



☆夏号メイントピックス☆

◆栄養科より「熱中症からカラダを守ろう!!」

熱中症の原因と予防について詳しく (→2ページ)

◆ストーマ外来のご案内

【完全予約制】ストーマ外来の内容は? (→3ページ)

◆禁煙研修会(講師:藤井郁英医師)のご報告

世界禁煙デーにちなんで開催された禁煙研修会(6/4)のご報告 (→4ページ)

◆看護の日イベントご参加のお礼

当日のようすを詳しくご紹介 (→5ページ)

毎週水曜日午後、糖尿病教室を開催しています!!

当病院では、平成27年5月より毎週水曜日午後1時半から約1時間、外来待合室で糖尿病教室を開催しています。(参加費無料)この教室は、より多くの皆さまに糖尿病への関心をもつていただき、予防や療養の支援をさせていただくことを目的としています。医師をはじめ多職種スタッフで構成される「糖尿病サポートチーム」が皆さまのご要望に沿ったメニューを取り揃え、ご相談にも応じています。皆さまのたくさんのご参加をお待ちしています。

◆ ◆ ◆ 新任医師のご紹介 ◆ ◆ ◆

4/1付で外科部長として着任致しました原田俊夫です。

地域の皆さまの健康長寿のお役に立てるよう頑張りますので、
どうかよろしくお願い致します。

【専門分野】一般外科、消化器外科



■医療法人協愛会理念

1. “地域の安心支援拠点” 安心と信頼を提供します
2. “皆さまの健康長寿” その人らしい生活を支えます
3. “四者満足” 希望と満足を実感できる法人でありつづけます

■基本方針

1. “思い” を大切にした医療・予防・ケアに取り組みます
2. 安全・納得の技術を提供します
3. 切れ目のない地域連携で皆さまを支えます
4. 24時間、365日、まごころサービスで皆さまを支えます
5. 安心と信頼を提供できる人材を育成します

熱中症からカラダを守ろう!!

これからの季節、ニュースなどでも耳にすることが多くなる熱中症。いつでもどこでも誰でも熱中症にかかる危険性があります。正しい予防方法を知って熱中症からカラダを守りましょう。

熱中症とは…?

熱中症とは、体の外から入ってくる熱や、体の中で発生する熱の影響によって引き起こされるいろいろな体の不調のことをいいます。



私たちの体には『体温調節機能』が備わっており、暑い時には汗をかいて体表面から熱を逃がし、体温を下げようとする働きがあります。『体温調節機能』がうまく働かなくなったり、一度に大量の汗をかいて体内の水分やミネラルのバランスが崩れることによって様々な症状を起こす病気です。

水だけじゃ
だめ?

汗をかいたらミネラルと糖分を含んだ水分補給が効果的

『熱中症予防には塩』ということは知られるようになってきましたが、じつは熱中症の予防には水分と一緒に必要なミネラルと腸管での水分の吸収を促進する糖分の補給が必要です。冷えたイオン飲料や経口補水液などを利用することで手軽に熱中症予防ができます。

※小さなお子様や高血圧、糖尿病、腎疾患など持病のある方の水分補給やミネラル・糖分の摂取については主治医の指導に従ってください。

手作り経口補水液

【材料500ml分】

水	500ml
砂糖 (スティックシュガー5本)	1.5g
塩	1.5g
レモン汁	大さじ1

【作り方】

1. 容器に水・砂糖・塩・レモン汁を入れてよく混ぜ合わせる
2. 器に移して完成

※手作りのため保存には向いていません。当日中に飲みきるようにしてください。

塩キウイ

【材料1人分】

完熟キウイフルーツ	1個 (可食部100g)
塩	1.5g
水	100ml~150ml

【作り方】

1. ビニール袋に皮をむいたキウイフルーツ・塩を入れて袋の口を閉じる
2. キウイフルーツをすりつぶすように揉み水を加える
3. 容器に移して完成

参考: <http://www.zespri-jp.com>

【完全予約制】 ストーマ外来のご案内

専門的な知識を持った医療スタッフが、患者さん、ご家族の皆さんに安心して生活を送っていただけるよう支援いたします。

内 容

- ・ ストーマの定期検診
- ・ セルフケア方法（スキンケア、装具交換方法、装具選択、排便調コントロール）の支援、相談
- ・ 合併症予防、合併症に対する対応方法の支援、相談
- ・ 日常生活上の様々な問題に対する支援、相談

など



外来日：毎月第1・3金曜日 午後2時（予約制）

※受診の際は現在使用されている装具やセルフケア用品をご持参ください。



写真後列 左 森看護師 右 岡野看護主任
写真前列 左 照屋看護主任 右 平岡看護師



私たちが皆さまをサポートいたします！
ご心配なことは何でもご相談ください。



～禁煙研修会のご報告～



【はじめに】 6/4禁煙研修会について

世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー（5/31）」に合わせて、2016年より禁煙についての院内研修会を開催させて頂き、今年で4回目になります。今回は厚生労働省が発表した禁煙週間のテーマ「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」を踏まえ、病院職員対象の『禁煙（喫煙）アンケート調査結果』や禁煙の効果、受動喫煙の害などについてお話をさせて頂きました。

～病院職員の喫煙の現状と意識～

2019年4月に実施しましたアンケート調査（回収数245、回収率91.1%）からわかったことを以下に報告します。

喫煙率は12%（非喫煙率88%）で、2006年の23%、2011年の18%から大幅に減少し、男女別では男性職員の喫煙率が女性の約2倍、年齢別では40代が多いことがわかりました。

また、以前、喫煙していたが禁煙した理由として、健康のため、周りへの影響、が上位で、次いで節約、という意見でした。たばこをやめて良かったこととしては、節約、健康がほとんどでした。喫煙者に“たばこに依存していると思いますか？また、やめようと思いますか？”との質問には、“はい”が圧倒的に多く、子ども達をたばこからまもるためには禁煙、分煙、教育（たばこの害を伝えること）が大切であるという意見が大半を占めていました。

このような結果から、禁煙研修会などにより職員の意識が大きく変化し、禁煙外来担当医として、大変うれしく思うと同時に、今後も禁煙啓蒙活動を継続していく上で大きな励みになりました。

～たばこの煙に含まれる有害物質～

火のついたたばこから流れる「副流煙」は、フィルターを通して本人が吸う「主流煙」より多くの有害物質が含まれており、喫煙直後の吐息に含まれる「呼出煙」とともに、受動喫煙の害をもたらすことは周知の事実です。発癌性をはじめ、たばこによる多くの健康被害が明白なこともかわらず、止めることができないのは、ニコチンへの依存性が大きな要因です。また、最近、話題になっている「新タバコ（非燃焼・加熱式タバコや電子タバコ）」について日本呼吸器学会、東京都医師会は、健康への悪影響の可能性、受動喫煙の危険を指摘しています。

～当病院の「禁煙外来」～

「ニコチン依存症」は治療できる病気です！一定の要件を満たし、ニコチン依存症と診断され、ご本人が禁煙しようという意志があれば、厚生労働省が定める標準手順書に沿った禁煙治療を行います。禁煙外来では、12週間にわたり計5回の通院による禁煙指導と禁煙補助薬を使用し、保険適用でご本人の負担額は13,000円から19,000円程度です。ニコチンへの依存性に対して、意志だけで禁断症状と戦うのではなく、お薬の力を借りることで、より少ない苛立ちでたばこから卒業できます。

たばこから子ども達をまもるためにも、みんなでたばこがない環境を築く意識をもちたいものです。

総合健診センター 藤井 郁英



禁煙研修風景①



禁煙研修風景②



新聞記者取材風景

看護の日イベントご参加のお礼

2019年5月11日(土)9:00~12:00、当病院にて『看護の日イベント(看護部主催)』を開催しました。当日は朝から好天に恵まれ、予定通り玄関前テラスと2階ホールの2つの会場でイベントを開催しました。

イベントではお子さんからご高齢の方まで楽しんでいただけるメニューが展開され、約150名の方々に楽しんでいただきました。イベントは大谷しげみ看護部長のオープニングスピーチで始まり、玄関前テラスでは、看護師、介護士、薬剤師、リハビリスタッフたちが中心となり、身長、体重、血圧などの測定、糖尿病サポートチームによる糖尿病に関するビデオ放映と情報提供、さらに、肝炎サポートチームによる情報提供、また、当病院訪問看護ステーション「すこやかナース」の在宅医療相談などが行われました。そして、今回初めての血管年齢測定(無料)には長い列ができるほど大人気となりました。お子さんたちもたくさん参加され、懐かしい綿菓子やフルーツポンチをおいしそうに食べておられました。一方、2階ホールでは、事前に職員から募った遊休品のミニバザー、お子さん向けに白とピンクのナース服試着・撮影、うべくるみ園によるパン販売、NTTドコモによるデモンストレーションなどが行われ、大盛況のうちに幕を閉じました。

イベントにはおお先生(三好正之会長)も飛び入り参加され、多くの知人や当病院の院内保育所「すくすくランド」の園児たちと楽しい一時を過ごされました。

イベント当日はエフエムきららのレポート放送や新聞社2社の取材もあり、イベントを大変盛り上げていただきました。

当病院は看護の日イベントを通じて、私たち病院職員の仕事を多くの方に知っていただき、地域の皆さまとのふれあいをさらに深めていきたいと考えています。

ご参加いただきました多くの皆さまに心よりお礼を申し上げます。ありがとうございました。



「患者さんの権利を尊重すること、高齢者の皆さんをお守りすること」の憲章

■患者さんの権利を守ります■

1. 患者さんは、人間として尊重される権利を持っています。
2. 患者さんは、いつでも必要かつ十分な医療を受ける権利を持っています。
3. 患者さんは、プライバシーが尊重される権利を持っています。
4. 患者さんは、自分の選択によって治療を受ける権利と共に治療を拒否する権利を持っています。
5. 患者さんは、医師や医療従事者に十分な説明を受ける権利を持っています。
6. 患者さんは、平等な治療を受ける権利を持っています。

■「高齢者」の皆さんに対して■

◎尊厳を持って自立した生活が送れるよう支援します。◎健康で生きがいをもって、社会参加ができるよう手を差し伸べます。◎利用者の皆さんから、信頼され満足されるサービス提供に努めます。◎処遇の質的改善、権利擁護体制の充実に努めます。◎看護、介護を通して在宅への可能性を支援します。◎リハビリテーションを充実し、介護予防、社会参加の推進に努めます。◎フォアザペイシエントの姿勢を貫きます。

外来診療のご案内

阿知須 共立 病院
Tel 0836-65-2200 Fax 0836-65-4436
2019年7月1日

		月	火	水	木	金	土	専門分野		
内科	午前	三好正規	三好正規	三好正規	三好正規	三好正規	鈴木千衣子 (第2・3・4) 三好正敬 (第1・2・4) 松原弘子 (第1・3) 呼吸器医師 (第2・4)	三好正規 鈴木 三好正敬 松原 沖田 村川 藤田 淀川 松岡 呼吸器医師 藤井	内科一般・内分泌内科 呼吸器内科・福祉相談 産業医学相談 内科一般・消化器内科 内視鏡内科・肝臓内科 内科一般・循環器内科 腎臓内科 内科一般・糖尿病内科 内科一般・肝臓内科 消化器内科 内科一般・循環器内科 内科一般・循環器内科 内科一般・糖尿病内科 内科一般・腎臓内科 内科一般・呼吸器内科 禁煙外来	
		松原弘子	松原弘子	村川香里	鈴木千衣子	三好正敬				
		藤田美穂	三好正敬	鈴木千衣子		淀川千佳				
				沖田 極						
	午後			三好正敬 (無呼吸外来)				石光 宏 (第1・3)		石光
		松原弘子		村川香里		淀川千佳				
		藤田美穂	松岡奈津実	沖田 極						
		松岡奈津実			藤井郁英 (禁煙外来)					
脳神経外科	午前	石光 宏	石光 宏	石光 宏		石光 宏	石光 宏 (第1・3)	石光	脳神経外科一般・もの忘れ外来・認知症外来	
	午後	石光 宏 (脳ドック)	石光 宏 (認知症外来)	石光 宏 (脳ドック)		石光 宏 (脳ドック)				
外科	午前	工藤明敏	原田俊夫	古谷 圭 (手術)	工藤明敏	工藤明敏	工藤明敏 (第1・3) 原田俊夫 (第2・4)	工藤 原田 古谷	外科一般・消化器外科 乳腺外科・血管外科 呼吸器外科・甲状腺外科 外科一般・消化器外科 外科一般	
	午後		(手術)	(手術)	(手術)	ストーマ外来 (第1・3)				
整形外科	午前	三好智之	三好智之	三好智之	三好智之	徳重厚典	三好智之 または 村松慶一	三好智之 村松 徳重 楊	整形一般 整形一般・手の外科 骨軟部腫瘍 整形一般・股関節 リウマチ 整形一般	
	午後					楊 宏隆 ※16時～手術				

* 診察時間 月曜～金曜日 9:00～17:30 (12:30～14:00を除く)
土曜日 9:00～12:30 (午後休診) 第5土曜日(8/31)は休診

* 上記時間外・深夜・休日は、当直医がおりますので、急患は受付させていただきます。

私たちは院内の最新情報、旬な情報を地域の皆様にいち早く、分かり易くお伝えする為に、病院だよりの発行やホームページの編集も行っています。知りたい情報がすぐに見つけられる、見易いホームページとなっています。

阿知須共立病院

〒754-1277 山口市阿知須4841番地1
Tel 0836-65-2200
<http://www.kyoai.or.jp>
地域連携室 ☎ 0836-65-2190

