

なぎさ



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
公立羽咋病院

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

熱中症について



最近クーラーが必要な暑い日が続くようになってきました。この季節に最も増える疾患の一つとして熱中症があると思います。熱中症の定義は「暑熱環境における身体適応の障害によっておこる状態の総称」です。つまり、体温が上がりやすい状況で起こる様々な症状や体調の変化をすべて含めて熱中症と言います。

日本救急医学会熱中症検討特別委員会により2年ごとに全国調査が行われていますが、熱中症の発症時期は梅雨明け前の連続した晴天時、梅雨明け直後が多く、月別では7月中旬から8月上旬にかけてピークを迎えます。海外と比べて日本では湿度が高いこともあり測定した気温以上に危険度が高い場合もしばしばあるため注意が必要となります。

また、平成25年の統計になりますが、日本全体の熱中症による入院者数は35571人でうち、死亡者は550人でしたが、そのうち65歳以上は474人でなんと死亡例の86%を占めています。このように重篤な場合は命に係わる状態となってしまう熱中症は予防と対策が重要になってきます。また、熱中症＝脱水症（水分、電解質異常）と思われる方も多いかと思いますが、熱中症で救急搬送された方の90%は水電解質異常がない方です。水分を取るのも大事な予防策の一つですが、水分だけで治るというものではないので注意が必要です。

熱中症は現在Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度の3つに重症度が分けられています。

Ⅰ度の症状はめまい、たちくらみ、大量発汗、筋肉痛などがあります。Ⅰ度の対応としては冷所での安静、体表冷却、経口での水分摂取で対応できるので疑わしい症状があれば現場で対応できるものとなります。ただしそれで治らない場合は、想定より重症なのか、他の疾患が隠されていないかなど考え医療機関を受診することが勧められます。

Ⅱ度の症状は頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感などがあります。こういった症状を来している場合は重症である可能性があり医療機関の受診が必要となってきます。Ⅲ度までいくと意識障害や痙攣なども出てくる状態で緊急入院の可能性もある重篤な状態が疑われます。高体温の時間が長ければ長いほど死亡率が高くなるという報告もあり速やかに冷却することがまず重要になってきます。



インターネットを見られる方には「環境省熱中症予防情報サイト (<http://www.wbgt.env.go.jp/>)」というものがあります。スマートフォンでも見ることができます。各地の「暑さ指数」の予報を毎日確認することができます。この暑さ指数とは気温・湿度・風・日射・輻射などの気象条件を組み合わせた指標で、実際の熱中症の発生とよく対応していることもあり海外も含めて広く利用されています。羽咋の情報も掲載されているので外で活動する予定がある方はぜひご自身でも確認してみてください。

内科医長 玉井 亨

熱中症予防のために

初夏や梅雨明け・夏休みの始まりなど、体が暑さに慣れていないのに、気温が急上昇するときには特に多くなります。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなくなったり、体内に熱がこもった状態です。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症する可能性があります。体調の変化に気を付けて予防していきましょう。



- ・熱中症指数を確認しよう
(テレビやWebで公開されている熱中症の危険度)
- ・暑い日や日中の外出をできるだけ控えよう



- ・外出時は日傘や帽子を身に着けよう
- ・通気性がよく吸湿性、速乾性のある衣服を着よう
- ・冷却シートやスカーフなど冷却グッズを活用しよう



- ・扇風機やエアコンで温度を調節しよう
- ・無理な節電やガマンをしないようにしよう
- ・遮光カーテンで日差しを遮り風通しをよくしよう



- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分をとろう
(塩分と糖分の含まれた経口補水液)
- ・外出時は水筒を持ち歩きいつでも水分補給できるようにしよう

【ご注意】

- ・糖尿病、心不全など持病のある方は主治医に制限量など確認してください。
- ・高齢者や子どもは、特に注意が必要です。
 - ▶ 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているので、注意が必要です。
 - ▶ 子どもは体温の調整能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

外来 主任看護師 藤田 加奈



第4回 褥瘡対策チーム

私たちは毎年褥瘡（床ずれ）に関する研修に参加し、その知識を院内研修会で広め、医療者全員で褥瘡予防に取り組むことをサポートしています。ここ数年褥瘡発生数は減少しています。それは、予防の対策に力を入れるようになったからです。

現在は肌の健康を保つことが褥瘡予防に必要なこととされています。そう！ 褥瘡予防に必要なのは「肌の健康」を守ることなのです。肌の健康は年齢と共に衰えていきますが、ケアによって回復することを私たちは実感し、体験しました。

肌の乾燥を防ぎ、皮膚を強くするのが保湿剤です。ケアとして毎日2回、乾燥予防に保湿剤を塗ることで、肌は元気になり傷つきにくい身体を作ることができます。保湿剤は乳液やローションなど身近な物でも代用できるので利用してみてください。年齢を重ねれば重ねるほど肌のケアはより重要になってくることを、常識として覚えておいてください。今日からできるケアをご家族皆さんでどうぞ行ってみてください。

褥瘡対策チーム 看護師 竹津 尚子

ナイチンゲール週間イベント

プチナース 5月8日

当院では、看護の日のイベントとして、「プチナース」を毎年開催しています。「看護の心をみんなの心に」と気軽に看護にふれる体験を企画し、今年は、羽咋幼稚園の25人の年長児さんが参加してくださいました。白衣に着替え、辞令をもらい、立派な看護師へと変身しました。傷のお手当では、お友達の痛いところに包帯を巻き優しい笑顔、聴診器で自分の心臓の音を聞いて驚いた表情、人形の赤ちゃんのおむつ交換、だっこをして満面の笑みと色々な表情を見せてくれました。最後に子供たちから患者さんへ演奏や歌のプレゼントがありました。無邪気な笑顔で、患者さんを元気にしてくれました。

4階病棟 副看護師長 松田 真弓



健康チェック



5月9日(木)、住民の皆様を対象にした健康チェックを行いました。

例年実施している骨密度・血管年齢・体脂肪・血糖測定に加え、今年は皮膚水分量チェックも行い、多くの方に参加していただきました。栄養相談やカフェコーナーも好評で「来てよかった」との声も聞かれ大変うれしく思っています。来年度も、皆様に喜んでもらえるような開催を目指します。

2階病棟 主任看護師 岡山 美佐子

全国自治体病院開設者協議会 全自病会長表彰を受けました

地域医療に貢献し経営が健全な病院として、令和元年度の自治体立優良病院が決定され、全自病会長表彰を受けました。



ふれあい看護体験 5月23日

将来看護師や医療者になりたい高校生5人が体験しました。

今年度は、看護師が他の医療職や救急隊と連携し、チーム医療の中心となって活躍している場面を経験してもらおうと考え、救急車受け入れから転院までの流れを見てもらいました。羽咋消防隊の協力を得て、実際に救急車で患者役の職員を搬送してもらい、救急車にも乗車してみました。『救急処置をしながらも、看護師の患者さんへの気遣いを忘れない姿が心に残った』と話していました。

最後に、職員が仕事の魅力について語りましたが、真剣に聞いてくれました。

看護師はいろいろな役割があることがわかったし、楽しかったと話されました。

看護師の魅力が伝えられて良かったです。



中央材料室・手術室 看護師長 森本 ゆかり

特定行為看護師の紹介

4月から特定看護師（創傷）として活動しています。院内で陰圧閉鎖療法やデブリードマン^(*)の実施を行います。

健康な時は自分で寝返りや起き上がりをすることができますが、病気や高齢で布団に横になることが多くなると、皮膚のトラブルが起こることがあります。皮膚のトラブル、特に褥瘡（床ずれ）は、できると治すのに時間がかかり、処置や費用を要します。作らない・予防するケアに力を入れ、発生したときは早く対応し、自宅でも継続していただけるケアの提供を実施していきたいと考えます。



※デブリードマン：
傷んだ不要な皮膚組織
を取り除くこと

特定行為看護師（創傷管理関連） 嵐 通子

救急症例検討会

6月12日（水）、羽咋郡市の消防署との症例検討会を行いました。



内容は、4月28日（日）に発生した「のと里山海道における多数傷病者発生事案について」です。

事故は、大型連休の2日目の夕方に発生、ドクターヘリやドクターカー等が出動し、当院には救急車3台、13人が搬送されました。緊迫した中、現状が分からず困惑する状況がありましたが、必死にトリアージや検査・処置を実施し、13人全員が無事、帰宅できました。

今回の検討会で、現場と消防が無線で直接、患者搬送の必要数などを情報伝達する方法を確認できました。今後の効果的な人命救助に役立てたいと思います。

外来 看護師長 喜多 貴子

やすらぎコンサート

6月20日（木）、今年度第1回目のやすらぎコンサートが開催されました。ウクレレの演奏者・藤本美和さんと、ウクレレファニーオーケストラの皆さんをお招きし、「アロハオエ」や「コーヒールンバ」、「さくらさくら」などを披露していただきました。ウクレレの軽やかな音色に、会場は明るい雰囲気になりました。合唱曲として「ふるさと」「上を向いて歩こう」も用意されており、観客の中には口ずさむ姿も見られました。



医療サービス推進室 社会福祉士 井上 麻有子

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 宝達志水町若葦会の皆様
- ♥ 園児の絵 千里浜保育所



いきいき健康づくり教室

♪どなたでも参加できます♪

コレステロール・あぶらで血がドロドロ

開催予定日：8/7(水)、9/4(水)、10/2(水)

第1水曜日 15:00～

場所：管理棟2階講義室

内科医師、管理栄養士、理学療法士

高血圧・塩で血管がパンパン

開催予定日：8/26(月)、9/9(月)、10/28(月)

第2または第4月曜日 15:00～

場所：管理棟2階講義室

内科医師、管理栄養士

ねたきりにはならない！

開催予定日：8/28(水)、9/25(水)、10/23(水)

第4水曜日 15:00～

場所：管理棟2階講義室

整形外科医師、理学療法士、管理栄養士

季節の 写真



雨晴海岸（あまはらしかいがん）は日本の渚百選に選ばれています。晴れた日には富山湾越しに立山連峰を望むことができます。朝4時頃、海岸に到着し日の出を待っていると、続々とカメラマンが集まり30人程の人が集まっていました。

撮影・文：理学療法士 大西 公亮