

テール号

第215号

発行日：令和3年12月1日
発行者：医療法人 博愛会
福田脳神経外科病院 新聞部

診察室から 寒さと血圧、入浴の危険性

院長 福田 雄高

年々、湿気を伴う暑い時期が、長くなり増してきているように感じます。一方で、爽やかな秋は短く、そして急に寒さがやってきました。この寒さは、南米はペルー沖で発生する、ラ・ニーニャ現象 (La Niña: スペイン語で女の子の意味) がその一因だそうです。新たな変異株オミクロンは南アフリカ由来とのことですが、遠い南米ペルーや南アフリカの影響が日本にもと考えると、地球はひとつながりで、遠い場所でも、世界は互いに関連しているものと感じます。

さて、寒くなると、からだは体温を逃さないようにと血管が収縮して、血圧が上がりやすくなります。血圧が高めの方は、寒さを感じた際は、血圧がさらに高くなり、脳卒中を引き起こす恐れも上昇するでしょう。次のような状況では特に注意が必要です。

- ・寒い屋外に出たとき
- ・暖かい部屋からトイレや脱衣所など寒い場所で移動したとき
- ・熱いお風呂に入ったとき
- ・夜間トイレに起きたときや早朝に起きたとき など

特に、入浴時などに急激な温度差で血圧が上下し健康障害が起きる「ヒートショック」は高血圧の方でなくても、高齢者を中心に非常に注意が必要です。

例年、もはや寒くなった時期の風物詩として見受けられるのが・・・

- ・高齢男性、同じく高齢の妻と二人暮らし
- ・デイサービスなどは行きたがらない (入浴は自宅で)
- ・認知症などによる認知機能低下あり
- ・入浴好きで入浴習慣あり。夜間、高齢の妻がなんとか世話をしながら入浴。

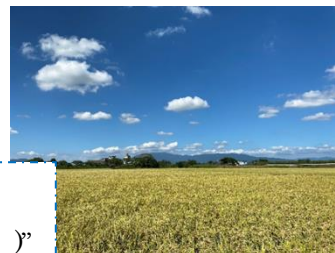
入浴中に意識消失、救急車でよく搬送されています。非常に状況としては危険で、繰り返すことがあり、しまいにはいよいよ重症となることもあります。

ただでさえ、危険な寒い冬の入浴、以上の条件が揃う場合は、入浴には十分気をつけて頂ければと考えます。寧ろ控えた方が良いでしょう。

佐賀平野と有明海 (秋)

“Viene ventura a quien procura. (幸運は求める者に来る。)”

米も、海苔も有難い佐賀の産物と思います。





消防訓練実施しました

防火管理者 Y, M

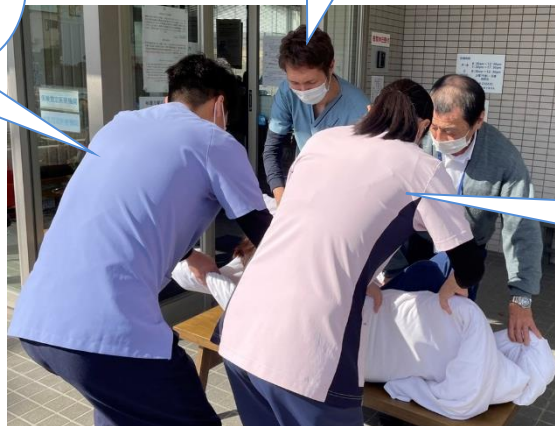
11月11日午後1時から消防訓練を行いました。今回は新入職の職員が数名いたので基本の訓練に重点を置きました。火災報知器に接続する電話機の使い方、受信機の手配り方、火災自動通報装置での消防署とのやりとり、その後、布団を利用した患者さんの搬送等の避難誘導訓練を行いました。

火災は絶対に起こしてはなりません、万が一に備え訓練に取り組んでいます。

消防訓練を受けて、非常時の行動や、布団を使った移送を学びました。有事の際は、冷静に早急に対応できるようにしていきたいと思います。

初参加です。移送係を行いました。実際に患者に見立てて訓練を行い、勉強になりました。災害時は今回学んだ事を活かして対応したいと思いました。

職員同士の連携を取り、搬送中の患者様を不安にさせないように声掛けなどを行い、いつ起こるかわからない災害に備えて、日ごろから意識し実際に災害が起きても慌てずに行動することを心がけたいと思います。



初参加です。写真撮影担当をして、火災時の動きの流れが分かったので活かしていきたいと思います。

歩行患者様の誘導役を行いました。実際の火事では普段しっかりした方でもパニックになりやすいので避難経路の把握や声掛けをしっかりできるようにしたいと思います。



給食室より

管理栄養士 A, N

令和3年11月27日(土)に開催された第121回市民糖尿病教室が行われ、糖尿病モデル食の献立作成・展示・指導というかたちで参加しました。年3回8、11、2月に開催されますが、新型コロナウイルス感染拡大のため8月は中止となりました。

今回は、歯科医師による“歯科と糖尿病の関係について”、薬剤師による“糖尿病の薬”についての講演がありました。講演の中で、“健康づくりのカギは「歯周病予防」にあり”とのフレーズがあり、歯周病が全身に及ぼす影響や、歯周病で歯がなくなることで噛んで食べられなくなる影響などを知ることができ勉強になりました。



※講演の様子です。



※糖尿病モデル食の展示、情報展示の様子です。



モデル食は、1440kcal・1600kcal・1840kcalの食事を朝食・昼食・間食・夕食それぞれ作り展示しました。モデル食の献立は、家庭内にカロリーが違う糖尿病の家族がいても、一緒に調理できるようにと考えています。食の情報展示では、お酒類の糖質、純アルコール量、お菓子類100kcalでの量や糖質量について展示しました。モデル食を見て、“糖尿病でもこんなに食べていいとね”との声も上がっていました。

スタッフ紹介

今回はヘアドネーションをしたA, Nさんです。

約6年ほど伸ばしていた髪を今年9月に切りました！なんと、切った長さ約80cm!! 最初のハサミ入れは、自分でさせてもらえました。

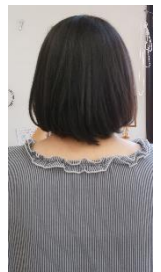
髪を切る前は、自分の髪を自分で踏んだり、床についてホウキのようにホコリが絡まったり、シャンプーとドライヤーも結構時間がかかっていました。

しかし現在は、シャンプー、ドライヤーの時間が半分以下、自分の髪を踏むこともなく、楽ちゃんになりました♪

切った髪はヘアドネーションしました。



<befor>



<after>



ヘア(髪の毛)+ドネーション(寄付)を組み合わせた言葉で、「髪の毛を寄付することによって、人毛100%のウィッグを製作し、病気などでウィッグを必要とする子どもたちに無償提供する活動」をヘアドネーションと言います。

～当院からのお知らせ～

駐車場、増えました

当院の前の道路拡張工事が進んでおり当院西側に新たに5台分の駐車場をご準備しました。

12月中旬には更に7台分増やす予定です。

工事のポールや段差がある場所もありますので、

お足元には十分お気をつけてご利用ください。



当院の感染症対策の状況について

外来 患者様ご本人と付き添いの方に、検温と手指消毒をお願いしております。

引き続きご協力をお願いいたします。

病棟 入院患者様へのご面会については一部緩和をしております。

詳細につきましてはご家族様等に説明いたしますので、ご理解のほどお願いいたします。

休日当番医について

12/12(日)、1/1(土)は休日在宅当番医になっております。

診療時間は9:00～17:00です。

年末年始の診療について

12/29(水)	12/30(木)	12/31(金)	1/1(土)	1/2(日)	1/3(月)	1/4(火)
通常通り	通常通り		当番医			通常通り
8:30	8:30	休診	9:00	休診	休診	8:30
～	～		～			～
17:30	17:30		17:00			17:30

尚、急患や具合の悪い方は上記以外の時間でも当直医にて診療いたします。

時間外受診をご希望の方は当院までご連絡ください。