

広報 第百貳号

さくら前線

新入職員あいさつ

看護師 前間寿美枝

5月に入職させて頂きました前間です。前
の病院では、療養病棟でパートとして勤務して
いました。

約20年ぶりに常勤として勤務となり、一
番体力面が不安です。

3ヶ月目に突入し、3階病棟の仕事に慣れて
きましたが、至らない所もまだまだありま
す。スタッフの皆さんに色々とお教えていただ
ける事に、とても感謝しています。

若い頃と違い、仕事を覚えるのにも時間が
かかり、スタッフの方に迷惑をかける事も多々
あると思いますが、どうぞよろしくお願
いします。

熱中症対策！

初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは熱中症に注意です。

- ① こまめに水分をとりましょう
- ② 塩分を程よく摂りましょう
- ③ 睡眠環境を快適に保とう
- ④ バランスのよい食事やしつかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう

薬局だより

『梅雨の体調変化について』

主任管理薬剤師 門脇 寛篤

今回は、梅雨の時期となってきましたが、その際に起こる幾つかのうち、二つをご紹介します。いきなりと思いません。

一つ目ですが、梅雨の時期になると風邪っぽい症状を訴える事を目にします。これは、季節の変わり目だからという表現でよく言われます。実際、そこで感染性感冒の発症がはじめめた気候によって起きているとは限りません。そこで、安易に抗菌剤の投与をされて、特に該当菌がいないと無駄な投与となってしまう、むしろ、今後に対し、耐性を生んでしまうことにもなりかねません。そのため、以下に該当しているかがポイントとなります。

★急性咽喉炎症状でひどい症状の時

★副鼻腔炎等の症状を合併している場合

これらには、抗菌剤の投与が考えられます。

（出展：抗微生物薬適正使用の手引き 第一版 ダイジェスト版 厚生労働省）

ウイルス性感冒ですと抗菌剤は無効で、対症療法のみとなります。

二つ目は、肩こり・頭痛がひどくなるケースです。これはデータの的なものがあるかもしれませんが、概論となりますが、雨による低気圧は関係してないといわれています。気圧が低いことによるものではなく、温度差や気温の低くなるこ

とで、薄着をし始めている梅雨の時期に身体が冷え、冷え症や血管収縮による頭痛・肩こり等の症状が現れるという原理なのです。

愛知医大には気象病外来というものがありません。ここではアドバイスや薬剤の投与が行われます。ただ、冷えが一番の原因と考えられる以上、3首（手首・足首・首）を温めるだけでもかなりの改善がみられるとの事。お風呂も全身が温まるので効果的です。もし、雨の日「低気圧のせい？」と感じたら、保温に努めてみると、「あ、温度のせいだった」となるかも知れません。

次号もお楽しみに。

気象病対策

自律神経の機能を高めよう！

- ① 朝食をとる前、起床時に1杯の水を飲む
- ② 手首、足首、胸首の3つの首を温める
- ③ 就寝前にぬるま湯に浸かって熟睡する

梅雨の気象病
チェックリスト

- 湿度が高いと、体のどこかが痛む
- 梅雨寒が苦手
- 冷房をかけると体の節々が痛む
- 雨が降りそうな気配がわかる
- 乗り物酔いしやすい。あるいは、高いところが苦手
- 耳鳴りがしやすい。耳抜きが苦手
- 事故やスポーツなどで、体のどこかを痛めたことがある
- ストレスが多い

気象病は天気の変化で起こる不調の総称を言います。症状は大きく分けて2つあり、1つはめまい、肩こり、イライラといった不定愁訴があります。検査しても特段原因が見つからないことが多く、普段から交感神経と副交感神経からなる自律神経が乱れがちな人に出やすいです。

もうひとつが片頭痛や関節痛など特病が悪化するパターンです。気象病の中でも、これらの痛みを特に伴うものを天気痛と呼んでいます。

『褥瘡予防対策委員会について』

副委員長 門脇 寛篤

当院では、世の中でいう「床ずれ」を予防、あるいは治療のために必要な環境整備を目的とした褥瘡に関する委員会となっています。

褥瘡とは、皮膚に炎症が出来、圧がかかるとにより、その圧で皮膚組織がダメージを受け続け、その皮膚から筋肉、骨や腱の部分までに到達する潰瘍を形成する病態です。治療としては軟膏や創傷被覆剤といったものを用い、除圧しながら経過を追います。

予防に対しては、まずは除圧!!これが一番です。次に皮膚の清潔さやずり応力を減らすケア等となります。皆様も誤解をするところに「円座の使用」があります。

円座の使用は、圧力が円内から逃げきれないため、その部位で褥瘡が出来やすくなります。円座を使用したい場合は、C型クッションの使用として下さい。当院では車椅子であっても円座は使用しておりません。

話は変わって、当院は日本褥瘡学会という褥瘡関連の勉強する場において、「褥瘡受入病院」の指定を受けています。これは、褥瘡患者を引き受けて良いですよ、

治療やケアが可能ですといった内容のもので

当院には日本褥瘡学会認定の褥瘡認定師1名、評議員1名、皮膚褥瘡外用薬学会の大会長を務めた者が1名おり、褥瘡に関してのフォローが可能となっています。褥瘡回診も医師と共にしており、委員会も毎月行っています。

栄養に関することも管理栄養士がメンバーにいますので、例えば、たんぱく質を強化した製剤の投与を提案し治療を進めていきます。

看護師は、除圧を率先して行い、マメな観察を行うことで、発赤の軽い段階で発見し、対処してもらっていたりと、褥瘡に関しては様々な職種が絡んでいる、チーム医療の実践の場であるといえます。

これで褥瘡予防対策委員会の紹介を終わります。

病院だより

● 工事進捗状況

2階病棟ほぼ完成し、現在浴室・トイレの工事中です。ご承知置きください。



● 医療の問題・介護の問題があり在宅での生活

が困難な方や転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談は医療相談窓口にて対応させていただきます。

診療案内(7月)

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	瓜田	於川	於川	於川	於川※1	於川
	午後						休診
外科 胃腸科 (整形・リハビリ科)	午前	今野 (群大)	関 (群大)	休診	中澤※2 (群大)	笹口	(群大)
	午後						休診
認知症外来	午後	休診	休診	休診	休診	休診	休診

※1 第1金曜日(5日)AM9:45~17:00は非常勤内科医師の診療となります。

※2 木曜日担当の外科医師は、中澤Dr(群大)に変更となります(第2木曜日以降)。

◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。

◆ 外科休診日でも軽度のケガ等はご相談ください。

◆ 7月休日当番医は、14日(外科)
・28日(外科)
となります。



外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで
/ 午後13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示版や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1
TEL: 0279-75-3011
FAX: 0279-75-3299
URL: <http://www.a-sakurahosp.com/>

