

たまきゅう便り

発行

多摩丘陵病院

広報委員会

町田市下小山田町

1491

5月2日に10年勤続者の 表彰式が行われました。

十年 勤続表彰者 より一言

2A 介護士

石丸 友理恵

勤続十年を迎えて

春夏秋冬折々の季節を眺めながら通い続け、はや十年という月日を迎えました。何も知らずに入ったこの世界で、こま

で続けて来られたのは様々な人たちに支えられてと言うのが本当のところ。時々、教えて貰う立場から教える立場になると自分の考えをプラスして教えている事に我ながら驚く事があります。世の中も人も常に変わり続けますが、初心をわすれずに努力し続けていきたいと思えます。

放射線科 放射線技師

吉野 景子

このたび、十年勤続表彰をして頂き誠にありがとうございます。この十年を振り返ってみますと挫折や失敗することもありましたが、その苦難を乗り越え成長することができました。それもひとえに、放射線科諸先輩方、病院スタッフの皆様

こそです。今後も皆様の力添えをいただき、多摩丘陵病院の一員として地域住民の方々の健康と病院発展により一層の努力をしていきます。今後とも変わらぬご指導を賜りますようお願い申し上げます。

リハビリテーション
技術部

理学療法士

竹内 萌

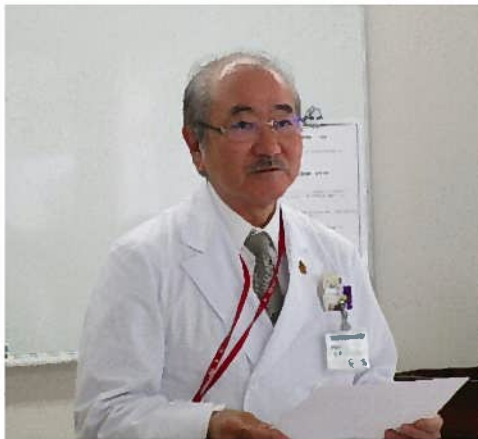
このたび、十年勤続表彰を賜り厚く御礼申し上げます。この十年間、本当に多くの方との出会いがありました。頼もしい先輩方やスタッフに支えられ、そして何より患者様の笑顔や優しい言葉に支えられています。理学療法士は、患者様の傍らに

健康管理科

望月 晴夫

当院に勤務して十二年、正社員になって十年が経ち、入社

寄り添える幸せな仕事であるということを知りました。これからも当院の発展と地域の皆様の医療・福祉増進のため、理学療法士としての専門性を発揮し、一層の努力を致す所存です。



島津院長より表彰状が授与されました

医事課

れないわたしに厳しく一から仕事を教えていただいたことを昨日のように覚えています。十年の間にいろいろな経験をさせていだいて一番の思い出は町田市でおこなわれている自衛消防技術発表会で優秀賞をいただいたことです。病院では火災が起きた場合に安全に患者様を避難誘導できる技術や知識を学び、賞まで頂けたことはとても大きな事だと思えます。今後は今まで以上に患者様や病院に貢献できるように努力していきたいと思えます。

渡部 智恵

十年間ご指導頂きまして、ありがとうございます。同期と「十年表彰と一緒に迎えよう」と話していましたが、実際に頂いてみると感慨深いものがありました。

この十年楽しい事よりは辛い事、大変な事の方が多かったです。それでも続けられたのは、優しくしてくださった先輩方、同じ想いを持つ同期がいたからです。

先輩には生意気ではありますがですが意見させていただいたり後輩には厳しく指導することもありますが、患者さんにとって最善の対応や仕事の効率性などを考え、周りを見ながら仕事が出来るようにしました。

まだまだ未熟な私ですが、先輩を指導しながら一緒に成長し、先輩方には引き続きご指導を賜りたいと思います。今後とも宜しくお願いいたします。

南3病棟

伊原 里江

思い起こせば色々な事がありました。北海道から上京し、多摩丘陵病院に入職させていただきました。その後は娘たちも結婚・出産し四人のおばあさんとなりました、あつと言

間は十年でした。現在は孫達と毎日にごやかな生活を送れています。このような生活が送れるのも周りの方々の理解や協力があり成り立っているものだと考えます。今後も皆様方にはご指導いただき、初心を忘れず、健康に注意して勤めたいです。

南3病棟

発行元

医療法人社団 聖隆会

多摩丘陵病院

〒194-0297

東京都町田市下小山田町 1491

042-797-1511 (代表)

<http://www.tamakyuryo.or.jp/>

平成28年度新入職員紹介

よろしくお願ひします。

萩原 さおり

四月から南3病棟に配属になりました。回復期リハビリテーション病棟を希望したのは、在宅復帰を目指す患者の退院に向けた関わりに興味を持ったからです。看護師として三年目でまだまだ未熟ではありますが、積極的に患者やその家族と関わり多くのことを学んでいきたいと思ひます。そして、患者のニーズに応じた看護を提供できるようになりたいです。これから頑張りますので、よろしくお願ひいたします。

南3病棟

加賀 佳奈

今年度、多摩丘陵病院に入職しました。加賀 佳奈です。三月までは、急性期の病院で看護師として働いていました。ここでは、転院や退院した後に、寝たきりだった患者さんが自分の足で歩き、「よくなりました」と挨拶

にきてくれることがありました。そのとき、退院後のリハビリほどのようにしていたのか、看護師としての関わりはどのようなものなのかに興味を持ち、今回、南3病棟を希望しました。看護師としての学ぶ姿勢を忘れずに、毎日笑顔で頑張っていきたいと思ひます。宜しくお願ひします。



フレッシュな仲間たち

ます。

リハビリテーション

作業療法科

小宮山知佳

はじめまして

小宮山知佳と申します。大学時代、病院奉仕団という小児病棟でボランティア活動を行う部に所属し、三年次には部長を務めました。安全に楽しく活動するために

昼間は介護職でアルバイトをしていました。学生時代はリハビリと介護の立場の違いで悩むことも多くありました。今も戸惑うこともありま

リハビリテーション

言語聴覚療法科

前田紗和

言語聴覚士（以下ST）を目指したのは家族の病気がきっかけです。手術し不安だった私たち家族を明るくほつとさせてくれたのがリハビリ担当STでした。

リハビリテーション

理学療法科

町野 徹

三月にリハビリの養成校を卒業した新入の町野徹と申します。大学を卒業した後リハビリの養成学校の夜間部に入

医事課

中村 友紀

四月から入職しました中村です。趣味は好きな歌手のライブや握手会に行くことです。医事課は患者様が来院して職員と接する最初の場所でもあるので、不安が少しでも和らぐよう丁寧な対応を心がけるようにしたいです。よろしくお願ひします！

医事課

岩野 巧也

この春より事務部医事課に配属されました岩野巧也と申します。

野球が好きで、学生時代は野球部に所属していました。

学生時代に学んだこと、野球を通して培ってきたことを活かし、病院に貢献することを目標に精一

杯仕事をしたいと思ひます。

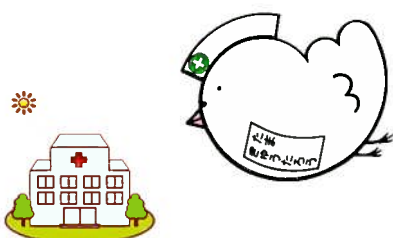
クラーク科

佐野 夏未

四月から入職しました外來クラークの佐野夏未と申します。

趣味はカメラや海外ドラマを見ることです。他にもスポーツ観戦や旅行などいろいろすることに興味があります。

社会人らしい行動を心がけ、多摩丘陵病院の一員として自分のできることを精一杯頑張ります。よろしくお願ひ致します。



患者様と一緒にリハビリテーションに取り組んでいます

「スイツカフェ」を企画しました

回復期リハビリテーション病棟

佐々木郁代師長
塚本かおる師長

「入院中で、一番楽しい日でした。」
スイツカフェに参加した患者様からの言葉です。

私たち「回復期リハビリテーション病棟」は、脳血管疾患、大腿骨折による後遺症を克服しようとしてリハビリテーションを集中的に行う病棟です。

患者様は、思いどおりにならない身体や痛みと毎日向き合い自分らしい生活を取り戻すために日々リハビリテーションに励んでおられます。私たちスタッフは、その姿に力を頂き少しづつ良くなる姿に喜びを感じさせて頂

いています。

そんな患者様の励みになればとリハビリ療法士・栄養科の協力のもと「スイツカフェ」を企画しました。

季節に合わせディールを飾りつけその中で好きなデザートを選びコーヒーや紅茶でひとときを過ごして頂きます。

いつもは、口から食事をされていない患者様も言語療法士が付き添いゼリーを口にしたリ車椅子で

過ごしている患者様が療法士とともに歩いてデザートを取りに行きました。

食べながら音楽を聞いたり歌を歌ったり普段の入院生活とは違う一日に笑顔があふれ会話も弾みます。私たちスタッフは、その笑顔で患者様との距離が縮まったのを感じました。

これからも、患者様と一緒にリハビリテーションに取り組んでいく病棟でありたいと思います。



健康アドバイス

(熱中症について)

1) 熱中症とは

熱中症は高温多湿な環境において体内の水分および塩分(ナトリウム等)のバランスが崩れたり、体内の調節機構が破綻しておこる障害の総称で、従来熱射病とか日射病といわれた病態を含みます。乳幼児から高齢者まで年齢を問わず、そして屋外や事業場、学校のみならず自宅の居室内など場所を問わず発症し、手当てが遅れると生命に危険が及ぶこともあるので注意が必要です。

特徴的な症状はありますが、最近の統計では関連疾患を含め年間約40万人が熱中症で医療機関を受診しており、うち約5万人は救急車で搬送されています。亡くなられた方は猛暑の平成27年には6,9月だけで約930人、その約80%は65歳以上でした。同じ平成27年について労働災害に限定した数字では休業4日以上の死傷者は464人、亡くなられた方は29人でその60%は建設業、警備業の方でした。

2) 症状と分類

症状と分類は表1に示すとおりで、一般的にI度であれば現場で対応可能ですが、II度以上では医療機関の受診が必要となり、特にIII度では救急搬送が必要です。

状態は急変することがあるのでI度であつても患者さんを一人にしないで、必ずだれかがそばにいて状態を見守るようにしないと危険です。

3) 予防と対策

熱中症を引き起こす要因は表2に示すとおりで、予防には高温多湿の環境を避けるのが第一です。

節電意識の高まりからエアコンの使用を控えたり、エアコンが苦手という方もいるようですが睡眠中に熱中症になる場合もあるので無理は禁物です。その他体熱を放散しやすい衣類(クールビズ)や住宅環境の整備・工夫(断熱・緑のカーテン等)などの暑さ対策も重要ですが、二日酔いや睡眠不足、朝食抜きなどを避ける等ふだんの健康的な生活こそ熱中症予防の基本です。持病のある方はあらかじめ主治医と熱中症対策について相談しておいて下さい。

水分、塩分の補給については、尿の回数がいずれもより少なくなったり、尿の色が濃くなつたら脱水に注意です。のどの渇きを感じてからの水分塩分補給では遅いので、渇き感がなくても定期的な手近な場

所(作業現場)にスポーツドリンクや経口補水液を用意しておくといでしょう。手近な場所に準備してあることが大切です。液体ではむせてしまう状況もあるのでゼリー状のドリンクを用意しておくこと

便利です。これらのドリンクの成分は表3のとおりで、スポーツドリンクは予防的に飲用し、経口補水液はそれより塩分が濃厚なので治療的に飲用するのに適しているようです。もし単なる水しかないときは梅干や塩分入りの飴を同時に食べるなりして塩分の補給をしてください。

熱中症の応急処置は図1のとおりですが、熱中症が疑わしいときは救急車を依頼するかどうかにかかわらずとにかく涼しい場所に移動して服をゆるめ、体を冷やす処置を始めてください。

4年後には東京で7月末から8月上旬にオリンピックが開催される予定で、熱

高温多湿環境下の身体活動は 水分補給と休憩を頻繁に 無理をしない。

中症の予防・対策は
まずまず重要になる
でしょう。なお、環
境省などのホームページ
にはWBG T（暑
さ指数）値を用いた
熱中症の詳しい記述
があるので参照して
下さい。

健康管理科
医師
高橋 興一

表1 症状と分類

I 度	めまい・失神・・・「たちくらみ」のこと。「熱失神」と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直・・・筋肉の「こむら返り」のこと。「熱けいれん」と呼ぶこともあります。 大量の発汗	重症度 軽
II 度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・集中力や判断力の低下・・・体がぐったりする、力が入らない、など。	↓
III 度	意識障害・痙攣・手足の運動障害・・・呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつげがある、 真直ぐに歩けない、など。 高体温・・・体に触ると熱いという感触があります。従来「熱射病」などと言われていたものが相当します。	重

表2 要因

環 境	・気温が高い ・日差しが強い ・急に暑くなった ・湿度が高い ・締め切った屋内 ・風が弱い ・エアコンのない部屋 ・通気性、透湿性の悪い保護具、衣類、帽子
からだ	・高齢者や乳幼児、肥満の方 ・下痢やインフルエンザでの脱水状態 ・糖尿病や精神疾患といった持病 ・二日酔いや睡眠不足といった体調不良 ・低栄養状態
行 動	・激しい筋肉運動や、慣れない運動 ・長時間の屋外作業 ・休憩のない作業 ・水分補給できない状況 ・集団行動

首、わきの下、足の付け根を冷やすと効果的です
(水色の部位)

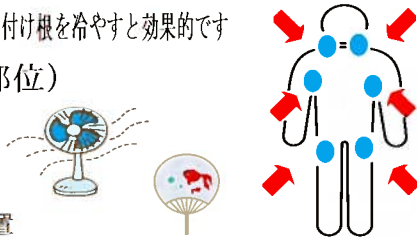


図1 応急処置

表3 成分表

(※1)mEq/L (※2) g/L

成分	Na(※1)	K(※1)	Cl(※1)	炭水化物 (ブドウ糖)(※2)
WHO-ORS (2002年)	75	20	65	13.5
経口補水液	50	20	50	25
スポーツドリンク	9～23	3～5	5～18	6～10
ミネラルウォーター	0.04～4.04	0.01～0.46		
血液	135	3.5	105	
汗	10～70	3～15	5～60	

熱中症を疑う症状はありませんか？ (上記表1)

ある

意識はありますか？

ある

・涼しい環境へ避難してください
・衣類をゆるめ身体を冷却して下さい

水分を自力で摂取できますか？

できる

水分・塩分を摂取させてください

回復しましたか？

回復しない

救急隊を要請してください

・涼しい環境へ避難してください
・衣類をゆるめ身体を冷却して下さい

医療機関へ
搬送して

ください