

涼
夏
風
鈴



病院理念

人にやさしく
信頼される病院

基本方針

- 私たちは 皆様の権利や意思を尊重し、
納得のいく医療を提供します。
- 私たちは 地域に必要な医療を提供し、
健やかで豊かな地域社会の実現を目指します。
- 私たちは 安全で良質な医療を提供するため、
日々研鑽いたします。

日本医療機能評価機構認定病院
羽咋郡市広域圏事務組合

は く い
公立羽咋病院

〒925-8502 石川県羽咋市の場町松崎24番地
TEL(0767)22-1220 FAX(0767)22-5598
<http://www.hakuihp.jp/>

脱水症について



内科医師 舟本 智章

こんにちは。暑い日が続くようになりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

暑い日が続きますと、注意なくではいけないのが、脱水症となります。今回は、脱水症について、お話しさせていただこうと思います。

さて、人間の体の大部分が水分であることは、ご存じのことでしょう。一般的には体重の約6割が水分とされています。ただし、そのうちの6割は細胞の中にあり、実際に血液として流れているのは、残りのさらに4分の1にすぎません。つまり、70kgの人がいたら、その方の水分量自体は42Lあるにもかかわらず、血液中には3.5Lしかないこととなります。この水分量の維持および配分バランスが保たれることで初めて健康な生活が送れます。

バランスが乱れる原因には、さまざまなものがありますが、今の季節、汗が一番気になるところでしょう。汗をかいたり、皮膚から自然に蒸発することで、水分が体外へ出ていきます。汗は塩味ですが、体液に比べると、塩気は薄いので、塩分を失うというよりも、水分を失うということになります。

脱水症とは、この体内の水分が不足した状態です。体重の1%の水分量減少でも、さまざまな影響が出てくることが知られています。大きく分けて、体内の塩分が濃くなることと、血液の流れが不十分になることの、2つの問題があります。

ここでは、血液の流れが不十分になることについて考えてみます。ご高齢で高血圧の治療をしている方は、特に注意が必要となってきます。

このような方は、食塩摂取量による血圧の変動が起こりやすいとされており、また、動脈硬化も進んでいることが多いです。脱水になるような状態で、食欲が低下していると、普段は多めの食塩摂取量が低下して、血圧が下がりやすく、高血圧のお薬、特に利尿薬を内服されている方は、さらに血圧が下がってしまいます。動脈硬化が進んでいると、血圧が下がることによって、血液の流れが悪化してしまいます。たとえば、腎臓で血液の流れが悪化すると、腎臓の機能が急激に悪化して、急性腎不全を起こすことがあります。

そのため、ご家庭でも血圧や体重などの変化に気を配り、明らかな変化がある場合はご相談ください。特に、食欲が落ちているが、薬だけは飲んでいますが、というのが、一番危険です。

なお、我々の体は、脱水による体内の塩分濃度変化にかなり敏感です。喉の渇きが著しくなったり、頭痛を引き起こしたり、集中力が低下したりします。これらの症状が脱水症の初期症状の可能性があるので、注意が必要です。

また、心臓、腎臓、肝臓が悪い方は、水分バランスを改善する働きが低下しています。一方のバランスを直そうとすると、もう一方のバランスを崩しかねません。それぞれの臓器の働きがどの程度かによっても対応は異なってきますので、あらかじめ主治医の先生ともよく相談されることをお勧めします。



熱中症を予防しよう

～上手な水分の摂り方～

昨年の夏は記録的な猛暑でしたが今年はどうなることでしょうか？「暑いけどがまん」は絶対に禁物！！熱中症予防で大切なことは水分補給し、脱水症状にならないようにすることです。

●水分補給のタイミング！

- のどが渇く前にこまめに水分補給。
- 昼間はコップ1杯の水を1時間毎に、起床時や就寝時にも忘れずに水分補給。
- 運動中は20～30分毎に水分補給。
- 大人の場合、最低でも1日2ℓ（子供はその半分）を飲む。
- 冷たすぎるものを飲むより常温か8～13度に冷やしたものを飲む。

●大量に汗をかいた場合はスポーツドリンクを！

汗の成分にはナトリウム、カリウムなどの電解質が含まれているので失われたミネラルを含んだスポーツドリンクが適しています。

- 市販のものは糖分が高いものが多く、飲みすぎには注意。
- 普段はお水で充分。
- コーヒーや紅茶、緑茶など「カフェイン」を含む飲み物はさける。

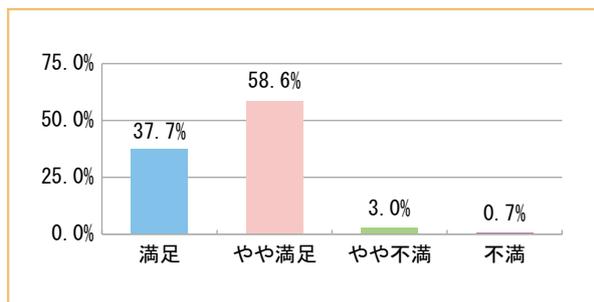
外来看護師長 山本 加奈子



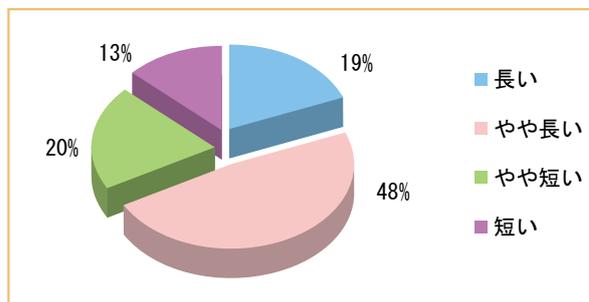
外来受診患者様満足度調査の結果報告

昨年の12月に当院を受診されました患者様を対象に、外来にて2日間のアンケート調査を行いました。多くの方にご協力いただき、誠にありがとうございました。

アンケートでは多岐にわたる項目にお答えいただき、当院へのご意見や考えを知ることができました。その集計結果より一部を紹介いたします。



外来満足度



外来待ち時間

今回のアンケート調査より、回答を5項目から4項目に変更（普通・特に思わない等の中間的な回答項目を削除）しております。

全体的な満足度は約96%という高評価をいただき、院内の設備や職員の接遇についても、良いとの評価が90%以上となりました。一方で、待ち時間を長く感じているが67%となり、こちらは以前からの課題でもあり、今後も対策を検討していきたいと考えております。

お知らせ

小児科水曜日午後の診察変更について

8月12日より、水曜日の午後の外来診療は当分の間休診となります。予防接種も不可です。それ以外の曜日の午後診療は現状通り診察を行います。

院内の情報システムを更新しました

電子カルテ等の院内情報システムは、「さらなる医療安全」と「業務の効率化」の二つを大きな目的として全面リニューアルを行い、去る6月22日から稼働しています。

今回の更新では電子カルテの処理性能向上や必要な機能の追加、電子化の範囲拡大など病院職



員側での使用について広く改良を行っておりますが、患者様側では外来の受付手順や診察までの流れなどに変更はありません。

なお、院外処方箋と請求書兼領収書は内容等の見直しを行って、要望が多かった予約情報などを表示するように変更しています。院外処方箋については診察室等で発行してその場でお渡しするようになりました。



また、新たに整備する離院事故予防システムは、入院中の方が意図せず病院から出て不幸な事故にあう危険を低減させる目的で導入するものです。

これは、入院中で希望する方を対象としており、増設した防犯カメラの画像によりシステムが対象者の離院を認識して、入院している病棟の関係者等に通知する仕組みをとっています。防犯カメラ画像を利用した全国的にも珍しい取り組みです。

情報システム室係長 中村 啓亮

やすらぎコンサート

7月3日(金) 1階ホールにて、今年度第1回目のやすらぎコンサートを開催しました。今回は、シンガーソングライター 塩谷 澄子さんが出演されました。演奏は「絆」に始まり、「にじいろ」、「未来へ」など全7曲を披露してくださいました。

また、その中には、両親を想う気持ちを歌にした「ありがとう」や「あなたと出会えて」のオリジナル曲も含まれていました。歌詞の中に込められた塩谷さんの想いが、観客のみなさんの心に響き、それぞれ大切な人に対する想いを描きながら演奏に聞き入っている様子でした。中には、溢れ出てきた想いを堪えることができずに、聴きながら涙を流される方もいらっしゃいました。聴く人の心を打つ演奏ができることを大変羨ましく思うと同時に、この感動をまだ味わったことのない方にも是非聴いていただき、同じ思いを共有したいと感じました。



医療サービス推進室 西井 寿文

行事紹介

近大看護教育の母と語り継がれる、フローレンスナイチンゲールの誕生日である5月12日は「看護の日」です。看護の日を含む週を「看護週間」として、看護の心、ケアの心、助け合いの心の認知・普及のために全国各地でイベントが行われています。

プチナースふれあい訪問

5月13日に、5回目となるプチナース・ふれあい訪問が開催されました。今年は羽咋市内のとき保育園の年長児、そら組さん10名が参加してくれました。

園児たちは、聴診器を首にかけ凛々しく、キュートなプチナースに変身し、松下院長から一日看護師の辞令を渡されました。「がんばります！」と大きな声で頼もしいお返事をしてくれました。

お友達同士での傷の手当て、赤ちゃんの模型の抱っこ・オムツ交換、聴診器で心臓の音を聴く体験をしました。慣れない手つきですが、一生懸命がんばりました。聴診器で自分の心臓の音を初めて聴きた園児は、「わあ～聞こえるね～」と目をまんまるにしていました。その後、入院患者さんに歌と手遊びを披露してくれました。入院患者さんに「早くよくなってください」と優しく声かけ握手する姿は素敵な看護師さんでした。

「看護師さんになりたいです！」と夢を話してくれる園児がいました。夢を実現してくれることを祈ります。



患者さんをはじめ、みんなの心が温くなる素敵なひとときとなりました。お世話いただいた保育園の先生、保護者の方々ありがとうございました。

外来副看護師長 定仙 光代

プチナース参加園児募集

来年度もプチナース看護体験を実施します。幼稚園・保育所の年長さんで参加したい施設さんからのご連絡をお待ちしています。参加の際は自施設で移動お願いいたします。

健康チェック

「看護週間」の5月14日（木）に羽咋病院では、健康チェックのテーマでふれあい看護イベントを開催しました。今年で6回目の開催になります。骨密度測定、血管年齢測定、肺年齢測定に加え、お味噌汁の塩分濃度チェック（塩分濃度の違う味噌汁の飲み比べ）を行いました。外来・入院患者様だけでなく、イベントに参加するために病院に足を運んでくださった方も



みそ汁塩分濃度チェック

いて、延べ95名と多くの方に参加をいただきました。どのコーナーも人気があり、測定するために順番を待っていただく状況でした。来年もイベントを開催する予定なので、多くの方に参加していただくと嬉しいです。

手術室主任看護師 四道 昭子



肺年齢測定



血管年齢測定

美味しく食べて健康に 貧血を予防するメニュー

貧血とは、血液中のヘモグロビンの量が少ない状態をいいます。

ヘモグロビンは、体に酸素を運ぶ働きをします。貧血になると全身が酸素不足になり、頭痛・めまいなどの症状が出現します。鉄を十分にとる食事で予防しましょう。

ポイント①

鉄の多い食品を上手にとりましょう

食品に含まれる鉄には2種類あります。肉や魚に含まれる鉄はヘム鉄、野菜や穀物に含まれる鉄が非ヘム鉄です。非ヘム鉄は、肉や魚と一緒にとると吸収率がよくなります。

ヘム鉄

豚肉、牛肉、鶏肉
内臓、レバー
かつお、いわし、
まぐろなど



非ヘム鉄

卵、しじみ、あさり
大豆、大豆製品、あずき
ほうれん草、小松菜
ひじき、のりなど



ポイント② バランスのとれた食事を取りましょう

鉄だけでなく、ビタミンCなども血液を造る上で欠かせない栄養素です。また、たんぱく質はヘモグロビンなどの材料になります。主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事を取りましょう。

ポイント③ ビタミンCやすっぱいものは吸収の味方

ビタミンCは鉄を吸収しやすい形に変えてくれる作用があります。また、酢や梅干しなどの酸味のあるものにもこの作用があります。

管理栄養士 田中 明子

貧血予防
メニュー

豆腐ハンバーグ

《材料》【2人前】

木綿豆腐…… 1 / 2丁
乾燥ひじき… 大さじ1 (水で戻す)
鶏挽肉……… 80g
人参……… 30g
塩……… 小さじ1/3
こしょう…… 少々
片栗粉……… 小さじ2
サラダ油…… 適量
酒……… 大さじ1
ソースはお好みで!

ポン酢で召し
上がっていただ
くとさらに鉄
分の吸収率が
アップします☆

《作り方》

- ①水切りした豆腐、ひじき、人参、ひき肉、塩、こしょうをボウルに入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ②全体がなじんだら、片栗粉を入れさっと混ぜ、4等分にし平らな楕円形にする。
- ③フライパンに油をひき、両面焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら弱火にして、酒をふり、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④完全に火が入ったら完成です。

ビタミンCたっぷりの生野菜を添えても、鉄分の吸収率アップ!!



《1人前の栄養成分》

エネルギー：199kcal たんぱく質：13.7g
塩分：1.0g 鉄：2.3mg

ありがとうございます

- ♥ なぎさ表紙題字・絵手紙 辻口 敦子 様
- ♥ 写真 羽咋写真協会の皆様
- ♥ 絵画 羽咋美術協会の皆様
- ♥ 書字 羽咋市書道協会の皆様
- ♥ 俳句 宝達志水町若輩会 岡部 和子 様 他

- ♥ 園児の絵 邑知保育園
- ♥ 季節のお花 外来患者 様



いきいき健康づくり教室 予定

♪どなたでも参加できます♪

コレステロール・あぶらで血がトドロク

開催予定日：8/5(水)、9/2(水)、10/7(水)

第1水曜日 15:00～

場所：3階病棟 食堂談話室

高血圧・塩で血管がパンパン

開催予定日：8/10(月)、9/14(月)

月1回不定 月曜日 15:00～

場所：3階病棟 食堂談話室

ねたきりにはならない!

開催予定日：8/26(水)、10/28(水)

第4水曜日 15:00～

場所：2階病棟 食堂談話室