

いちよう

2017年7月発行
医療法人医理会
広報分科会



理念

常に医の理を念頭に、
すべての人々に公平に、
深い人間愛に基づく
高度医療を、
二十四時間体制で
行うべく日夜、医師を始め
全職員の人間性、
技量の向上を図り、
誠実で意欲あふれる
医療集団としての
存在を成すことにより
地域社会に貢献する

活動的な楽しい夏がやってきました。

でも 夏は多量の汗、強い紫外線、虫や細菌等による「皮膚のトラブル」がおきやすい季節です。

また最近では、アリやくモ、ダニによる重症化しやすい疾患も注目されています。

賢く予防して楽しい夏を過ごしましょう。

柿添病院 皮膚科 丸田 眞澄



目次

特集「夏のトラブル」 虫さされ、熱中症対策	…… 2.3.4
院内報告	
職員紹介（医事課スタッフ）	…… 5
かきぞえ健康講座はじめました	…… 6
栄養課だより （夏バテ防止レシピ）	…… 7
診療時間のご案内	…… 8

2017年 医理会テーマ

『心豊かに
寄り添い支える』



夏のトラブル

こんな時どうする？！

夏は海水浴やキャンプなど、楽しいレジャーが盛りだくさん。炎天下の中で作業することも増えてきます。太陽の下で思いっきり楽しみたいところですが、夏には健康に関するトラブルも少なくありません。今回は夏のトラブルとして代表的な **虫さされ** **熱中症** について特集したいと思います。

虫さされ

さされたところを十分に**温水**でしばらく**洗い流す**と**症状がおさまることがあります**。その後、外用薬や内服が必要になることがあります。いずれも医師や薬剤師に相談した上で使用することが大切です。医療機関の受診をおこなってください。

ハチやムカデにさされて**アナフィラキシーショック**（※1）になることがあります。その時は速やかに救急車を要請しましょう。アナフィラキシーショックの既往がある場合には、**アドレナリン自己注射薬**（エピペン®）を携帯するとよいでしょう。ただし、講習を受けた登録医による処方箋が必要です（※2）。また、この注射薬は応急処置であるため、使用後には必ず医療機関を受診しましょう。

※1 アナフィラキシーショックの可能性が高いのは

害虫にさされて**突然**（数分～数時間）以下の**症状が 1つまたは複数現れます**。

虫の場合は何日か経ってから起こることもあります。

※2当院には登録医が常勤しております。

皮膚の症状

（じんましん・かゆみ・赤み）

粘膜の症状

（唇・舌・口の中が腫れる）

呼吸器の症状

（息がしにくい・ゼーゼー、ヒューヒュー・咳が出ない）

その他の症状

（血圧低下・顔色が悪い
冷汗・失禁・倒れる）



マダニによる感染症にご注意ください！

日本では、ダニにかまれて感染する病気として、日本紅斑熱、つつが虫病などが知られています。そして近年、野外にいるマダニが原因の重症熱性血小板減少症候群（SFTS）が国内で発生しています。長崎県内でも感染者の報告がありました。

「ダニ」といっても、食品等に発生するコナダニや衣類、寝具に発生するヒョウダニのように家屋内に発生するダニとは種類が異なります。マダニ類やツツガムシ類は、山林や草むらや藪などに生息しています。特に3月～11月にかけて活動的になるので注意が必要です。予防のためにはマダニにかまれないことが重要です。



重症熱性血小板減少症候群（SFTS）とは・・・？

ダニにかまれてから6日～2週間程度で、原因不明の発熱、消化器症状（食欲低下、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛）時に頭痛、筋肉痛、神経症状（意識障害、けいれん、昏睡）、リンパ節腫脹、呼吸器症状（咳など）、出血症状（紫斑、下血）など様々な症状を引き起こします。重症化し、死亡することもあります。

いずれの症状も個人差があり、ダニにかまれたことに気がついていなかったり、かみ口が見つからなかったりする場合があります。見た目だけの診断は困難です。治療が遅れば重症化や死亡する場合がありますので、早めに医療機関に相談しましょう。

もしも、マダニにかまれたら、
最初の処置は、決して**マダニを手で引っ張って取らない事！**

※もし、手で無理に引っ張って取ろうとすると皮膚の奥深くささっているマダニの頭部や口の部分が皮膚の中に残ってしまい感染症の原因となります。マダニがかんだそのままの状態ですぐにだけ早く、医療機関（皮膚科・外科）を受診して下さい。当院でも対応しています。

害虫から身を守る**服装**

長袖・長ズボンの着用

首にはタオルを巻く

皮膚が露出しない格好をする

虫よけスプレーの使用

軍手・手袋をする

ズボンのすそを靴下にかぶせる

気になる症状がみられる場合には速やかに医療機関を受診してください。



熱中症

熱中症は、夏の強い日差しの中での作業やスポーツの時だけにおきるものではありません。高温多湿の屋内でもおきることはあります。また体温調節機能が低下している乳幼児だけでなく高齢者の方々でも熱中症は発症しやすい傾向があります。

気温や湿度、風通しの良し悪しはもちろん、その日の体調や生活習慣なども深いかかわりがありますから体調が少し悪い時や持病がある方などは外での作業や屋内での生活には十分に気を付けてください。熱中症は、熱失神（めまい、失神の出現）・熱痙攣（ねつけいれん：筋肉の緊張「こむら返り」の出現）・熱疲労（頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感等）・熱射病（意識がなくなる、手足の運動障害の出現）の4つに分かれます。下記に熱中症の対応を載せていますので参考にしてください。

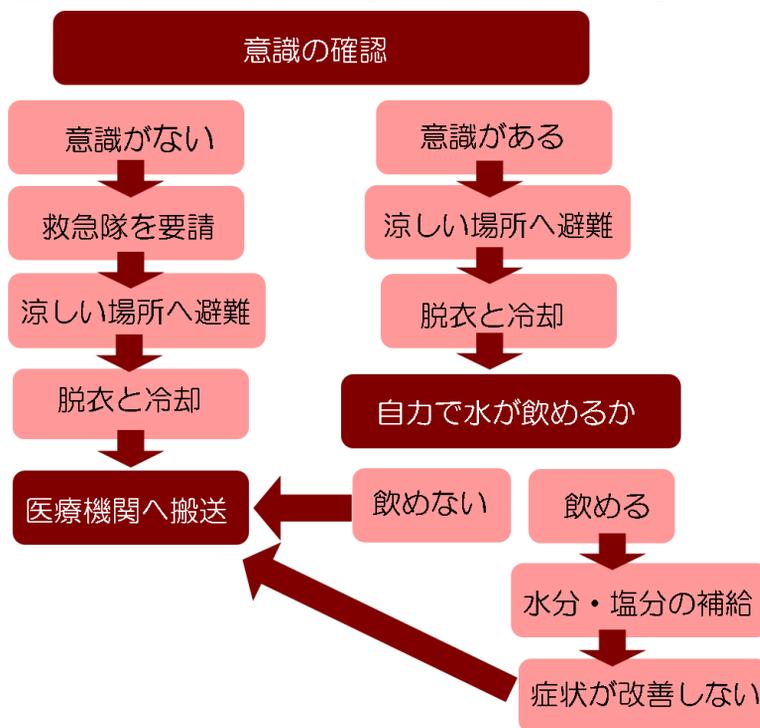
熱中症の応急処置



吐き気・失神・めまい・意識障害・けいれん等



119番



熱中症を予防するにはどうしたらいいの？

- 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- 室内でも温度を測りましょう
- 体調の悪いときは特に注意しましょう



涼しい服装

日傘、帽子の着用



水分・塩分補給

日陰を利用



院内報告

職員紹介 --医事課--

「医事」というとわかりにくいかも知れませんね。「医療事務」と言った方がわかりやすいでしょうか？受付業務や診療を受けた方の負担金の計算等をおこなっています。今回は医事課のスタッフ紹介とマイブームを聞いてみました。



医事課課長
診療情報管理士 ひらた かずのり
平田 一典

気の合う仲間と一緒に釣りに行くこと。



外来担当

まつやま きよこ
松山 清子

子供と一緒に子供向け番組の録画を見ることです。

外来担当

うらかみ のぞみ
浦上 希望

スマホアプリゲームです。少しでも時間があれば携帯開いてやってしまいます。

外来担当

ふくもと むつみ
福本 睦

子供2人(娘・息子)とディズニーアニメ・映画鑑賞。

外来担当

たくしま ようこ
度島 洋子

音楽聴きながら(特にK-POP)ウォーキングすること。



外来担当

かわぐち まほ
川口 真帆

好きなアーティストのライブDVDを見ること。

外来担当

おおいし まみ
大石 真美

カフェめぐり。

入院担当

とよすみ さとこ
豊住 聡子

マイブームは、ミルミルスです。



医事課 主任
入院担当
いしはら ゆみこ
石原 由美子

2人の娘と、なんちゃって女子会。成長を見守るのが楽しみです。



かきぞえ健康講座

はじめました。



第1回目の様子
内容「はじめて受診される方へ」
「脱水って知ってますか？」



第2回目の様子
内容「自分でできる応急処置と介助法」
1回目・2回目とも約20名ほどの参加がありました。
参加して頂いた方々ありがとうございました。



第4回

かきぞえ健康講座

[テーマ]
自助具って何？
～知って得する自助具の世界～

柿添病院 リハビリテーション課
(作業療法室)



◇日にち:平成29年7月26日(水)
◇時間 :13:00～14:00
◇場所 :柿添病院 売店横スペース

市民の方々に聴いてほしいお話です。
皆さまご自由に、お気軽に参加ください！質問も自由ですよ！



平戸と共に地域に根付いた医療を先進技術で支えていく

参加費
無料！



医療法人 医理会 柿添病院
〒859-5152
長崎県平戸市錦川町278番地
TEL0950-23-2151
FAX0950-22-5131

今後の予定

7月 自助具って何？

～知って得する自助具の世界～

8月 福祉用具について

9月 非常食について

10月 口腔ケアについて

11月 エコノミー症候群について

12月 薬の飲み方

(※テーマ名は変更になる場合がございます。ご了承ください)

時間や場所などはその都度お知らせします。院内の案内などでご確認ください。

皆さまから講座の内容も募集しています。「聞きたいお話などございましたらお近くのスタッフまでお声かけください。



このポスターが目印です♪

❀ 栄養課だより ❀

夏バテ予防の食事のポイント

一日三食

食事の量より質を考えてバランスのとれた食事が大切です。主食・主菜・副菜の3つの皿を揃えて食べましょう。



香味野菜や香辛料を摂ろう

香味野菜（シソ・みょうが・ねぎ）や香辛料（唐辛子・カレー粉など）は唾液や胃液の分泌を促進して食欲を増進する働きがありますのでうまく料理に取り入れましょう。



ビタミンB1を摂りましょう

ビタミンB1はエネルギーを生み出す時に必要なビタミンで疲労回復のビタミンと呼ばれています。



夏野菜や果物を摂ろう

旬の野菜や果物であるトマト・ナス・きゅうり・ピーマン・オクラ・かぼちゃなどは水分やビタミンC、ビタミンB群がたっぷり。積極的にメニューに取り入れましょう。



疲労回復にはクエン酸

クエン酸は疲労の原因となる乳酸を排泄する機能がありますので積極的に摂りましょう。



水分の摂り過ぎには注意！

水分はこまめに少しずつ。冷たいものは一気に摂らないようにしましょう。アルコールは利尿効果が高く飲みすぎると脱水症状になってしまいます。



防災のススメ

毎年全国各地で被害が出ています。気象庁のデータによると、例年約26個の台風が発生しているそうです。
台風による被害を小さくするために次のことに気をつけましょう。

日頃からやっておくこと、

- ・側溝や排水溝の掃除をして水はけを良くしておきましょう。
- ・非常用品を備蓄してライフラインが途絶えた時に備えましょう。
- ・壁や塀、屋根などは普段から点検しておきましょう。

台風が発生したら、

- ・最新の台風情報を入手し、今後の気象状況をこまめに確認しましょう。
- ・雨風が強くなる前に家の周りを点検し、強風で飛ばされる可能性のあるものはしっかり固定しておきましょう。

台風が接近してからは、

- ・用水路の見回りは絶対にやめましょう。
- ・海岸、河川の見回りは絶対にやめましょう。
- ・屋外での作業は絶対にやめましょう。

最新の情報をもとに落ち着いて行動して台風と夏を乗り切り、豊かな実りの秋を迎えましょう



診療日のご案内

※医師予定については変更等がございますので、来院される前にご確認願います

【診療時間】 平日：9:00～12:00 14:00～17:00 土曜：9:00～12:00

		月	火	水	木	金	土
外来	外科・内科 柿添圭嗣（木 病棟回診） 柿添博史（水・金 内視鏡） 柿添三郎（月・木 内視鏡）	○	○	○	○	○	○
	午後の診療は行っておりません ※柿添三郎 水曜 午前 肝臓外来						
	外科 九州大学病院 第二外科	○	○	○	○	○	○
	整形外科 町田宏	休	○	○	○	○	休
	小児科 柿添由美子	○	○	○	○	○	○
午後の診療についてはご連絡ください							
	歯科 柿添澄子	○	○	○	○	○	不定休
専門外来	皮膚科 丸田真澄 9:30～12:00 14:00～15:00	休	○	○	○	休	休
	耳鼻咽喉科 九大耳鼻咽喉科 10:30～12:00 14:00～16:00	○	休	休	休	休	休
	※月曜日が祝祭日の場合その週はお休みになります						
	泌尿器科 佐世保共済病院 山田潤	休	休	休	休	○	休
	※午前のみ						
	循環器科 福岡大学筑紫病院 清水さや華	毎月 第3 土曜日 ※午前のみ 午後予約のみ					
	脳神経外科 長崎労災病院 北川 直毅	毎月 第3 金曜日 ※午前のみ					

病院までのアクセス



医療法人医理会 柿添病院
〒859-5152

長崎県平戸市鏡川町278番地

TEL 0950-23-2151

FAX 0950-22-5131

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

【面会時間】 平日・土曜日：13:00～20:00

日曜・祝祭日：10:00～20:00

医療会ホール 通所リハビリテーション『毎快』

〒859-5112 長崎県平戸市宮の町596番地1

TEL 0950-23-2151

FAX 0950-22-5131

医療法人医理会 柿添病院附属中野診療所

かきぞえ通所リハビリテーションセンター

〒859-5141 長崎県平戸市山中町696番地3

TEL 0950-20-4100

FAX 0950-20-4101

【診療時間】 平日 9:00～12:00

14:00～17:00

※午後の診療は事前にお問い合わせ確認をお願い致します。

