



目次

- ◆健診制度について.....1
- ◆やけどに注意してください.....2
- ◆ほほえみ祭.....2
- ◆褥瘡（床ずれ）予防のポジショニングとは②.....3
- ◆看護部紹介Ⅱ.....3
- ◆外来担当医表.....4
- ◆お知らせ.....4

編集・発行

医療法人 厚生堂 長崎病院
広島市西区三篠町1丁目11番12号
TEL (082)237-3271(代)
FAX (082)239-1657
URL <http://www.nagasaki-hp.jp>



新年あけましておめでとうございます。

平成20年(2008年)は子の年に当たり、12支の初めの年でもあります。新年を迎えるに当たり、色々心期することもあると思います。今年はおとつ、健康に関し健診を受けることを考えられてはいかがでしょうか。

院長 長崎 孝太郎

ところで、今年の4月から、健診制度が変わることをご存じでしょうか。広島市や市町で行っていた基本健康診査(健診)は廃止されます。代わりに医療保険者(広島市国保など)が行う特定健康診査(特定健診)が始まります。40歳から74歳までの医療保険加入者全員を対象として、この特定健診が行われることとなります。これは、国民の高齢化に伴う医療費の上昇を受けて、医療費削減のため、医療費適正化と称し、生活習慣病の早期把握と予防をおこなうことを目的におこなわれるものです。

これまで健診を受ける機会のなかった専業主婦の人も扶養家族として加入している医療保険者(国保や企業の健康保険組合など)の責任において健診を受けるように通知が来るようになります。

この健診の主たる目的は、内臓脂肪の蓄積による肥満が、生活習慣病になり易いため、生活習慣改善指導を行い、事前に病気の発症を防ぐことです。今日よく言われているメタボリック症候群(内臓脂肪症候群)に重点を置いたものになっています。

メタボリック症候群とは、以前は内臓肥満症候群とか死の四重奏などと呼ばれていました。腹囲(へそ周り)が男性で85cm、女性で90cm以上ある場合、内臓の脂肪(皮下脂肪でなくお腹の中にある脂肪)が多く蓄積されているというデータに基づき、腹囲がそれ以上の人で脂質異常症(高脂血症)、高血圧、高血糖のうち二つ以上ある人をいいます。メタボリック症候群の人は動脈硬化が進みやすく、心筋梗塞、狭心症や脳卒中が発症し易く、そうでな

い人の2~3倍以上とされています。それを早期に発見し、事前に発症予防することが大切です。

新しい特定健診では、喫煙習慣などの状況調査(質問表)、腹囲の測定が加わります。腹囲が基準以上であったり、血圧や血糖、中性脂肪の数値が高い場合は、3~6ヶ月の生活改善のための保健指導(運動や栄養の指導)を受けるようになります。数値的には正常値内にあるけれども腹囲などの数値や他の検査数値などから保健指導が必要と判断される場合がでてきます。一定以上の数値の場合は受診勧奨がされるようになります。これまでは病気を発見することが主体の健診から、病気の予防を主眼とした健診に変わります。今まで以上に肥満に対し厳しくなる反面、肥満以外の人の異常は軽視される傾向になることも危惧されています。受診勧奨されたからといって即投薬が必要というわけではありません。まずは生活習慣の悪いところを改善し、検査数値が正常化することを確認することから始まります。

職場健診でも同様の健診が行われます。また広島市や各市町でおこなわれていたがん検診はこれまで同様におこなわれます。

健診を受ける目的は、早期に病気を発見し悪化を予防するきっかけにすることです。機会をとらえて年に1度は健診を受けるようにしてください。





やけどに注意してください

看護師 釘宮 幸子

暖房器具や温かい食べ物が欠かせないこの時期、「やけど」の危険も増えます。もしやけどをしてしまったらどうしたら良いのでしょうか？まず、応急処置として患部を一秒でも早く冷すことです。冷す方法として、手近にあるコップの水などかけることです。衣類の上からやけどをした場合は、あわてて脱がず、そのまま水をかけて下さい(無理に脱ぐことで皮膚が剥がれ傷がひどくなります)。その後も流水で冷すことが望ましいですが無理な場合は、濡れタオルや保冷剤、ビニール袋に入れた氷水などで冷して下さい。冷すことにより炎症の進行を防ぎ、痛みの緩和になります。15～30分冷した後、水ふくれ、赤みがひかない等の場合は受診することをおすすめします。範囲が全身等の広い場合、乳幼児や老人は低体温を起し易いので、一通り冷したらすぐに受診するようにしましょう。

ジャガイモやアロエ、キュウリなど昔からやけどに貼ると良いと言われていますが、感染を起す原因になるので絶対に貼らないようにしましょう。

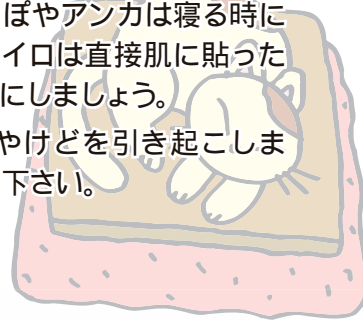
ポットやかん、お湯の入った容器(鍋物やラーメン等)の置き場所に注意しましょう。そして置いてある所や台所には乳幼児を近づけないことです。

ハイハイやつかまり立ち、伝い歩きを始めた頃の赤ちゃんは思わぬ所まで手が届くように日々成長しています。届かないと思っていたテーブルの上など注意が必要です。

また、ストーブやファンヒーターなど自宅では柵をしていたり、使用していなかったりと気をつけている物も里帰り先の実家等でストーブの上に手をついたりファンヒーターの噴き出し口に手を入れたり等することがあるので気をつけましょう。

そして、暖かいと感じる温度でも同じ部位に長時間触れていることにより起こる低温熱傷は、深い傷になっている場合が多く、手術が必要になることもあります。ホットカーペットの上、ファンヒーターやストーブの前で寝入ってしまうことのないよう気をつけて下さい。また、湯たんぼやアンカは寝る時には布団から出しましょう。カイロは直接肌に貼ったり薄手の衣類に貼らないようにしましょう。

ちょっとした不注意が、やけどを引き起こします。皆様気をつけてお過ごし下さい。



11月28日から30日の3日間、デイサービスでご利用様が作られた作品を展示したり、日頃の活動を発表していただきました。

ご利用様やそのご家族様など、たくさんの方に参加いただきとても楽しい会になりました。

施設長 荻原 恵介



ひばり合唱団



×クイズ優勝者表彰



『さるかに合戦』紙芝居





褥瘡(床ずれ)予防のポジショニングとは② 体位をどうするか ～ずれ、摩擦予防をしながら～

看護師長 上野 京子

ベッドの頭側を挙上した後にしばらくして初めの位置より身体が下にすれている、座っているのがなんだか難しそうなど、あれ?と思われた事はありませんか。「ずれ」が発生し、「圧(圧迫)」も加わっている状態が起きているのです。ずれはベッドの背上げ・背下げ機能により方向づけられる力とその人の身体に生じる重力に従い落下する力という相反する力が生じている状態です。(図)この相反する力は、表皮や皮下組織にかかり、異なる方向に強く引っ張られこのときずれが生じるため、褥瘡創部の傷を大きくしたり、ポケットを発生させることとなります。

健康な人は、同一部位に圧が加わると自分自身で圧をとるために姿勢を直したりしますが、褥瘡が発生するような人は自力で姿勢を調整することが出来にくいので介助をしてください。健常者が行う「座り直し」を介助者が代替する行為が「背抜き」です。

背抜きの方法

ベッド側を押し、ずれや圧を調整する方法。

身体の片側ずつを浮かし、ずれや圧を調整する方法。



看護部紹介II(本館2階)

看護師長 脇田 美枝子

私達本館2階病棟は、医療療養病棟として看護職10名、介護職9名、看護学生2名の計21名の職員で33名の患者様へ看護、介護を提供しています。

医療療養病棟とは、急性期の治療が完了し病状が安定した後も医療必要度が高く退院が困難で病院での療養を必要とする患者様のための病棟をいいます。

当病棟では状態は安定しておられても酸素療法や点滴が必要であったり自力で痰を出すことができず機械での吸引が必要だったりとお大半の患者様に医療的アプローチを行っています。治療を行いながら長期にわたり入院生活を送っている患者様に対し、個人の尊厳や生活の質が損なわれないよう、また十分な日常生活援助を行うために、週に一度看護・介護・リハビリ部

門を交えて情報交換を行っています。情報を共有することで個別性のある看護、介護を提供するようにしております。

可能な患者様は日中車椅子に座り、音楽を聴きながらティータイムを楽しんでいただくなど精神の活性化や生活リズムがつくよう様々な場面で援助を工夫しています。これからも患者様に満足していただけるようスタッフ同力を合わせてがんばっていきたいと思います。



--- 外来担当医表 ---

()内は専門外来		月	火	水	木	金	土
午前	1 診 内科	住田	長崎	長崎	山根 (内分泌)	長崎	原(均) (内分泌)
	2 診 内科	松本	木戸	中尾	住田	安武	住田 杉原
	3 診 皮膚科・熱傷	信藤	身原	身原	安永	原(武)	信藤 身原
午後	1 診 内科	安武	安武	木戸	杉原	杉原	安武 木戸
	2 診 内科	大下 (神経内科)		宮地 (神経内科)		箱田 (免疫)	
	3 診 皮膚科・熱傷	大谷 (熱傷)	長崎 (熱傷)	大谷 (熱傷)	身原	身原	長崎 (熱傷)

~ 診療時間 ~

午前 8:30 ~ 12:00
午後 2:00 ~ 5:30

熱傷(やけど)は全日診療しています。
皮膚科は■で塗ってある日のみです。
金曜 午後2診: 第1,3のみです。
土曜 午前2診: 第1,3 《住田》
 第2,4,5 《杉原》
土曜 午後1診: 第1,4,5 《安武》
 第2,3 《木戸》
土曜 午前3診: 第1,3,5 《信藤》
 第2,4 《身原》

都合により、急遽担当医を変更する場合がございますのでお問合せください。(082 237 3271代) 外来受付まで)

おしらせ

大腸ファイバー検査

便通が気になる方、健康診断で便潜血が陽性だった方など、是非ご相談ください。
毎週木曜日に消化器専門医が検査を行っています。

お問合せ: 長崎病院 外来 082 237 3271(代)

インフルエンザ予防接種について

下記のように、インフルエンザ予防接種を実施しております。また、お子様の予防接種は小児科の方でお願い致します。

詳しくは、外来受付までお問合せください。

日時: 10月15日(月) ~ 1月31日(木)
午前10時 ~ 午後4時の診察時間内

料金: 3,675円
1,000円(広島市 65歳以上)

お問合せ: 長崎病院 外来受付
082 237 3271(代)

ほほえみの郷屋上庭園

小さかったサツマイモがこんなに大きくなりました。『さつまもち』にさせていただきました。



長崎病院のめざす「地域医療」(包括医療)

*** 健康増進**

トータルヘルスセンター HOPE
(厚生労働省指定 運動療法施設)
082-238-1756

*** 予防医学**

成人病予防センター 人間ドック・健診施設
(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)
082-239-1600

*** 治療**

救急医療指定病院
内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)
皮膚科・熱傷センター
082-237-3271(代)

*** 社会復帰**

リハビリテーション(理学療法・言語療法)
082-237-3271(代)

*** 療養**

介護療養型医療施設
広島市中広地域包括支援センター
082-509-0288(担当: 沖本・佐古・大塚)
居宅介護支援センター
082-230-8181(担当: 井手岡・水川・久保田・西岡)
訪問ヘルパーステーション
082-230-8181(担当: 原)
デイサービスセンター ながさき
082-230-8181(担当: 安永)
訪問看護ステーション ながさき
082-296-1361(担当: 久保田真理子)
グループホーム あいあいホームながさき
082-532-6636(担当: 荻原・才崎)
デイサービスセンター ほほえみがさき
082-532-6630(担当: 荻原・風呂山)



周辺地図