ていってしまいます。毎日こまめにとることが、その働きをむだなく利用するコツです！



《ビタミンCを多く含む夏の野菜》 ピーマン ・ ゴーヤー ・ モロヘイヤ ・ とうがん

ししとうがらし ・ トマト ・ じゃが芋 ・ パパイア など

【関連施設 ～健育会グループ～】



熱川温泉病院



お問い合わせは TEL 0557-23-0843

自然環境と人間性の融合。質の高いリハビリテーションと確かな医療を提供する新時代のリゾート・リハビリテーション・ホスピタル。

豊かな自然に恵まれたリゾート環境で、良質な温泉を活かした施設と充実したアメニティを備えリハビリテーションを中心にした新しい考え方の病院です。最高の環境でじっくりとリハビリテーションに専念したいというニーズに応える為、あらゆる職種が協同し徹底したチーム医療を実践しています。



土肥クリニック



お問い合わせは TEL 0558-99-1234

地域で開業されている先生方と連携して地域医療の質の向上に努めています。

西伊豆病院の医師も土肥クリニックで外来診療を行なっております。西伊豆病院 院長「仲田」は火曜日・午後外来を担当し、泌尿器科医師「吉田」は水曜日・午後外来を担当しています。



介護老人保健施設 しおさい 入所のご相談は TEL 52-3000 (入所担当まで)



地域の要介護高齢者の一日も早い家庭復帰と社会復帰を支援する施設です。在宅復帰へ向けたネットワークを構築し、最適の療養環境で最善のケア・リハビリテーションを提供。利用者の方々が心身ともにリフレッシュでき、楽しく有意義な生活が送れるようご支援します。

施設内行事も充実しており、毎月の「お誕生会」に、季節の行事も毎月企画しています。四季折々の行事を行うことで利用者さまと共に季節を感じることが出来ます。



ゆうあい訪問看護ステーション お気軽にお電話下さい TEL 52-5111

訪問看護は、病気や障害をお持ちの方や高齢者が住み慣れた家で、安心して療養生活を送れるように支援する看護サービスです。看護行為は主治医の治療方針に沿って行われます。また、介護されているご家族に、さまざまな面からアドバイスや支援もいたしますので、安心してご利用いただいています。



居宅介護支援（ゆうあい訪問看護ステーション） お問い合わせは TEL 52-0555

介護に関わるご相談、介護認定申請手続きの代行、ケアプランの作成、介護サービスを提供する事業所との連絡調整、施設の紹介等、介護保険に関わる全てを承ります。介護の必要な方やご家族のご要望を尊重し心身の状況や環境等を十分考慮して可能な限り、望まれる日常生活を営むことができますよう適正な居宅介護支援を提供いたします。お気軽にご相談下さい。

▼皮膚科外来のご案内

平成27年9月より

日程：毎週 月曜日 午前外来・午後外来
担当医：順天堂大学 静岡病院 皮膚科医師



『お元気ですか 第68号』

平成27年8月 発行

発行

医療法人社団健育会 西伊豆健育会病院 医療連携室

〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科138-2 TEL 0558-52-2626

ホームページ

<http://www.nishiizu.gr.jp/index2.html>

