

岡田病院通信

No.102

発行 令和3年9月8日

〒759-4101 長門市東深川888

(医) 社団成蹊会 岡田病院

TEL0837-23-0033 FAX0837-23-0035

🏠 <http://seikei-okada.or.jp> ✉ seikeikai888@iris.ocn.ne.jp

夏だけじゃないよ、脱水症 ～脱水症の予防と対策Q&A～



栄養部
宮津 安津子

Q:脱水症とは？

A: からだの中で重要な働きをしている体液が減少した状態が脱水症です。体液の成分は、水と塩分(電解質)が混ざり合ったもので、栄養素や酸素を運び老廃物を運び出しているだけでなく、汗としてからだの外に出ることで、体温調節も行っています。体液が正常に働いていることで体調を良好に保てるのです。

Q:脱水症の原因は？

A: ①飲む量や食べる量が減る ②トイレが近くなるので水分摂取を控えている③下痢や嘔吐がある ④熱がある ⑤多量の汗をかいた ⑥多量の尿が出た ⑦高温な場所に長時間居た…等

Q:脱水症の症状は？

A: めまい・立ちくらみ・食欲低下・嘔気・嘔吐・発熱・頻脈や不整脈・こむら返り…等 また、脳への血流が不足して周囲のことが認識できなくなることもあります。

Q:予防、対策は？

A: 屋内に居る時でも、少なくとも一日あたり**体重×30mlの水分**(50kgなら1,500ml)をこまめに摂りましょう。(起床時・朝食時・10時頃・昼食時・15時頃・夕食時・入浴前後・就寝前 等)屋外や高温の場所では状況に応じて摂取量を増やし、**経口補水液**の飲用もお勧めです。

Q:経口補水液と水・お茶の違いは？

A: 経口補水液は脱水症のからだに不足している水と塩分を同時に補給でき、速やかな吸収が可能です。水ばかりを飲んで体液が薄まると塩分も薄まり、意識障害や痙攣をおこすこともあります。

Q:自分で脱水症を早めに発見できる目安は？

A: ①夏バテぎみと感じる ②頻回に喉が渇く ③尿の色がいつもより濃い ④口の中が乾く、ネバネバする ⑤日中、トイレに6時間以上も行かない ⑥足がつる…等

Q:脱水症かな…と思ったら？

A: 経口補水液を以下の要領で適切に飲用することがお勧めです。
少しずつゆっくり(目安は30分位かけて500mlを)飲みましょう。
急激にたくさん飲むと、あっという間に尿となって出てしまい脱水症は改善しません。
また、薄めることや、凍らせることは厳禁です(成分濃度にムラが生じます)。



※注:この初期対応で症状の改善が無い場合は、速やかに医師の診察を受けましょう。

日頃から、規則正しく三度の食事を摂り、
こまめな水分摂取を心がけましょう!

永年勤続(25年)の表彰をいただいて

私が入職した頃、岡田病院は古い建物から今の建物への増改築のまっただ中でした。新しい建物同様、当時は看護部の教育体制も整えられている最中でしたが、新卒で入職した私に先輩方が親身になって指導をしてくださいました。また、患者様とご家族様から学ばせていただく事も沢山ありました。

25年という長い月日でしたが、諸先生方・諸先輩方から愛情と知識を惜しみなくいただいたからこそ今日まで無事過ごせたのだと深く感謝しています。現在は、今までに教えていただいた事を3病棟看護師長として、スタッフにできる限り伝えていこうと日々奮闘しています。

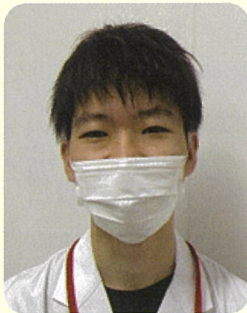
当院の基本理念「真療」に沿うべく、私個人の目標として「患者様、ご家族様の心に寄り添う看護」を掲げ、日々の業務に励んでおります。私自身もまだまだ未熟者ではありますが、スタッフ一同想いを同じくして努力していく所存です。

岡田病院からは節目毎に永年勤続表彰と記念品をいただいており、25年目となる今回はなんと1カラットのダイヤのネックレスをいただきました。この輝きに相応しい人になるよう、改めて看護師として地域の皆様と岡田病院に貢献していきたいと思っております。本当にありがとうございます。

3病棟 師長 山城従子



新人所感

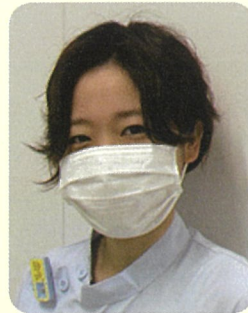


私は新潟県の専門学校で資格の勉強をしていたのですが、地元の医療に貢献したいという気持ちがあったため、就職先は地元である山口県がいいなと思い岡田病院へ入職しました。

初めは不安もありましたが、職員の皆様方に暖かく迎え入れていただき、安心して勤務を始めることができました。仕事をする上で覚えることは多く大変ですが、先輩方のわかりやすく丁寧なご指導のおかげで少しずつ仕事に慣れ、できることも増えました。

臨床検査技師として信頼される検査結果を提供できるように、「患者様のために」という気持ちを大事にしてこれからも頑張っていきたいと思っております。

検査室 西嶋 圭樹



大学を卒業し、放射線技師として岡田病院に入職してから10ヶ月経ちました。先輩や上司の方々のご指導のもと技術、知識だけでなく社会性を培うことができ、日々成長を感じています。当院唯一の女性放射線技師として女性目線での気遣い、心遣いを胸に患者様に貢献していきたい所存です。

放射線室 井手はるか

実習生受け入れ



当院では今年度8月までの間に、臨床実習として安田女子大学から栄養部に2名、その他リハビリテーション室に計5名の受け入れを行いました。

コロナ禍により人の往来が難しい状況ではありますが、修士課程に必要である実習の受け皿となるべく、受け入れ前検査を行い万全の体制の元実習を行っております。



コロナウイルスに負けない体作りをしましょう!!

昨今、どなたもコロナウイルスの影響で外出機会が減っていることと思います。それに伴って体を動かす機会が減ってしまい、体力や筋力の低下が目立つようになってきていませんか？体力や筋力が低下すると、免疫力が下がり、感染症にかかるリスクが高くなると言われています。

健康状態を維持するには適度な運動が必要です。そこで、今回は在宅でも取り組める簡単な運動をいくつか紹介します。

● ウォーキング ●

- ご自身の体調に合わせて10～30分、できれば1日に2回程度歩きましょう。途中で休憩を入れても結構です。
- 少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。

● ひざのばし ●

椅子からの立ち上がり、歩行や階段の上り下りに必要な太ももの前の筋肉を強くします。

- 片足ずつゆっくり足をあげ、ひざをのばします。
- そのまま5秒止め、おろします。
- 体調に合わせて朝と夕に10回3セットを目安に行ってみましょう。

● スクワット ●

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

- 椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざを一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度まげます。
- そのまま5秒止め、ゆっくりのばします。
- 回数の目安はひざのばしと同様です。

※運動を行う際の注意点※

- 人によって適切な運動量は異なります。
- 過度の運動は他の部位に痛みが出る場合がありますので、軽めの運動から始めましょう。
- 関節の痛みや持病のある方は、主治医へ相談することをおすすめします。
- 少しの運動でも継続することが大切です。長く続けられる運動を取り入れましょう。



【引用文献】公益社団法人日本理学療法士協会.理学療法ハンドブック.シリーズ1健康寿命.第3版

今回紹介した運動を日常生活に取り入れ、コロナウイルスに負けない体作りを心がけましょう。

訪問リハビリテーション 村田・鶴田

C-アーム紹介

今年3月より、手術室にて新しい外科用イメージが稼働しました。

外科用イメージとは手術中にX線を連続で照射し、リアルタイムで画像を表示することにより手術の支援を行う装置です。

以前の外科用イメージと比較すると、少ない線量でよりきれいな画像を提供できるようになりました。



育休

このたび1名の職員が、1年間の育児休暇を終えて職場復帰しました。仕事と育児の両立は大変ですが、法人も全力でサポートします。当法人では一昨年度より出産した職員(配偶者の場合も同等)に『出産祝金』を贈与するといった取り組みを始めました。頑張るお母さん・お父さんを応援します!



シャワーベッド新調しました

寝たきりの方もスムーズに入浴できるベッドタイプのシャワー式介護入浴装置を新調いたしました。

今回導入した機種は、低刺激、保湿、殺菌効果が期待できる専用のシャワーローション(ボディシャンプー)を使用することができ、より患者様の肌にやさしいケアが可能となっています。



東京アカデミーMedian病院合同就職説明会

令和3年4月18日(日)に宇部ときわ湖水ホールにて開催されました『東京アカデミーMedian病院合同就職説明会』に参加致しました。昨年は新型コロナウイルス感染症対策の為にオンライン開催でしたが、本年は本会場では対面での開催となりました。

県内外から20の病院が参加していた事もあり、多くの学生等で賑わっていました。公的な病院から一般病院まで多数の施設が参加されている中で、当院のブースには計25名の学生に来訪して頂きました。岡田病院が所在する山陰地区の長門市に興味を持って頂く事と共に、プリセプター制度やオンライン研修による教育体制の充実により、子育て中の方・現場での経験がない方でも働きやすい職場である事をアピールしました。

今回ブースに来訪して頂いた学生の中から一人でも多く『岡田病院』に興味を持って頂き、成蹊会の一員として一緒に働く事が出来る日が訪れることを心待ちにしております。



正職員

医療スタッフ募集

ブランク有りの方も大歓迎

職場復帰支援も充実

パート勤務も可

○給与/当院規程による。※経験者優遇 ○時間/8:00~17:00(看護師は2交替制)
○待遇/各種保険完備、住居手当通勤手当、家族手当あり

職種 看護師・准看護師・介護福祉士・介護士・管理栄養士・臨床検査技師

医療法人社団成蹊会 岡田病院・サンライズ21

長門市東深川1888(長門市駅前区) TEL0837-23-0033(担当/藤井)

団長のちょっと
独り言

東京2020感動した!
パリに期待を!!

