



社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

電車通り 通信


2018.6
VOL.22

夏



 〈特集〉熱中症について

 介護のコツ

 ドクターオススの一冊

 南一条INFORMATION

 ヘルシーレシピ

 新しい南一条病院

特集

熱中症について



地球温暖化にともない、近年増加している熱中症。
正しい知識があれば予防することができます。
熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。



熱中症ってなに？

暑さによって障害が起きた状態をまとめて「熱中症」といい、主に「熱痙攣(けいれん)」「熱疲労」「熱射病」を指します。炎天下の太陽光による影響だけでなく、気温や湿度の高い環境でも起こります。よく聞く「日射病」という言葉は正式な医学用語としては使われていません。

体温上昇による熱中症の種類と主な症状は

- 熱痙攣→筋肉痛、手足のつり、吐き気、腹痛
- 熱疲労→疲労感、頭痛、めまい、吐き気
- 熱射病→異常な体温上昇、錯乱、痙攣、昏睡ですが、症状の見極めが肝心です。



熱中症の予防対策

「暑さを避け温度に気を配る」

服装を工夫し、外出時には帽子や日傘を使用、家の中では扇風機やエアコンで室温・湿度を調整しましょう。

「こまめな水分・塩分の補給」

のどが渇く前からこまめに水分補給を心がけ、スポーツドリンクや塩分の含まれた飴などで汗と一緒に失われた塩分も補給しましょう。

「栄養と休息をしっかりとる」

疲れてる時は熱中症にかかりやすいので、バランス良い食事をしっかりと食べ、涼しい場所で休息をとるようにしましょう。

熱中症になってしまったら



まず応急手当として、風通しのよい日陰や、冷房の効いている室内へ運び、衣服をゆるめます。基本的に本人が楽な体位にしますが、顔面が蒼白で脈が弱いときは、足を高くした体位にします。次に、意識があり、吐き気や嘔吐がなければ水分補給(塩分が含まれているスポーツ飲料か、薄い食塩水)をします。皮膚の温度が高いときは水で濡らし体をあおぎ、体温を下げます。逆に、皮膚が冷たかったり、震えがあったりする場合は濡いたタオルでマッサージしてみましょう。

これらの手当をしても症状がおさまらない場合、また熱射病の症状があるときは、急いで医療機関へ連絡し、搬送してください。



介護のコツ

介護福祉士 科長 畑 秀幸

基本スタンスは「できる事はしてもらう」

身体に麻痺が合ったり関節に痛みがあったりすると、シャツを一枚着替えるだけでも難しいものです。また、認知症の影響で着替えをめんどくさがったり、着るものにこだわりがあると、さらに介助が難しくなります。シャツのボタンがなかなか留められず、かなり時間が掛かってしまうと、ついやってあげたくなってしまふ事がありますよね。でも、介護の世界ではそれはNGなのです。一見難しそうなおボタン留めの作業も実はリハビリになっています。時間が掛かるからと言って何でもやってあげると、あっという間にできない事が増えてしまいます。介助者は手を出すのではなく見守りをし、危険だと思われる時やストレスが大き

いと思われる時だけすばやく手助けするようにしてあげてください。これを「自立支援」と言います。

更衣介助の基本「脱健着患」を意識しよう

更衣介助で注意するポイントの一つに「服の着脱の順番」があります。着替えに介助が必要な方の多くは、身体に麻痺があったり、関節に拘縮があったりします。そのような場合に不自由な側を「患側」呼び、問題のない側を「健側」と呼びます。「脱ぐ時は動きやすい健側から」「着る時は患側から」、このように行くと、介助する側もされる側も身体に負荷がかからずスムーズに服を着替える事ができます。

また、更衣介助は全身を観察できる機会なので、皮膚状態などのチェックをしましょう。



介護テク豆知識

衣類は着脱しやすいもの(前開きのシャツやマジックテープのボタンなど)を準備すると、麻痺や拘縮がある方でもスムーズに着替える事ができます。

ドクター オススメの1冊

呼吸器内科 主任医長 原田 尚雄

アースダイバー



作:中沢 新一 講談社 1800円(税別)

現代の街において、建物は解体 → 建築を、道路も拡張、延長を繰り返す、その様相は常に上書きされています。その最たる土地【東京】。

普通に考えると、上書きの果てには全体が均質になっても良いはずなのですが、実際は全く異なります。高層ビル群地域、住宅家屋密集地域、猥雑な界隈がひしめく地域、寺社仏閣の立ち並ぶ地域、ファッションの集まる地域…。いったい、これらの地点に互いに引き寄せられるように集まってくるのは何故か？ 筆者はその答えを求めて東京をアースダイブします。導いてくれるのは、縄文時代の地形を再現した「縄文地図」。地図から浮かび上がる、その土地の”気配”。人々はその”気配”を意識と無意識の間(はざま)で感じ取り、特

徴的な街並を誰言うとも無く、造り出してしまふようです。こうして縄文時代から連綿とつらなり、また移ろう【東京】は複雑な構造(多様体)を形成するに至ったと考えられます。読後には、今までとは全く異なる【とうきょう】が、古(いにしえ)の”気配”とともに浮かび上がってきます。さて、札幌をアースダイブしてみたら、何が立ち現れてくるのでしょうか？

下記の続編もお勧めです。



左: アースダイバー 東京の聖地

右: 大阪アースダイバー

当院のホームページをリニューアルしました!



6月1日から当院のホームページがリニューアル! 患者様の目線に立った内容というコンセプトを元に、わかりやすいホームページに生まれ変わりました。

現在建設中の新病院情報を詳細に掲載したり、モバイルやタブレットでも見やすいようなデザインとなりましたので、是非ご活用ください。



※看護部ページ近日公開予定

<http://www.h-keiaikai.or.jp/minamiichijo/>

5/17(土) 5/11(金)は看護の日 看護体験実習を行いました

5階病棟 高橋看護科長



5月17日、『ふれあい看護体験』にて、市内の高校生8名による看護師体験が行われました。

白衣に着替え、午前中は院内の各部門の見学、手術室での術前手洗いとガウンテクニック。各病棟に2名ずつ配属し、お互いの血圧測定をしたり、患者さんに手浴・足浴などを実施。午後からは、車椅子体験、老人体験、スライダーによる移動体験など、看護師側と患者側の体験ができるようにしました。また、新人看護職員の採血練習キッドにて採血体験も行いましたが、皆さんためらいもなく穿刺していました。

看護師志望の生徒さん達ですので、皆さんこの体験で看護師を志す思いがより強まったようです。

5/25(金) 腎臓病料理教室開催しました



5月25日に腎臓病料理教室を開催し、23名の皆さまにご参加いただきました。

今回も腎臓病料理を作る上で必要な基礎知識と

ともに、身近にある材料で簡単かつ手軽に調理できるレシピ5品をグループに分かれ分担作業で調理・試食し、とてもためになったというご意見をいただきました。

※次回、9月28日(金)に開催致します。



DVD「ほすびたるCooking」第3弾・第4弾が登場!



札幌南一条病院監修による腎臓病食(一部糖尿病食有り)のレシピを集めたDVDです。人気のインスタグラマー三好清佳さんのレシピも収録されています。



詳しくは病院ホームページでもご覧いただけます。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の当院DVDが注目されています



最近、「睡眠時無呼吸症候群」について各メディアで取りあげられる機会が多くなり、その際に当院のオリジナルDVDが多方面で採用されております。



- 一般財団法人 大阪府交通安全協会 交通安全教育センター
- 富良野市農作業関連会社 株式会社 アグリプラン
- 広告紙 北海道新聞、JR北海道(北海道旅の情報誌)

糖尿病・腎臓病向けレシピ



チキンサラダヘルシータルタルソース

材料 (1人分)

鶏もも肉 (皮なし)	60g	
ゆで卵	25g	
たまねぎ	5g	
プレーンヨーグルト	6g	A
白味噌	2g	
粒マスタード	2g	
酢	3g	
ベビーリーフ	10g	
ミニトマト	1個	

糖尿病向け

作り方

- ① 鶏肉は電子レンジで加熱し、粗熱がとれたら手でほぐす。
- ② ゆで卵、たまねぎはみじん切りにする。
- ③ ②に合わせておいたAの調味料を加え混ぜ合わせる。
- ④ 器にベビーリーフ、①を盛り付け、③を上からかける。
- ⑤ 半分に切ったミニトマトを添える。

エネルギー
150kcal

たんぱく質
19.2g

塩分
0.5g



冷やし茶漬け

材料 (1人分)

ご飯	150g	
かに缶詰	30g	
みょうが	10g	
かいわれだいこん	2g	
缶詰の汁	20g	A
玄米茶	50g	
塩	0.1g	
いりごま(白)	少々	
天かす	1g	

腎臓病向け

作り方

- ① ご飯は水で洗い、しっかりと水気を切る。
- ② みょうがは千切りにする。
- ③ かいわれだいこんは三等分に切り分ける。
- ④ 器に①を盛り、②、③、かに缶詰、合わせておいたAを入れ、いりごまと天かすをふりかける。

エネルギー
284kcal

たんぱく質
9.0g

塩分
1.0g

新しい南一条病院

明るく開放感あふれるワンフロアの透析室をはじめ、
ひとに優しい医療機関をめざします。

工事進捗状況



工事は着々と進行中。
建物最上階の7階部分までの骨組みが
姿を現しました。

フロア構成

- 7階 会議室
- 6階 一般障がい者病棟(49床)
- 5階 一般障がい者病棟(49床)
- 4階 一般障がい者病棟(49床)
※うち2床は透析病床
- 3階 リハビリ室、薬局、透析機械室、血管造影室
- 2階 透析室(外来・入院70ベッド)、
患者さん更衣室、ラウンジ
- 1階 受付・会計、総合待合室、診察室、処置室
生理検査室、放射線撮影室、売店、ラウンジ
- 地下 ボランティア室



施設概要

- 構造:鉄骨造(S造)地下1階・7階建
- 敷地面積:3,556.97㎡(1,015坪) ●床延面積:8,604.47㎡
- 床延面積:1,558.29㎡ ●駐車台数:35台収容

総合的な分析と適切な治療。人間性豊かな、心ある医療の提供を。

循環器・腎臓内科

狭窄した冠状動脈を拡張し、血流の増加を図る経皮的冠動脈形成術やステント留置術など、専門的な治療を行います。不整脈の場合、電気生理検査や24時間心電図により適切な治療を選択し、必要に応じ心臓ペースメーカー手術も実施。急性期から慢性期の心不全管理も、大学病院とも連携して治療を行います。



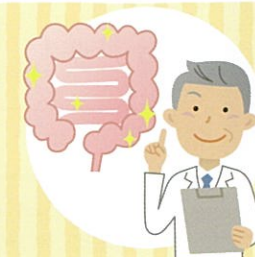
呼吸器内科

肺がん以外の呼吸器疾患全般を担当（肺がん部門と呼吸器外科は札幌南三条病院）。特に気管支喘息、肺気腫などの慢性呼吸器疾患の診療に力を入れ、在宅医療（在宅酸素療法・在宅人工呼吸療法など）も展開。MDCT（コンピュータ断層撮影装置）の導入により、検査時間を短縮させ、外来での即日検査が可能です。



消化器内科

各種ポリープ、癌や機能性胃腸症、炎症性疾患や消化性潰瘍の診断治療を行います。また、胆石症、急性・慢性膵炎や慢性肝炎なども原因の解析と診断を行い、専門医にも紹介します。胃バリウム撮影や内視鏡検査（週3回）に加え、超音波検査やX線CT撮影などから迅速に診断し、治療方針を決定しています。



糖尿病内科

月・火・水・金・土 診療（P8を参照ください）

無料送迎サービスのご案内

当院では、透析患者様（車イス対応）を対象に無料送迎サービスの運行を実施しています。「ご自身での運転通院が辛くなった」「家族の都合が悪い」「公共交通機関での通院が辛い」などと感じられている方はぜひ一度ご相談ください。

個別送迎

基本的にお住い・病院の戸口から戸口までの送迎です。ご利用に際しましては、ご本人やご家族とご相談の上、送迎時刻と日程を決定します。必ず予約が必要となりますので、011-271-3711までお問い合わせください。



外来担当医一覧

科目	時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
循環器 腎臓内科	午前	工藤	青山	土田	工藤	土田 (セカンドオピニオン)	ホームページ 参照 ※1
		占部	鳥井	青山	土田	占部	
		高木	村上	陳	陳	鳥井	
	午後	土田	工藤	高木	鳥井	青山	休診
		陳	占部	鳥井※2 (透析専門外来)	三木		
					青山※3 (透析専門外来)		
呼吸器 内科	午前	原田	田垣	田上	原田	田垣	担当医 下記参照※4
	午後	田垣	田上	原田	田垣	田上	休診
糖尿病 内科	午前	高木	—	田上	—	高木	田上 (第2・4週のみ)
	午後	—	田上	高木	—	田上	休診
消化器 内科 ※5	午前	小林	小林 (内視鏡検査)	小林	札幌医大出張医 (内視鏡検査のみ)	小林 (内視鏡検査)	休診
	午後	—	—	—	—	—	

- ※1 循環器・腎臓内科外来の土曜日担当医は、毎週変更となりますので、事前にご確認ください。
- ※2 循環器・腎臓内科の水曜日午後は鳥井医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。
- ※3 循環器・腎臓内科の木曜日午後は青山医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。
- ※4 呼吸器内科外来の土曜担当医は以下の通りです。 第1週/田垣医師 第2・4週/田上医師 第3・5週/原田医師
- ※5 消化器内科の診察は、月・火・水曜の午前中のみとなり、その他は内視鏡検査のみとなります。

ご予約のお問合せ

- 初めて当院を受診・他院からの紹介で当院を受診・3ヶ月以上受診されていない方

地域医療連携室【直通】 TEL:011-271-6050 FAX:011-271-6033

※お問合せ時間:平日/9:00~17:00 土曜日/9:00~13:00

- 再診受診のご予約、お問い合わせの方

外来予約専用ダイヤル TEL:011-271-3712

※予約・お問合せ時間:平日/9:00~16:30 土曜日/9:00~12:00

