

たましま協同病院だより

玉島協同病院

倉敷市玉島柏島5209-1

電話(086) 523-1234

http://www.tamakyo.com/

発行責任者 青木弘人

[病院理念] 玉島とその周辺の地域で暮らす人々が、疾病・障害のあるなしにかかわらず、その人らしく輝いて暮らせ、安心して一生を終えることを支援する医療機関でありたいと願います

健康のために学びましょう

外来では今年度「外に出て行こう 班会に出かけよう」ということで、寄島へ班会に行きました。サンパレアでの班会は海が見えてリゾートホテルにいるようでした。

班員さんのご希望で「～気圧、寒暖差と体調管理～」というテーマを頂き班会でお伝えしたので、内容を紹介します。

気圧の変化でなぜ体調不良が起きるのでしょうか？ 気圧は大気の状態によって変化します。

人間は気圧の変化を内耳という耳の奥の器官で感じています。内耳から脳の中枢にある自律神経に伝えて交感神経・副交感神経でバランスを取っています。自律神経のバランスが崩れると頭痛・めまい・肩こりといった体調不良が起こります。

寒暖差疲労

気温差が7℃以上あると 自律神経が過剰に働き倦怠感・冷え・頭痛・肩こり・胃腸障害・イライラ・不安・アレルギーなどが起こります

対策は

- ①**体を中から温める** 冷たい飲物や体を冷やす食材を取りすぎないようにする
- ②**体を外から温める** 暖めるポイント 手首・足首・首・両側肩甲骨の中心4つ
- ③**体を軽く動かす** 軽い筋力トレーニングやストレッチ、ウォーキング(20分)
- ④**ゆっくりと深呼吸を行う** 深い深呼吸 3秒吸って3秒止める 6秒で吐く×4
- ⑤**腸内環境を整える** 善玉菌を増やして胃腸の調子を整える 発酵食品を食べる



☆寒暖差で起きるヒートショック急激な温度変化によるダメージを防ぐ入浴法

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めてから入りましょう
- ②湯温は41度以下 湯に浸かる時間は10分までを目安に！
- ③浴槽から急に立ち上がらないように！浴槽の縁を持ちゆっくり立ち上がりましょう
- ④飲酒後 食後すぐの入浴は控えましょう
- ⑤入浴前に同居者に一声かけてから入浴しましょう

健康知識を身につけて、元気に暮らしましょう！



おまけの スムーズな外来受診の方法

- ①お薬手帳は持参しましょう
- ②症状はいつからどんなときにあるか整理して、メモしておいで下さい
- ③余った薬は数えておくまたはご持参下さい
- ④診察しやすい服装でおいで下さい
- ⑤初診の方へ 過去の大きな病気 手術歴 他院通院中の検査結果 紹介状ご持参下さい
- ⑥何科に行こうか迷ったときはかかりつけの病院にご相談下さい
- ⑦すぐに救急車を呼ぶとき

脳梗塞？ 体の片側がしびれて思うよう動けない 同側手足に起るしびれ 呂律が回らない 物が見にくく
心筋梗塞？ 脂汗が出るほど強い胸痛 圧迫感 左胸から左腕 背中などに広がる痛み 呼吸苦 冷汗 吐き気？

脳梗塞も心筋梗塞も発症からできるだけ早い治療が大切です

(外来看護師 いちかわ みつえ 光恵)

コロナ禍を乗り越え連携深化

玉島地域にある当院と関わりが深い介護施設の方を招き、対面での看護・介護連携の会を2023年10月26日に開催しました。

今回は『病院で提供している食事について』をテーマに、「食事形態はどんなもの？」「治療食対応が難しい介護施設での具体的な対応や工夫は？」「コード3、コード4を試食してみよう！」など難波管理栄養士が講師となり、学習会形式で行いました。

参加者からは、「病院で提供している食事を試食でき、貴重な体験で良かった」「舌触りや舌で潰せる固さなど今後の食事提供の参考になった」「あずき粥がおいしくて施設でも提供したい」「コード〇と言われても今ひとつ分からなかったが理解できた」などの感想が寄せられ、試食では病院・施設の垣根を越えて感想を言い合うなど、和気あいあいとした会となりました。

当院は1978年(昭和53年)の開院以来、地域に根ざした医療の実現をめざし、入院から在宅まで切れ目のない医療・介護サービスの提供に努めてきました。住み慣れた地域・自宅等で暮らす方々の在宅生活を支援する同じチームとして、今回のような連携の会がお互いの立場を理解しつつ、医療と介護・在宅をつなぐ架け橋的な機会となれば良いなと考えています。

(入退院支援室 むらかみ ちづる) 村上 千鶴)



学習会の様子



試食会の様子



あずき粥



院長挨拶の様子



玉島協同病院は無低診事業を行っています。お気軽にご相談下さい。

寄りの無い方が亡くなつたときの対応に困った。」
「そういう切実な意見もあれば、「後見人を相談するタイミングはいつなのか?」「後見人の費用支払いができないケース、

11月27日、玉島地区相
玉島地区の医療ソ
シャルワーカー、高齢者
支援センターの社会福祉士、司法書士等が参加しました。今回は「権利擁護に関する困りごと」を行い、それぞれの職種の立場で普段感じていることを共有し合いました。

窓口担当者交流会が実際困つてないか？と司法書士に直接質問ができる場面もあります。した。

今回の交流会は4年ぶりの開催で、私自身入職後初めての参加でした。普段の電話対応でしか知らなかつた方々と、直接顔を合わせて話ができたので新鮮でした。経験豊富な担当者の方々の視点や意見を知る貴重な機会となつたので、自分も取り入れていきたいです。



交流会の様子

看護補助者

介護職員

資格不要! お気軽に問い合わせください!

お問い合わせ先 TEL: 086-523-1234 担当/池田



募集

玉島協同病院はカルテを開示しています



避難場所に集まる患者さん達

避難訓練に本部通報連絡班として、初めて参加しました。



本部に状況報告する様子

1階と2階は避難場所まで全員安全に誘導する必要があります。訓練内容は、火災発見→初期消火→消防局通報→避難誘導→安全確認の流れを実際に行

火災報知器音を聞くと
慌ててしまい、きちんと
報告を受けていたにも
関わらずそれぞれの通
報連絡がうまく聞き取
れず、連携がとることが
できないといった問題
点や反省点が残りまし
た。

12月8日、昼間に1階外来5診室にて火災発生を想定した訓練を行いました。

全員を安全に誘導！

病院で過ごされている患者さんにもお正月気分を味わっていただきたいという気持ちを込めておせち料理を提供いたしました。今年も、安全でおいしい食事提供ができるよう、栄養科一同努めて参ります。

