

広報ちゅうざん



6月号

2004.6.1 発行

6月号 目次

巻頭の挨拶(2頁)

平成16年5月の入退院状況(3頁)

高齢者の転倒防止のための歩行チェック(4頁)

食中毒に注意！！(5頁)

当院の委員会紹介(6頁)

アカンググワー ルクグウチン ユチ フィン 「赤子ー 六月ん 雪 降いん」

ちゅうざん病院 理事長/院長 今村 義典

梅雨が明ける6月になると、いよいよ本格的な夏の暑さを感じるようになります。

日常、クーラーがフル回転を始め、健康な人にとっては、クーラーの利いた冷んやりとした部屋の涼しさは何ともいえない気持好さがあります。

しかし、病室では、気持が好い、寒い、暑いとも言えない寝たきりの患者さんがいます。クーラーの効いた涼しい病室でベッドに休んでいる高齢の患者さんの身体に触れると、時々とても冷たく感じる場合があります。

暑くなる春から夏にかけて、患者さんが風邪を引いて熱を出して、悪くすると肺炎にまで進んでしまう場合があります。

体温の調節は、自律神経の作用で行われます。体温を維持する熱は栄養・代謝や筋運動で主として産生され、体温を下げる熱の放出は皮膚血管を拡張したり収縮させて調節します。

高齢者や寝たきりの患者さんは、代謝や運動が低下しているため、部屋の温度が下がっても熱の産生が間に合わなく低体温になります。反対に、頸髄損傷や下肢切断した患者さんは、皮膚からの熱の放出が少なくなり気温が高くなると身体に熱が溜まる「ウツ熱」の状態が高体温になります。部屋を涼しくし身体を冷やす必要があります。普通の発熱との鑑別が必要です。

また、関節リュウマチや脳卒中後の視床痛のある患者さんは、室温が下がると痛みが強くなるのでクーラーを嫌がる場合があります。

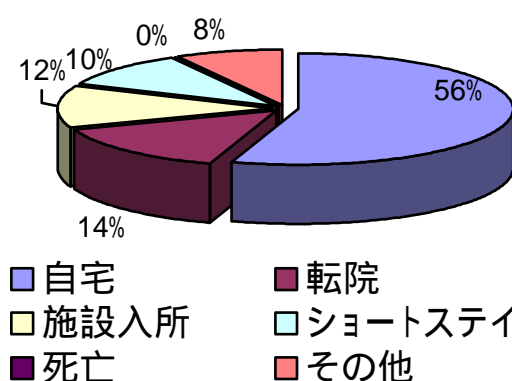
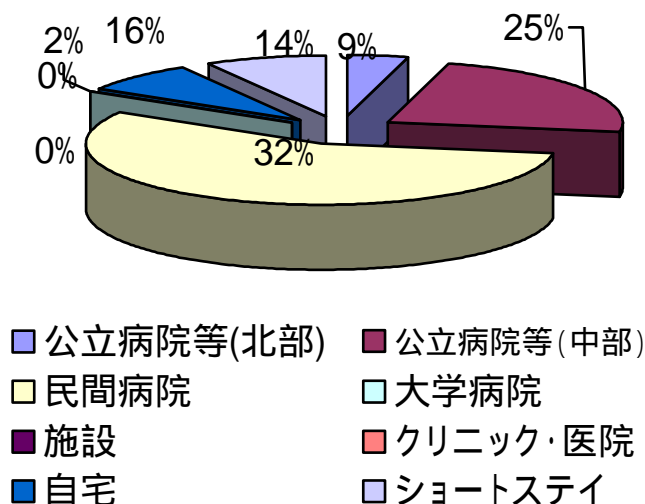
入院している患者さんは、赤ちゃんと同じように環境にデリケートな面がありますので、病棟に関わる職員は、特に子供を育てる親と同じような気持ちで細やかな病室の温度管理にもっと気遣いをする必要があります。

また全職員とも、6月の職員検診を受け、猛暑の夏に向け身体を壊さないように十分自己管理に気を付けましょう。

【平成16年5月入退院状況】

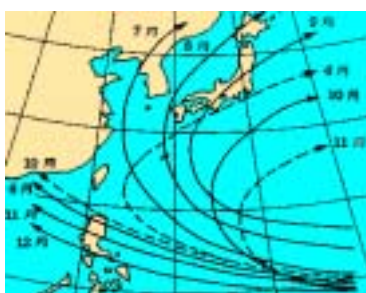
【入院患者数：39名】

【退院者数：49名】



台風について

台風は30年間(1971～2000)の平均で年約27個発生し、昭和26年以降の台風の発生数の最多は39個(昭和42(1967)年)、最少は16個(平成10(1998)年)です。そのうち平均3個が日本に上陸しています。また、上陸しなくても平均約11個の台風が日本から300km以内に「接近」しています。上陸する台風だけが被害をもたらすわけではありません。例えば、関東地方の南(房総半島沖)を通過する台風は上陸しなくても関東地方に暴風や大雨をもたらします。台風は、春先は低緯度で発生し、西に進んでフィリピン方面に向かいますが、夏になると発生する緯度が高くなり、下図のように太平洋高気圧のまわりを廻って日本に向かって北上する台風が多くなります。8月は発生数では年間で一番多い月ですが、台風を流す上空の風がまだ弱いため台風は不安定な経路をとり易く、9月以降になると南海上から放物線を描くように日本付近を通るようになります。このとき秋雨前線の活動を活発にして大雨を降らせることがあります。過去に日本に大きな災害をもたらした室戸台風、伊勢湾台風など多くの台風は9月にこの経路をとっています。台風の平均寿命は5.3日ですが、中には19.25日という長寿記録もあります。長寿台風は夏に多く、不規則な経路をとる傾向があります。



高齢者の転倒防止のための歩行チェック

若い頃は、ひざも上がればつま先もちゃんと上に向くので、歩行時に多少の障害（段差など）があっても楽に越えられます。しかし、高齢になると、ひざもつま先も上がらず、畳の縁や部屋の境目など数センチの障害でもつまずき、転倒することがあります。

そこで歩き方をチェックしてみましょう。

椅子に座った姿勢から立ち上がり、まっすぐ歩いて、ぐるっと左折し、戻って、また座ります。

注意点は5つです。全部できないと転倒につながる危険性が高いと思われます。

きちんと立ち上がってから、歩き始める。

「立ちながら歩く」人も多いが、厳禁です。不安定な姿勢のまま前に行こうとすると足が絡みやすく、勢いがあるため転びやすくなります。

肩幅くらいに、両足を十分に開いて歩く。

意識して足を開かないと、足裏は内へ内へ入り、もつれやすくなります。

曲がる時は小刻みに。

一番危険なのは、いわゆる「回れ右」、この時です。大きなターンをしている途中、バランスを崩すことが起きても、高齢者は、急な対処ができないことも多いです。一步一步確実に踏み出して下さい。

いい音を立てる。

意識的に足を上げ、地面を上からしっかりたたきます。すり足はつまずく原因です。

「飛び込み座り」をしない。

遠いところから座らず。対象の椅子まで、足（つまり体全体）が届いてから座ります。高齢者の場合、勢いよく座ってしまうと腰の骨の圧迫骨折を引き起こす危険性が高いです。

5項目とも、意識せず癖になるとよいと思います。癖になるまでは、意識して繰り返すことが望ましいです。

理学療法士 大浜 将

食中毒に注意！！

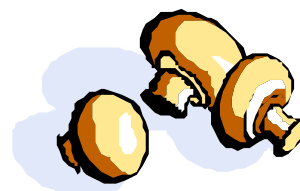
梅雨が終わればいよいよ夏本番となりますが、これから暑くなる時期に注意したいものに食中毒があります。

食中毒は主に、

細菌 ➡ サルモネラ・腸炎ビブリオ・腸管出血性大腸菌（O-157）

自然毒 ➡ フグ・毒キノコ・ジャガイモの芽

化学物質 ➡ 洗剤



食中毒防止の3原則

① 菌をつけない

清潔な手で調理するキズや化膿している手で直接食品には触らない

魚 肉 野菜など違う素材を切る場合はまな板包丁はしっかり洗浄してから使用する

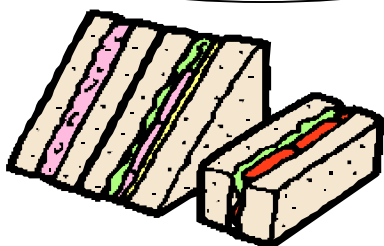


② 菌を増やさない

すぐに食べない場合は冷蔵庫で保管する
食品を熱いまま冷蔵庫に入れない

③ 菌をやっつける

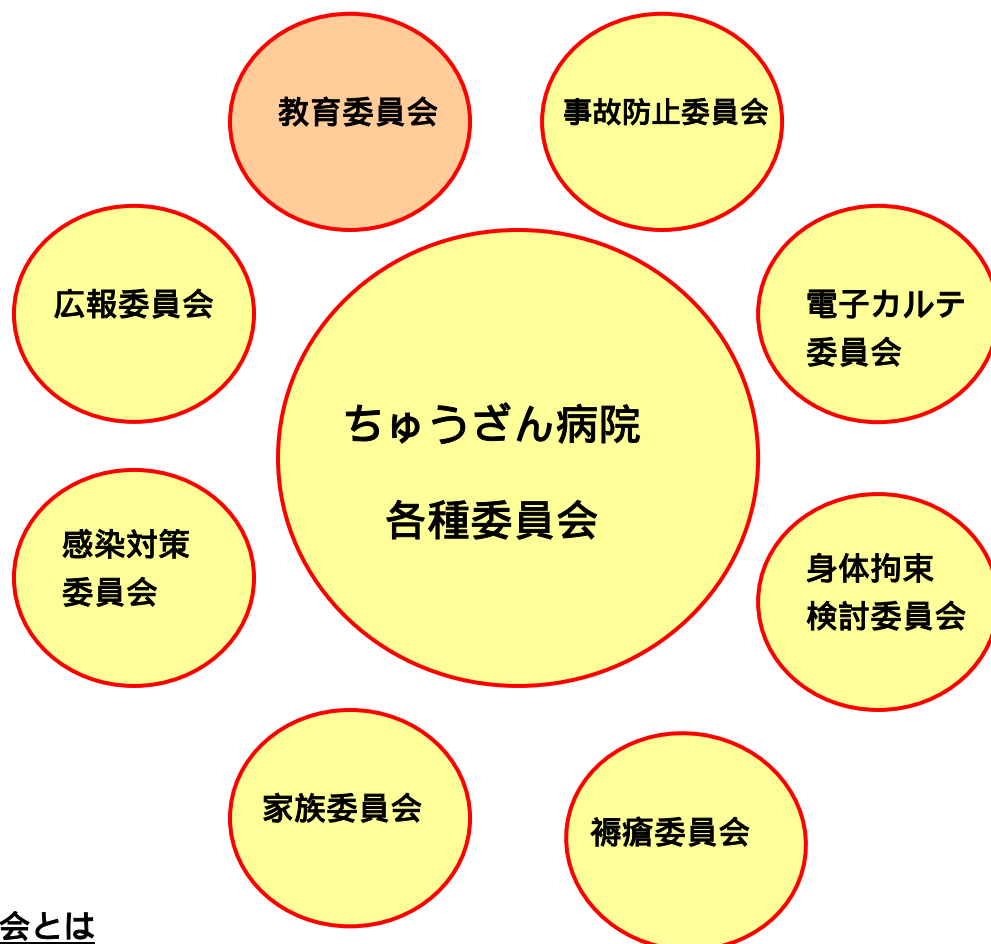
中までしっかり加熱する



食中毒を予防して

暑い夏を乗り切っていきましょう！！

ちゅうざん病院の委員会紹介



教育委員会とは

教育委員会は各部署より2名以上選出してもらい、計27名体制で運営しています。

委員会の目的としては、『ちゅうざん病院職員の質の向上』を掲げています。主な活動内容としては、院内勉強会・研修会の計画・実施。投書箱を設置し患者、家族、職員からの意見を吸い上げ、その意見に対して改善計画の立案・実施にとりくむ。地域講座開催の計画・実施を行い院内以外に周辺地域および学校等へ教育活動の働きかけを行う。院内外の環境美化活動。ボランティアの受け入れ。

以上のような活動を年間を通して計画実施しています。ちゅうざん病院が今まで以上に
よりよい病院になるようにと向上心を持って取り組んでいきます。これからも皆様方のご
理解ご協力をよろしく願います。

広報 ちゅうざん (2004年 第6号) 発行:ちゅうざん病院 広報委員会2004年6月1日

編集委員 美底陽子、新垣早苗、大濱将、小池正樹、上原あやの