

# 病院だより



斜里町国民健康保険病院 広報誌 (平成30年8月発行)

## 当院の外科について

外科医長 土田 和幸

国保病院で外科常勤医師として4月から勤務を開始した土田和幸です。

現在当院の外科外来は、整形外科非常勤医師が月の半分の月・火・木曜日の診療に協力いただきながら、力強い経験豊富な看護師さん4人と日々の診療にあたっている状況です。

当院で可能な事・網走や北見などへの紹介が必要な疾患についても、適宜最善と思われる対応をしていきたいと考えています。

いわゆる地域医療に関わる医師・地域に根付く病院は、その地域のニーズ・病院の規模・医師の数や専門性・病院の規模・時代によって出来ることは異なります。

斜里町国保病院ではどのような疾患に対応可能で、地域の人々には何を求められているかを日々感じながら考えながら今後の診療にもあたっていきたいと考えています。

これからも国保病院の外科をよろしくお願い申し上げます。

自分の専門は脳神経疾患でしたが、今後は外科外来以外にも、斜里町の認知症疾患への対応・在宅診療などへの取り組みにも協力していきたいと考えています。色々ご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

◆部門紹介 シリーズ第5回 [看護部] 療養病棟

◆特集 「熱中症について」 内科医長 伊藤 康雄  
・夏バテ予防の食事

◆ねぷたお囃子病棟訪問 ◆ストーマ外来開設 ◆講演会のご案内

# 部門紹介シリーズ 第5回 看護部★療養病棟★



療養病棟 看護副師長  
西村 さおり

私は4月から 療養病棟 看護副師長になりました西村さおりと申します。

超高齢・少子化により、予想を超える勢いで入院患者数も増えている現状です。療養病棟の役割も時代とともに変化し、「時々入院ほぼ在宅」をキャッチフレーズに病院から地域・在宅の医療に結びつける役割も担うようになりました。

家族の方々・医師・看護師・看護補助・ソーシャルワーカー・相談員と患者様が自分らしく生活できる方法を考え、看護・介護をスタッフとともに目指していきます。よろしくお願ひ致します。

## 療養病棟の一日

1日の仕事の流れを簡単にご紹介します！



### 出勤・朝礼

スタッフ全員が集まり、患者さんの看護の打ち合わせをします。



### 清潔処置・ケア

各部屋を担当している看護師・看護補助で身体を清潔に保つためのケアを行います。



### 配膳・食事の介助

患者さんの状態に合わせ、食堂への誘導や食事のセッティング、食事介助を行います。



### シャワー・ベッド浴

寝たまま入るお風呂です。



### 水分補給・部屋回り(看護師)

張り薬などの処置をします。



### 看護師・看護補助で体位交換・ミーティング

看護師・看護補助が一丸となり、患者さんへの安全・安楽を目指して、ミーティングを開いています。



### 夜勤者への引き継ぎ



### 日勤業務終了

夜勤者へバトンタッチ！

季節に合わせて病棟の飾りつけもしています。7月はたくさんの金魚ねぶたで！



# 特集

# 熱中症について



今回は、夏号ということで、熱中症についての基本的なことをおさらいしておきましょう。

人間には、体温をコントロールする機能があり、暑くなると汗を出して気化熱で体を冷やす作用があります。しかし、その体温調節機能にトラブルが起きると、めまいや頭痛、吐き気などの熱中症の症状が起こります。



内科医長 伊藤 康雄

## 《熱中症に関して意外と知られていないこと》

### 熱中症は自宅にいても発症します！

冷房などを使ってしっかりと室温を下げる工夫が必要です。特に高齢者は体温調節機能も衰えているため、注意が必要です。熱中症の症状が出たら、速やかに日陰の涼しい場所に移動し、首筋、脇の下、脚の付け根を(冷たいペットボトルなどを使って)冷やしましょう。

呼びかけに反応がない、高熱が出ている、などのときはすぐに救急車を呼びましょう。



### 水分補給は水やお茶ではダメです！

熱中症にならないように普段から意識的にこまめに水分補給をしましょう。水分だけでなく塩分などのミネラルも失われるため、水に塩分や糖分がバランスよく配合されたスポーツドリンクや経口補水液(OS-1など)を利用しましょう。尿の色が濃いのは熱中症の危険信号です。積極的に水分補給してください。

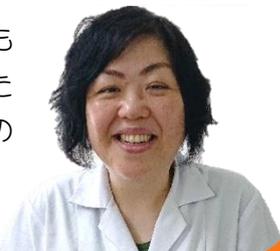


## 夏バテ予防の食事

暑い時期は、のど越しや口当たりの良い、冷たい麺類、清涼飲料水などを飲食する機会が増えますが、こういった食べ物ばかりでは、炭水化物に偏り、たんぱく質・ビタミン・ミネラルが不足することから、体調不良を繰り返すという悪循環におちいります。

今回ご紹介する献立は、麺類でも肉や魚介・野菜をたっぷり使用したスタミナメニューです。みなさんの参考になれば幸いです。

(栄養科 新沼 みゆき)



### 当院のメニュー

- 七夕そうめん  
具:えび・ささみ・オクラ・人参・ねぎ・ごま・生姜  
※だしからとった手作り麺つゆが自慢です！
- 肉野菜炒め  
具:豚肉・キャベツ・人参・ピーマン  
※焼肉のたれを使うと手軽に作れますよ！
- キウイフルーツ



# ねぶたお隣り病棟訪問

7月27日(金)に、毎年恒例となっている「ねぶたお隣り病棟訪問」が、今年も開催されました。お隣り演奏後、演奏者へ盛大な拍手が贈られました。少しではありますが、患者さまに「斜里の夏」を感じてもらえたのではないのでしょうか。



## この秋から「ストーマ外来」開設します！

「ストーマの管理に困っている！」  
「造設した病院に通院することが大変！」

など、ストーマに関してお困りの事(皮膚のトラブルやストーマ装具の相談等)がありましたら遠慮なさらずご相談ください。

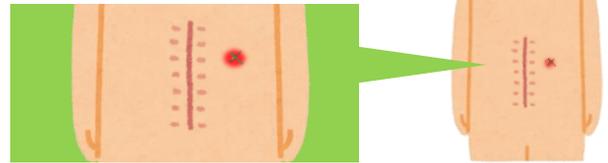
【予約制】 毎月 第1・第3木曜日  
14:00、15:00、16:00  
※1日につき3名まで

【場 所】 産婦人科外来  
(皮膚・排泄ケア認定看護師 高橋雄二)

※開設は秋頃を予定していますが、詳細については「広報しゃり」や「当院ホームページ」でお知らせいたします。

### ストーマとは…

人工肛門や人工膀胱とも言われ、腸や膀胱を病気のために切除し、便や尿を排泄するためにお腹の上で作られる口です。“人工”と言っても機械や器具を付けるわけではありません。



## 平成30年度 健康づくり講演会のご案内

# 身近な感染症の予防と治療について

**入場無料**  
**事前申込制**

申し込み先  
ぽると21 ☎22-2500

インフルエンザ、肺炎球菌、破傷風などワクチン全般に関する事、AMR(薬剤耐性)・抗菌薬の不適切な使用などについて、感染症スペシャリストである当院の石岡春彦医師が分かりやすくお話しします。皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

**日時** 平成30年11月20日(火)  
開場 18:00 開演 18:30

**場所** ぽると21  
2階 研修室

内科医長 **石岡 春彦**  
(感染症・総合内科専門医)

斜里町国民健康保険病院

〒099-4117 北海道斜里郡斜里町青葉町41番地  
TEL:(0152)23-2102 FAX:(0152)23-5218  
ホームページ:<http://www.shari-kokuho.jp/>