

井上病院 伝言板

第194号 平成26年1月



＜井上病院 理念＞

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること

絶え間ない質の改善を行うこと

自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと

働きがいのある明るい職場を作ること

「あけましておめでとうございます」

お正月は、古くは夏の盆とともに半年ごとに先祖を祀る行事だったそうです。それが盆は仏教行事の先祖供養の行事とし、正月は年神を迎えてその年の豊作を祈る「神祭り」として位置付けられるようになったようです。その名残として、ご家族が喪に服している場合は正月を祝わない風習があります。

かつて数え年では1月1日に歳を1つ加えていたことから、正月は無事に歳を重ねられたことを祝うものでもありました。満年齢を使うようになってからはそのような意味合いはなくなり、単に年が変わったこと（新年）を祝う行事となっています。

ちなみに英語の「ハッピー・ニューイヤー(Happy New Year)」は、「よいお年を」という意味で年末に使われる挨拶のようです。気持ちを新たに、「あけましておめでとうございます」という言葉には日本人の「おもてなし」の気持ちが込められているような気がします。

今年も皆様方にとって良い年でありますように！



明けましておめでとうございます。

震災・原発事故からの復興がなかなか進まない中、高齢化や経済的問題も抱え、暗い気持ちになりそうですが、6年後の2020年に東京オリンピック開催が決まり、前向きな心を待たれた方も多いことと思います。皆様方には新たな年を迎え清々しい新年をお迎えのことと存じます。今年も皆様方が幸せで明るい笑顔を交わせる日々でありますよう、心から願う次第です。

日本とりわけ長崎はこれから、ますます高齢化社会へ入っていきます。私たち井上病院は、“医療を通じて地域の皆様方に安心を届ける”という理念を掲げ、患者様や社会に役立つ病院として良質な医療を提供できるよう邁進してまいります。「坂の街長崎」に住む皆様方が、ご家族や馴染みの方々と共にいつまでも住み慣れた街で安心しておすごしいただけることを願って医療活動を行ってまいります。そのためには急性期の治療を行うだけでなく、回復された後の生活を考慮した治療が必要です。入院当初から体力回復のためのリハビリ治療を行ったり、退院後の生活についての支援を行うなど、病院スタッフがそれぞれの役割を持った医療に努め、長崎地域に貢献できるような病院でありたいと考えております。

2014年新年を迎え、井上病院全職員が地域の皆様のご多幸を心よりご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

井上病院 病院長 泉野清宏

井上病院 伝言板

第195号 平成26年2月

井上病院
理念

- 医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
- 絶え間ない質の改善を行うこと
- 自分や自分の家族が受けたい医療を行うこと
- 働きがいのある明るい職場を作ること

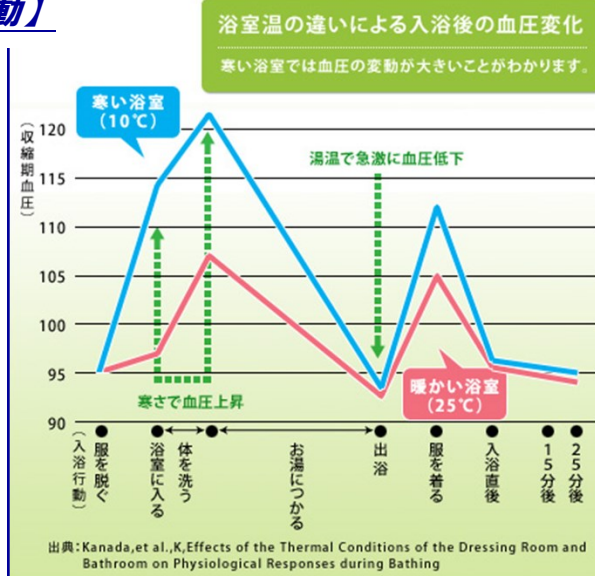
『ヒートショック』にご用心！

心も体もほぐしてくれるお風呂ですが、冬のお風呂は要注意。
『ヒートショック』という言葉を知っていますか？
温度の刺激による血圧の急激な変動のことを言います。

【①入浴に伴う血圧の変動】

入浴に伴う血圧の変動により、急激に血圧が上昇した場合は脳出血や脳梗塞、心筋梗塞を引き起こす恐れがあります。逆に、急激に血圧が低下した場合は脳貧血を引き起こし、浴槽でめまいを生じてけがをしたり、溺れたりする危険性があります。

入浴前後の血圧変化グラフ⇒



【②ヒートショックの影響を受けやすい人】

- 65歳以上である
- 高血圧・糖尿病・動脈硬化の病気をもっている
- 肥満気味である
- 睡眠時無呼吸症候群など呼吸器官に問題がある
- 不整脈がある
- 自宅の脱衣所や浴室に暖房器具がない
- いわゆる“一番風呂”に入ることが多い
- 熱い風呂が好き
- 飲酒をしてから入浴することがある



【③ヒートショックによる事故を未然に防ぐには？】

1. 脱衣所に暖房器具を置くなど、入浴前に脱衣所を暖かくする。(居室と脱衣所との温度差をなくす)
2. 浴槽のふたを開けたり、服を脱ぐ前に浴室の床や壁に温かいシャワーをまくなどして、浴室を暖める。(脱衣所と浴室との温度差をなくす)
3. 湯船に入る前に、手や足といった末端の部分からかけ湯をして、徐々に体を温めていく。ぬるめの湯でじんわり体を温める。
4. いきなり肩まで湯船に沈めずに、足からゆっくりと入り、徐々に肩まで沈めていく。
5. 入浴時間は、ほんのり汗ばむ程度にする。
6. 湯船から出る際は、急に立ち上がらずにゆっくりと立ち上がる。
7. 飲酒後の入浴は避ける。
8. 入浴の前後にはコップ1杯程度の水分を補給する。



①寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、体から熱が奪われないように毛細血管が収縮し、血圧が上昇(↑)

②浴槽に入り熱い湯に触れると交感神経が緊張するため、血圧が急激に上昇(↑↑)

③その後、浴槽内で体が温まると血管が拡張し、血圧は急激に下降(↓↓)

④浴槽から上がると水圧がかからなくなるため、血圧は下降(↓)

⑤入浴後、脱衣所が寒いと温まったからだ冷えるため、熱が奪われないように再び毛細血管が収縮し、血圧が急激に上昇(↑↑)



井上病院 伝言板

第196号 平成26年3月

＜井上病院 理念＞

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること

絶え間ない質の改善を行うこと

自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと

働きがいのある明るい職場を作ること



花粉飛散～花粉症のセルフケア～

1. 花粉症とは？

花粉症とは花粉が原因でおこるアレルギー性の病気です。

おもな症状は、

- アレルギー性鼻炎：くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- アレルギー性結膜炎：眼のかゆみ
- アレルギー性咽頭炎、アレルギー性喉頭炎：のどのかゆみ
- アレルギー性皮膚炎：皮膚のかゆみ



2. 花粉症をひきおこすもの

春におこるスギ、ヒノキ花粉症がよく知られていますが、スギ、ヒノキ以外にも多くの種類の植物が花粉症の原因となります。

- 春：シラカバ、ハンノキ、スギ、ヒノキ
- 初夏：カモガヤなどのイネ科植物
- 秋：ブタクサ、ヨモギなどのキク科植物、カナムブラなどのクワ科植物



3：薬をのむときの注意

- ◇花粉の飛散は雨や雪などの自然条件で減少する時期もありますが、途中で中断せずに花粉飛散が少なくなる時期まで継続することが望ましいです。（スギ 4月後半。ヒノキ5月中旬。）
- ◇アルコールと一緒に服用しないようにしましょう。
- ◇眠くなる薬剤もあるため、車を運転するときは要注意。

4：花粉症の症状が現れたときの対策＜セルフケア編＞

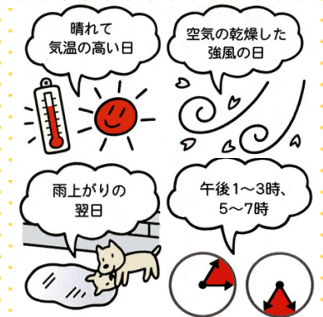
花粉に接触すると、症状が悪化したり、発症しやすくなります。花粉にできるだけ接しない工夫が大切です。

①花粉情報に注意する。



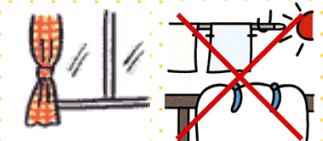
②飛散の多い時の外出を控える。

晴れまたは曇り、最高気温が高い、南風のち北風、前日が雨などの日は要注意です。特に午後1時～3時は避けましょう。



③飛散の多い時は窓、戸を閉めておく。

外に干した洗濯物や布団は花粉をよく落とす。飛散の多い日はできれば室内に干しましょう。



④外出時にマスク、メガネを使う。

マスクの下に軽く湿らせた綿や布を1枚重ねると効果は倍増。



⑤表面がけばけばした毛織物などのコートの使用は避ける。

⑥帰宅時、衣服や髪をよく払い入室する。

洗顔、うがい、鼻をかむ。



⑦掃除を励行する。

掃除機の排気で床の花粉が舞い上がるため、湿らせた雑巾できちんと花粉を拭き取りましょう。



5：その他日常生活で気をつけたいこと

□高タンパク・高脂肪食は避け、バランスのとれた食生活を。



□鼻の粘膜を正常に保つためにも禁煙を。アルコールの摂り過ぎにも注意。



□自分に合った趣味やスポーツなどで上手にストレス解消を。



□入浴は浴室の湿気により鼻づまりを解消し、心身がリラックス。就寝前に入ると安眠効果も。



（参考：厚生労働省『花粉症 的確な花粉症の治療のために』、web『セルフドクターネット』）

井上病院 伝言板

第197号 平成26年4月

<井上病院 理念>

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること

絶え間ない質の改善を行うこと

自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと

働きがいのある明るい職場を作ること

診療報酬改定 消費税増税 に伴う料金変更のお知らせ

本年4月1日から「診療報酬改定」および「消費税増税（5%⇒8%）」に伴い、当院におきまして、**一部料金の変更**をさせていただきます。

何卒ご了承くださいますようお願い申し上げます。

<診療報酬改定に伴う料金変更（一例）>

- 例**
- 初診料（270点 ⇒ 282点 へ引き上げ）
 - 再診料（69点 ⇒ 72点 へ引き上げ）

<消費税増税に伴う料金変更>

- 差額ベッド料
- 文書料
- その他保険適用外費用

ご不明な点がございましたら、医事課受付までお問い合わせください。

医師交代のお知らせ

退職医師	着任医師
石藤 智子（呼吸器内科）	西山 明（内科一般）
森田 輝海（腎臓内科）	宮崎 健一（腎臓内科）
峯 彩子（消化器内科）	赤司 太郎（消化器内科）
寺田 隆介（外科）	—
診療日の変更	
整形外科（松尾 洋昭）	水曜日 ⇒ 月曜日

医師の交代に伴い、上記以外にも**診療日・診療時間の変更**がありますので、予定表にてご確認ください。

新年度を迎え、大きめの制服に身を包んだ学生や颯爽と歩くフレッシュマンの姿が春爛漫とばかりに輝いて見えます。当院でも新入社員の笑顔が、新出発のさわやかな風を吹き込んでいます。頼もしい人材群です。

巷では2014年度の新入社員を“自動ブレーキ型”と名付け「何事も安全運転の傾向」と特徴づけているようです。しかしこの特徴、新しい人材に限ったことでしょうか。熟練の技ともみえる普段の流れるような業務も、見直してみれば単に安全志向のマンネリ化…なんてこともあるのではないのでしょうか？

業務のマンネリ化や固定化したマニュアルは、業務の安定こそすれど、一方で変化による新しい価値の創造にブレーキをかけてしまう恐れもあります。職員一人ひとりが原点に立ち返って“何のために”絶え間ない質の改善を行うのか、その目的を明確にし、自分の持ち場で努力を続ける。その一人ひとりの変化から創出される価値の積み重ねが井上病院全体の価値を高め、地域の皆様との連帯を広げながら、よりよい地域医療の提供につながると思います。

医療を取り巻く環境は、ハード面でもソフト面でも刻一刻と進化しています。私たち井上病院職員は、この進化を追い風にも、時には今より上昇するための向かい風にもしながら、今年度も地域の皆様へ、医療を通じて安心を提供できるよう努めて参ります。今年度も宜しくお願い致します。



井上病院 伝言板

第198号 平成26年5月

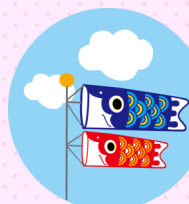
<井上病院 理念>

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること

絶え間ない質の改善を行うこと

自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと

働きがいのある明るい職場を作ること



Shall we ウォーキング?

新緑の青葉が照り輝く季節となりました。さわやかな風に誘われて外に出てみると、すがすがしい空気を体全体に感じます。このような季節には、春の風景を楽しみながらウォーキングしてみるものいいですね。

ウォーキングは、ゆっくり時間をかけながら、体内に酸素を取り入れる「有酸素運動」です。体調にあわせた目標を定め、楽しみながらマイペースで持続できることが魅力的。習慣になれば、私たちの生命維持装置ともいえる心肺機能や脳をはじめ、内臓、筋肉、そして精神まで鍛錬し向上させることができます。

1. ウォーキングの効果

- 手足の筋力が強くなる
- 骨が強くなる
- 心肺機能が高まる
- 血行がよくなる
- エネルギー消費



2. ウォーキングを始める前に

- ストレッチをしっかりとしましょう。(ウォーキング後にも!)
- 運動しやすい服装で 夏は通気性のいいもの、冬は防寒具を着用。
- 自分にあった靴を選ぶ。
- 帽子、タオル、水分補給の準備を。



<ストレッチについて>いきなり勢いよく歩き出すのではなく、軽く体を動かして全身に血液を送り、筋肉の温度を高め、筋肉や腱を伸ばし、関節の動く範囲を予め広げておきます。ストレッチは捻挫やケガを防ぐためにも大切なことです。

3. ウォーキングの方法

頻度は週に3~5回
負荷の軽いウォーキングなら毎日でも可能



4. ウォーキングを継続するには

姿勢や強度、方法はどれあれ、一番大切なのは継続です。

そのためのヒントとしては・・・

- 万歩計をつける
- ウォーキング日誌を書く
- 一度に無理をしない
- 歩くことを日常生活に取り入れる
例えば 一つ手前のバス停で降りる
美術館や博物館へ行く
デパートでウィンドーショッピング
季節の花や樹木を見物する



(参考: パナソニック <http://club.panasonic.jp/diet/exercise/walking/>
: 井上病院 検診・リハ科 ウォーキングパンフレット)

井上病院 伝言板

第199号
平成26年6月

<井上病院 理念>

- 医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
- 絶え間ない質の改善を行うこと
- 自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
- 働きがいのある明るい職場を作ること

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」 ～誤嚥性肺炎予防の口腔ケア～

近年、口腔内の細菌が、様々な病気の原因になっていることが明らかになってきました。特に高齢者や体力のない方は**誤嚥性肺炎**（誤って飲み込むことで起こる肺炎）にかかる率が高く、重篤な状態に陥る場合もあります。普段からお口の中をきれいにし、このような病気にかからないように予防しましょう。



1：口腔ケアのすすめ

- ★1日3～4回は行いましょう。
- ★特に就寝中はお口の中が乾燥しやすく、細菌が増殖します。お休みになる前の口腔ケアはとても大切です。
- ★入れ歯がある方は、必ず入れ歯をはずして、残っている歯と入れ歯の清掃をします。
- ★口腔内の乾燥は、細菌の増殖の原因となることがあります。口腔ケア用のジェルなどを使い、乾燥を防ぎましょう。



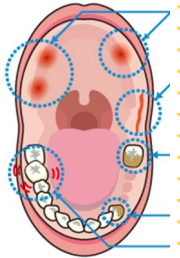
2：口腔ケアの注意点

①姿勢に気をつけましょう

嚥下障害のある方や、座位がとれない方にケアをする際は、ケア中の誤嚥（誤って飲み込むこと）に十分注意する必要があります。誤嚥しないように、可能な限りベッドを上げ、上体を起こして顎をしっかりと引き上げます。起こせない場合は寝かせた状態で頭の下に枕を当て、顎を引き顔を横に向けさせます。

②口腔内を観察しましょう

- ◆口の中（歯や歯肉、粘膜など）に痛みや異常はないか。
- ◆入れ歯が合っていないなかったり、歯がぐらぐらしていないか、痛みはないか。
- ◆唾液が少なく、口の中が乾いていないか、など。



3：口腔ケアの方法

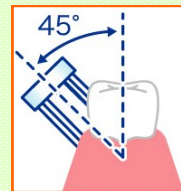
口腔ケアは1日3回、毎食後が基本ですが、誤嚥リスクの高い方は、就寝前・食前にもケアするとより効果的です。

①加湿します（口腔内が乾燥している場合）

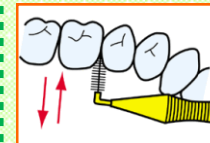
スポンジブラシまたは指先にジェルを取り、口唇・口腔内に塗布します。（特に痰などのこびり付きがある場合はジェルを塗布して5～10分置きます）

②清掃します

歯ブラシで歯を磨きましょう。歯ブラシの毛先を図のように当てます。



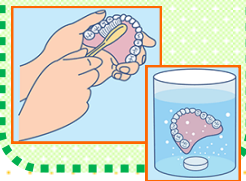
歯間ブラシで歯と歯の間の汚れを除去します。



舌はやわらかい歯ブラシやスポンジで軽くこすります。



入れ歯は必ずはずして、歯ブラシで軽くこすり洗いをします。入れ歯洗浄剤も使いましょう。



③スポンジブラシで拭きあげます

うがいができない場合は、口腔全体の清掃のあと、コップの中の水でスポンジブラシを洗い、何回も丁寧に清拭します。



④保湿します

仕上げに再度、口腔ケア用ジェルを口腔全体に塗布します。口腔の乾燥を防ぎ、細菌の増殖を抑えます。

（参考：井上病院パンフ・口腔ケアハンドブック）

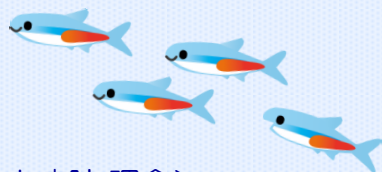
井上病院 伝言板

第200号 平成26年7月

＜井上病院 理念＞



医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
絶え間ない質の改善を行うこと
自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
働きがいのある明るい職場を作ること



夏の脳梗塞を防ぐために ～脱水や夏かぜにご注意ください～

脳卒中には、脳の血管が破れる「脳出血」と、脳の血管が詰まる「脳梗塞」があります。「脳卒中は冬に多い」と思われていますが、**脳梗塞に限るとむしろ夏にも多く発症**することが国立循環器病研究センターの調査で明らかになっています。（脳梗塞は6月から8月の夏場、睡眠中と起床後2時間以内に集中して発症することがわかっています。）

1. 脳梗塞の原因

夏に脳梗塞が起こりやすい理由としてあげられるのが、『**脱水による体内の水分不足**』です。

夏には汗を多くかくため、それに見合った量の水分を補給していないと、体が脱水症状に陥って、血流が悪くなったり、血栓ができやすくなったりします。暑い夏は、就寝中に脱水が起こりやすく、また夜間に血圧が下がり、血流が滞って血管が詰まりやすくなります。

飲酒は尿量を増加させ脱水の原因になります。これらが重なると夜間に脳梗塞が発症しやすくなります。



2. 夏の脳梗塞 予防と対策

脱水にならないよう**こまめな水分補給**が重要です。特に高齢者はのどの渇きを感じにくくなっているため、定期的に水分を補給してください。就寝前には**大量飲酒を避け、就寝前と起床時にはコップ1杯の水**を飲みましょう。

また、夏かぜなどの感染症を起こすと、血液が固まりやすくなり脳梗塞が起こりやすくなります。**夏かぜを防ぐ**ことも脳梗塞の予防対策の一つです。

＜夏の脳梗塞を防ぐために、脱水や夏かぜに注意しましょう＞

こまめに水分を補給する



就寝前・起床時に
コップ1杯の水を飲む



夜の大量飲酒は避ける



冷房は適温を保つ



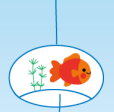
3. 次のような症状が急に起こったら、様子を見ないですぐ受診



- 体の左右どちらかが動かせない、力が入らない
- 体の左右どちらかがしびれる、感覚が鈍くなる
- ろれつが回らない、言葉が出てこない
- 片方の目が見えない、視野が半分欠ける
- 足もとがふらつく、立てなくなって倒れる
- めまいが起こる


（参考：国立循環器病研究センター <http://www.ncvc.go.jp/pr/release/002619.html>
：中山式オンラインショップ <http://www.nakayama-shiki.net/press/hm/09sep.php>）

井上病院 伝言板



＜井上病院 理念＞

- 医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
- 絶え間ない質の改善を行うこと
- 自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
- 働きがいのある明るい職場を作ること



第201号 平成26年8月

夏の疲労をチャージ! 「快眠法」

夏の夜は寝苦しく、睡眠不足になりがちです。昼のパフォーマンスは夜の睡眠とのバランスが大切。睡眠はストレスを解消し、消耗した心身の回復に欠かせません。体調をくずしやすい夏の健康管理は快眠から！自分に合った「快眠法」で、すっきり快活な毎日を送りましょう。

★生活習慣を見直しましょう★

【“寝つきが悪い”の改善策は？】

眠れない原因の多くは生活習慣の見直しで改善します。例えばパソコンやスマホの画面から発するブルーライトは、睡眠ホルモン（メラトニン）を抑制し、眠りの妨げになります。寝る前のメールチェックは、最大でエスプレッソ2杯分の覚醒作用があるといわれますので、就寝30分前には切り上げましょう。



【睡眠時間や時間帯は身体に影響する？】

成長ホルモンの分泌は、時間帯ではなく睡眠の深さがカギ。不規則な仕事の人、初めにぐっと深く眠れば、何時に寝ても成長ホルモンは出ます。ただし時間帯に影響を受ける睡眠ホルモンなどもありますので、午前0時前に眠るのが理想です。良くないのは「うたた寝」をして夜中に起きるパターン。1度起きると眠れなくなることもあります。

睡眠時間に関しては、休日に平日より2時間以上長く眠る人は、普段の睡眠が足りず、昼のパフォーマンスが落ちている可能性があります。まず平日に30分長く眠るように心がけましょう。昼寝は、55歳未満の人は20分以内、それ以上の人は30分以内を目安に、深い眠りに入る前に起きましょう。

- ☑思い当たること、ありますか？
- ☐寝る直前まで、枕元でスマホを見る
- ★ ☐平日と休日の睡眠が2時間以上違う
- ☐朝起きると、肩が凝っている
- ☐夏は湯船に漬からずシャワーのみ
- ☐部屋着のままで眠る

チェックリストでいくつか当てはまりますか？
チェックが多い人は、普段“ぐっすり眠った感じがしない”と感じていませんか？



★睡眠環境を整える★

【寝苦しい夏の室内環境は？】

冷房は27～29度に。扇風機を併用し、天井や床に風を当て空気を循環させると、体感温度が下がります。寝具はハリがあり通気性の良いものを。イグサや竹、麻などでできたシーツは、適度な硬さがあり、体と布団が密着しないため、涼しく眠れます。抱き枕は、背中や脇の下などが空くので、涼しく眠りに入れます。また寝具の色をブルー系にすると、血圧や呼吸数が下がり、筋肉の緊張も解け、涼しく感じられます。

【夏ならではの快眠ポイントは？】

全身の血行をよくするため、約38度のぬるめのお湯に、15～20分ゆったり漬かることがおすすめです。お風呂で上がった体温が下がり始めたところに眠くなるので、入浴は就寝の1～2時間前にしましょう。また「頭寒足熱」と言われるように、後頭部やおでこを冷やすとよく眠れます。



★その他の快眠法★

寝る前に心地よい音楽を聴く、アロマを焚く、間接照明にする、肌触りのよいお気に入りのパジャマを着る、など「自分の快眠法」をつくりましょう。

（参考：快眠セラピスト*三橋美穂の睡眠情報サイト『スリーピース・カフェ』
<http://sleeppeace.com/>）

井上病院 伝言板

第202号 平成26年9月

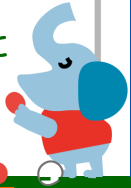
井上病院 理念

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること

絶え間ない質の改善を行うこと

自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと

働きがいのある明るい職場を作ること



救急救命講習会のご案内

開催日時：毎月第2土曜日 朝 9時30分～12時30分まで（3時間）

・9月13日 ・10月11日 ・11月8日 ・12月13日

開催場所：春回会ビル6F（井上病院リハビリ室）

受講対象者：患者様、患者様ご家族、一般市民の方（原則として中学生以上）

講師：長崎市消防局 救命救急士

定員：30名（1回につき）

講習内容：人口呼吸器・心臓マッサージ・AED

講習費用：無料

申込み：**要予約（開催日1週間前の土曜日まで）**

電話またはFAXで（右記参照）

※その他、詳細については、
下記までお問い合わせください。
【担当】井上病院 事務 成田
【TEL】095(845)1014
【FAX】095(845)3600

救急の日「救急医療週間」

9月9日は、9(きゅう)と9(きゅう)で「きゅうきゅうの日」、すなわち『救急の日』です。日ごろから、心肺蘇生法やAEDの使用方法など応急手当を身につけておくと、いざというときに役立ちます。

◆救命の第一歩は応急手当から◆

救急現場に居合わせたら、まず速やかに**119番**に通報しましょう。救急車が現場に到着するまでの間、その場に居合わせた人が、**いかに早く応急手当を行うか**ということが、病人やけが人の命を救う重要なポイントです。

【救急対応】 突然人が倒れた場合は、

- ①救急車とAEDを依頼する
- ②胸骨圧迫とAEDによる除細動を行う

◆AED(自動体外除細動器)◆

身近に見かけることが多くなった『AED』。AEDは、初めての人でも使えるように設計されています。音声で使い方を指示してくれたり、AEDを使うべきかどうかの判断も機械がします。

それでも、初めて使う時には戸惑うことが多いので、一度、AEDの使い方を含んだ救命講習を受けることをお勧めします。（右記はAEDの基本操作）

①AEDを持ってくる。

②反応・普段どおりの呼吸がなければ、AEDの電源を入れる。

③電極パッドを貼る。

④心電図を解析する。

⑤除細動(電気ショック)を行う。

⑥AEDのメッセージに従って、心肺蘇生法を続ける。

◆AED(自動体外式除細動器)とは?◆

心室細動という不整脈（心臓が細かく震え、血液を全身に送れない状態）を起こしている場合に、心臓に強い電流を一瞬だけ流すことで、心臓を正常な状態に戻す機械です。



ボタンを押すか、ふたを開ける。

袋を開封して電極パッドのシールをはがし、皮膚にしっかりと貼り付ける。

電極パッドを貼りつけると傷病者から離れるように、または解析ボタンを押すようにメッセージが流れ、解析が始まる。（誤作動の原因となるので、決して傷病者に触れない。）

除細動の必要があれば充電が開始される。充電完了メッセージの後に点滅しているボタンを押しますが、誰も傷病者に触れていないことを確認してから、ボタンを押す。

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回のサイクルを約2分間ごとに交代しながら、救急隊などに引き継ぐまで、または傷病者に呼吸や目的のある仕草が認められるまで続ける。



井上病院 伝言板

第203号 平成26年10月

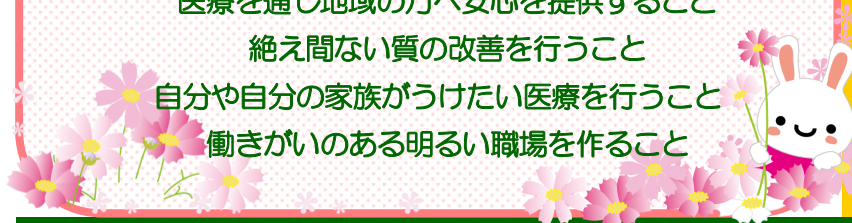
井上病院 理念

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること

絶え間ない質の改善を行うこと

自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと

働きがいのある明るい職場を作ること



「地域包括ケア病棟」開設のご案内

平成26年度の診療報酬改定で、急性期医療とその後の亜急性期医療を充実させる目的で、地域包括ケア病棟が新設されました。それを受けて、当院では平成26年10月1日より、**4階第2病棟(12床)**を**地域包括ケア病棟**として運用することとなりました。

<地域包括ケア病棟って何?>

◆急性期治療が終了して、直ぐに在宅や施設へ移行するには不安のある患者様に対して、在宅や介護施設への復帰に向けた医療やリハビリ、在宅復帰支援を行う病棟です。(入室後、**最長60日以内での退院**が原則となります。)

◆在宅復帰を円滑に行うために「在宅復帰支援計画」に基づいて主治医、看護師、専従リハビリスタッフ、在宅復帰支援担当者(ソーシャルワーカー)が協力して、患者様のリハビリや在宅復帰支援を行います。

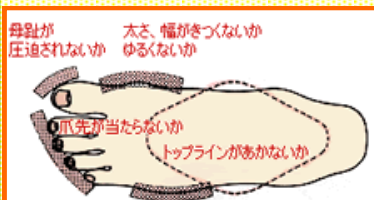


靴の選び方

毎日の生活に欠かせない「靴」。流行のデザインなどに左右され、自分の足に合っていない靴を選んでいませんか？秋風に誘われて外出も多い秋。快適に過ごせるよう靴選びのポイントをご紹介します。

一般的な靴のサイズは「足長」が目安ですが、「足囲」も重要です。靴を履く時は、足に合った靴を**靴べら**を使って履き、最後に「**かかとをトントン**」として、きちんと“かかと”を付けましょう。

購入の際は、図のようなチェックポイントを確認しながら、実際に両足で試し履きをしてから買うようにしましょう。



<靴を選ぶポイント>

◆後部のかかと回りと、土踏まずがしっかりと支えられること。

◆足指の付け根の関節部分が十分に曲げられること

【参考】
<http://www.fha.gr.jp/ashi/index.html>
(足と靴と健康協議会)

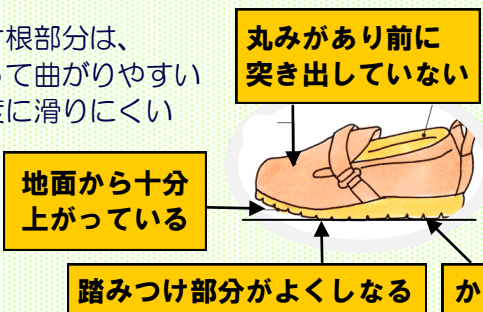
高齢者

●転倒対策で選ぶ●

高齢者の靴選びで、一番のポイントは「**転倒対策**」です。軽く柔らかいものというより、各パーツがしっかりと足を支えて保護し、適度な軽さのものがお勧めです。高齢者は、底材が柔らか過ぎて、膝や腰のトラブルにつながることも多くなります。

【チェックポイント】

- 理想のデザインはくるぶしまで包み込むタイプ
- 爪先の余裕は少なく、5^{ミリ}程度(歩く時、指が前にぶつからない)
- 靴の爪先の形状は、足指の形状に近い
- 爪先は、地面より十分に上がっており、前に突き出していない
- 靴底の先端や地面に接する所は、かどがなくゆるやかしっかりとしたもの。また衝撃を吸収できるもの
- 足指の付け根部分は、よくなつて曲がりやすい
- 靴底は適度に滑りにくい



子ども

●春と秋にサイズを計測●

幼児や子どもの身体は4月から9月の半年間で3分の2、残りの期間で3分の1成長するといわれています。足長は一般的には年間1^{センチ}程度伸び、2^{センチ}伸びる場合も少なくありません。少なくとも、**春と秋の年2回は足の大きさを確認**するよう心がけましょう。

靴が小さくなったと思ったら、まだ十分履ける状態でも、上のサイズに変えることが大事です。足の形は子どもの時に決まります。窮屈な靴を履き続けると筋肉が圧迫され、骨の正しい成長を妨げてしまいます。

【チェックポイント】

- かかと回りの芯がしっかりとしている
- 爪先の形状が足指の形状に合っていて太め
- 爪先が十分に上に反っている(トースプリングがある)
- 足指の付け根部分がよく曲がる
- 底材がしなやかで弾力性がある
- ひもや面ファスナーで甲の部分を留められる
- 甲と足裏部分の素材はしなやかで吸放湿性に優れる



爪先の形状が、子どもの足先の形状に合っていること

井上病院伝言板

第204号 平成26年11月

＜井上病院 理念＞

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
絶え間ない質の改善を行うこと
自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
働きがいのある明るい職場を作ること

肺炎球菌予防接種について

平成26年11月1日から、**高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチンが定期接種**となりました。

●【肺炎球菌ワクチンとは】

肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、また重症化を防ぎます。

●【対象ワクチン】 23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン「ニューモバックスNP」(PPSV23) (平成26年度)

●【接種対象者】 **右記**をご参照ください。

●【助成回数】 **平成30年度までの間に1人1回、対象となる年度**においてのみ、定期接種として公費助成が受けられます。

●【接種料金】

＜自己負担額＞ **2,000円**

※対象外で任意に接種希望の方は、自費で5,330円。

＜自己負担免除者＞

右記対象のうち、次の①から③のいずれかに該当する方。

該当要件	必要書類
①生活保護受給者	生活保受給証の写し
②中国残留邦人等で支援給付の支給決定がなされている方	中国残留邦人等本人確認証の写し
③市民税非課税世帯に属する方	当該年度の非課税証明書の写し

定期接種の対象者は以下の二つに該当する方です。
【実施期間】平成26年11月1日～平成27年3月31日

①平成26年度に以下の年齢になる方。

②今までこのワクチンを接種したことがない方。

65歳	昭和24年4月2日生～昭和25年4月1日生の方
70歳	昭和19年4月2日生～昭和20年4月1日生の方
75歳	昭和14年4月2日生～昭和15年4月1日生の方
80歳	昭和9年4月2日生～昭和10年4月1日生の方
85歳	昭和4年4月2日生～昭和5年4月1日生の方
90歳	大正13年4月2日生～大正14年4月1日生の方
95歳	大正8年4月2日生～大正9年4月1日生の方
100歳以上	大正4年4月1日以前にお生まれの方

60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方も対象

注 意 点

- ◆今年度対象の方で、誕生日前の方でも接種可能です。
- ◆今年度自費ですでに接種された方に対して、助成で返金されることはありません。
- ◆**長崎市**は対象者へ個別に**はがき**が送付されていますので、接種の際はご持参ください。

ワクチン接種のご予約や詳細については、
医事課または窓口までお問い合わせください。

(TEL : 095-844-1281)



井上病院伝言板 第205号平成26年12月



<井上病院 理念>

- 医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
- 絶え間ない質の改善を行うこと
- 自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
- 働きがいのある明るい職場を作ること

大掃除は段取りで決まり!



1年の汚れをきれいにする大掃除。手際よく大掃除するためには、段取りが大切です。道具やプランをバッチリ準備して、段取りよく大掃除するコツをご紹介します!

①プランをたてる

①まずは家の中をリビングやキッチン、浴室などいくつかのエリアに分け、掃除の必要な所とそうでない所を決めます。エリアにはそれぞれ番号をつけましょう。



②次にエリア分けした掃除場所で、必要な掃除内容を考えます。

③カレンダーに掃除できる日を記入し、そこにエリア分けした掃除場所の番号を記入しましょう。

②洗剤や掃除道具が揃っているかチェック

大掃除に使う洗剤や掃除道具が揃っているかチェックします。必要なものは大掃除が始まる前に買い揃えておけば、大掃除中に買い物に出ることもなく、スムーズに掃除が進められます。

③使う道具は手の届くところへ

掃除を始める前に、必要な道具はあらかじめ用意をして時間の無駄を省きましょう。窓拭きなどでぞうきをたくさん使う場合は、何枚かまとめて濡らし、洗濯機で脱水しておくとう便利です。



④さあ、掃除の仕方を確認して、段取りを整理したら、お掃除を始めましょう!

(参考: ダスキン <http://www.duskin.jp/oosouji/dandori/>)

年末年始 休診のお知らせ

【井上病院 外来・健診センター】

休診12月28日(日)~1月4日(日)

【井上病院 外来】

急患につきましては24時間対応させていただきます。

お問い合わせ先: (代) 844-1281

【井上病院 健診センター】

お問い合わせ先: (代) 843-3777



【掃除の仕方 基本5手順】

①掃除の基本は「上から下へ」

ホコリは上から下へ落ちてきます。掃除も高いところからスタートして、低いところで終わらしましょう。



②「奥から手前へ」で効率よく

掃除した所を踏まないためにも、出口から遠い奥から掃除をして出口付近で終わります。特にワックスがけなどを行うときは、このルールを必ず守りましょう。



③洗剤は「まずスポンジにつけてから」

洗剤によっては材質を傷めるものもあるので、まずは、スポンジやぞうきんにつけ、試してみることが大切です。

④洗剤も拭き取りも「下から上へ」

“材質を傷めず、使っても大丈夫”それが確認できれば、汚れた部分に洗剤をつけます。このとき、洗剤は「下から上へ」塗り、拭き取りも同じように「下から上へ」。上から下へ行くと、液ダレが取れなくなることがあるので、くれぐれも逆にやらないように注意!



⑤作業は「軽い汚れからひどい汚れへ」

まずは、マイルドな洗剤で軽い汚れを落とします。それでも落ちないひどい汚れは、もう少し強い洗剤を使ってみる。このステップで、材質に影響がないかをチェックしながら、作業を進めると、大きな失敗が防げます。

