



泉だより

vol. 68

発行／医療法人 栄和会 広報委員会

2018.7月



夏を
乗り越える♪

脱水症について

高齢者の脱水症状に要注意！予兆と原因、正しい予防と対処法

体の水分が不足したときに起こる「脱水症」は、食事や水分の摂取量が減りがちな高齢者が気をつけたい症状の一つです。本人や周囲も気づかないまま脱水状態になることを「かくれ脱水」といい、この段階で正しい処置を施さないと、重症化して命にかかわることがあります。脱水症のリスクが高くなる夏場だけでなく、常に高齢者が水分を摂りやすい環境を整え、脱水症に陥らないように予防することが大切です。

こんな症状が現れたら注意！脱水症のサイン

	軽 度	中 度	重 度
症 状	・皮膚の乾燥 ・唇のかさつき ・口の中の乾燥 ・わきの下が乾いている ・手の甲の皮膚をつまんだ後に戻らない ・爪を押してから色が戻らない	・頭痛 ・吐き気 ・汗や排尿の量が減る ・体重が減る ・嘔吐や下痢	・話しかけても反応がなくなる ・意識がもうろうとする ・ひどいときには意識を失ったり体のけいれんが起こる

普段からできる 脱水症の 予防法

- ・定期的に水分補給（お茶、水など）をする。
- ・状況に応じてスポーツ飲料（アクエリアス、ポカリスエット、OS-1等）を利用する。
- ・フルーツやゼリー等で水分補給をする。
- ・部屋の湿度や温度を調整する。

食中毒について

家庭でできる食中毒予防のポイント

① 食品の買い物

消費期限など表示をチェック
肉・魚はそれぞれ分けて包む
寄り道しないでまっすぐ帰る



② 家庭での保存 すぐ冷蔵庫へ



③ 下準備

こまめに手を洗う（生肉・魚・卵を扱った時も）
包丁、まな板、食器などは使用後すぐに洗剤と流水で洗う
ラップ包装してある野菜やカット野菜も流水で洗う
冷凍食品の解凍は冷蔵庫又は電子レンジで



④ 調理

作業前に手を洗う
加熱は十分に！
調理を途中でやめたら食品は冷蔵庫へ



⑤ 残った食品

時間の経ち過ぎたものや
少しでも不安のあるものは
思い切って捨てる



⑤ 食事

料理はできたてをいただきますよう
食べる前に手を洗いましょう



病院機能評価 一般病院 1 (3rdG: Ver1.1) 認定病院

公益財団法人日本医療機能評価機構による「病院機能評価」の認定を受けました。

書類審査と平成29年11月1日～2日の2日間の訪問審査を受審し、審査の結果、機構の定める認定基準を達成していると認められ、平成30年2月2日付けで、4回目の認定証交付を改善項目なく受けることができました。

この審査結果は、日頃の職員による取り組みが高く評価されたことと考えております。

従来より、地域住民の方に信頼される医療を提供しようと心がけて参りましたが、その目指す方向が適正であるか、改善すべき問題点は何であることを明確にすることを受審の目的とし、職員一丸となって改善を進めてまいりました。

今回の活動の中で得た教訓や気づきを、これからの病院づくりに役立てていきたいと考えております。

機能評価委員会委員長 小笹 祐子



《健康維持のためのウォーキング》

皆さんは日頃より運動は行っていますか？

「やりたいけど、時間がない。」「やってみただけど体が痛くて続けられない。」「どんな運動をしていいかわからない。」などさまざまかと思います。

そこで今回は、屋外活動が行いやすくなるこれからの備え、“ウォーキング”をテーマにしたいと思います。

■準備するもの

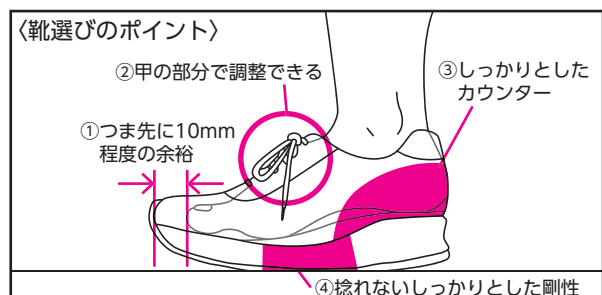
- ・運動靴
- ・動きやすい服装
- ・帽子
- ・蛍光板（たすき掛けできるもの）
- ・水分（水かお茶）

■靴選びのポイント

- ・つま先に1cmくらいの余裕がある。
- ・甲の部分で調整できる。
（靴紐やマジックテープなど）
- ・しっかりとしたかかと部分がある。

■目標

- ・時間でいうと、約20分～60分
- ・歩数でいうと、約2000～5000歩
- ・2日に1回程度を継続する。



第10回

健康
レシピ

生姜には、血行不良の改善や免疫力アップなどの効果があり、冬のイメージですが
実は夏バテや体の不調にも効果を発揮するため、一年中積極的に摂りたい食材とも言われています。



ジンジャーシロップ

材料 (約5人分)

生姜	200g
砂糖	200g
水	200cc
レモン汁	小さじ1
塩	一つまみ
酒	50cc
濃口しょうゆ	50cc
白胡麻	少々

作り方

- ①生姜は洗い、皮を剥き、フードプロセッサーでみじん切りにする
- ②厚手の鍋に①・砂糖・水を加え、強火にかける
- ③沸騰したらレモン汁と塩を加え、弱火で30分煮詰める
- ④煮詰めたら、濾し、ビンなどに入れシロップは完成
- ⑤生姜のカスに★を加え、汁気がなくなるまで煮詰め、佃煮も完成

1人分

エネルギー **150kcal**
たんぱく質 **0.5g**

生姜の佃煮は、豚の生姜焼きなどの調味料にも利用できます。



生姜シロップは、お湯・氷水・炭酸水などお好みで薄めてお飲み下さい。

新任医師紹介



呼吸器内科
永吉 洋介

長崎医療センターからの異動で4月より採用となりました、呼吸器内科の永吉です。

平成16年長崎大学卒の14年目で、専門分野は大先輩である泉川欣一先生や須山尚史先生と同じ呼吸器感染症です。これまで同じ専門の先輩と勤務する機会が少なく、この施設での勤務は自分の専門的知識を磨く良い機会になりそうです。診療のみでなく院内感染対策や臨床試験、学会発表や論文執筆など、幅広く活動したいと思います。

両親は南高の出身である上、医師としても大学院時代に4年間島原市内の病院へ非常勤勤務したためこの地域には馴染みがあり、患者さんの方言にもすんなり対応できました。医局の先生方やスタッフ、患者さんも皆人柄がよく、単身赴任の寂しさを除けば、毎日楽しく充実した日々を送っています。

この地域の医療に私の力が僅かにでもお役に立てれば幸いに思います。よろしくお願いします。

新人・中途 採用者紹介

並びは五十音順です。



理学療法
伊崎 将悟



看護
井上 亜弥



看護
岩永 杏菜



介護
安達 清鎌



看護
榎本玲衣香



看護
久保川妃奈



クラーク
小林 瑠香



看護
霜田 遼介



看護
葛蒲田 結



クラーク
谷川 洋子



看護
津元 美沙



介護
比嘉 樹



介護
平田 諒



看護
藤本 大史



調理員
松田 彩



調理員
安永 菜月



看護
山崎 孝平

職員紹介シリーズ

第 4 回



診療技術部 児玉恵莉奈

診療技術部 児玉真莉奈

平成26年度に入社し、今年度で5年目になりました児玉です。双子です。姉：恵莉奈は理学療法士として外来・入院の患者さんを担当し、妹：真莉奈は作業療法士として通所・訪問リハビリテーションの利用者・患者さんを担当しています。法人内施設で歩いていると、「あれ？さっきあっちにおったろ？」とよく声をかけられることがあります。

休日はほとんど家にいません。リハビリの研修はもちろんのこと、野球観戦へ行ったり、音楽ライブに行ったりしています。好きなチームは福岡ソフトバンクホークスです。小さい頃から家族で福岡のドームに行っており、自然と好きになっていました。また、双子という共通点のある FREAK（フリーク）、島原出身のメンバーがいる COLOR CREATION（カラークリエイション）というグループのライブへ行き、同年代で頑張っている姿をみて元気をもらっています。人見知りの私達ですが、仕事でもプライベートでも多くの人と関わることでコミュニケーション技術を磨いています。

仕事では「一人でも多くの方を笑顔に」をモットーにリハビリテーションを行っています。今後も勉強会等に積極的に参加し、リハビリテーションの質を高め、患者さんやご家族の力になれるよう努力していきます。

新任医師紹介



消化器内科
岡村 卓真

佐世保市総合医療センターからの異動で6月より採用となりました消化器内科の岡村卓真です。消化器全般、特に消化器の診断・治療を専門に治療を行っております。

消化器内科という枠にとらわれずに医師として成長していけるように日々精進していきたく思います。また、島原という初めての土地で不安もありますが、自然豊かな環境に癒されながら楽しみたいと思います。

皆様のお役に立てるように、一生懸命頑張ってまいりますのでよろしくお願い致します。

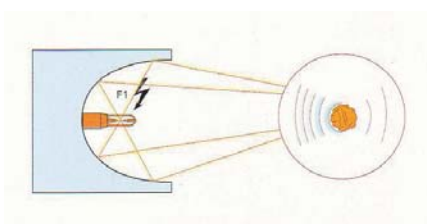
切らずに治療できる腎・尿管結石の治療法

体外衝撃波結石破碎装置のご案内



本院では「体外衝撃波結石破碎装置（ESWL）」での結石治療を実施しております。この治療は、体外で発生させた衝撃波を集束させて体の外から結石に当て、結石を砂状に細かく砕く治療法です。

治療テーブルに横になったままで治療は約1時間で終了します。体に傷をつけることもなく安全な治療法です。



* 破碎イメージ

- ・ 体外で発生させた衝撃波を収束させて、結石を砂状にします
- ・ 砂状になった結石は、排尿と同時に体外に排泄されます

〈特長〉

1. 開腹手術をしないので体に傷をつけません
2. 高齢な方でも治療が可能です
3. 過去に結石手術を受け、再発した方も治療できます
4. 入院期間が短く、短期間で職場、日常生活に復帰できます
5. 無麻酔での治療が可能です

本治療は健康保険の適応になります。お気軽に泌尿器科までお問い合わせ下さい。

