



診察室から

猛暑



院長 福田 雄高

とんでもない暑さです。これだけ暑いと体調を崩す方も続出しているものと考えます。更にコロナ感染症も再び流行り、大変な夏を迎えている印象です。

脳卒中といえば、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の総称ですが、なんとなく脳卒中発症は寒い冬に多く、暑い夏は少ないイメージはないでしょうか。

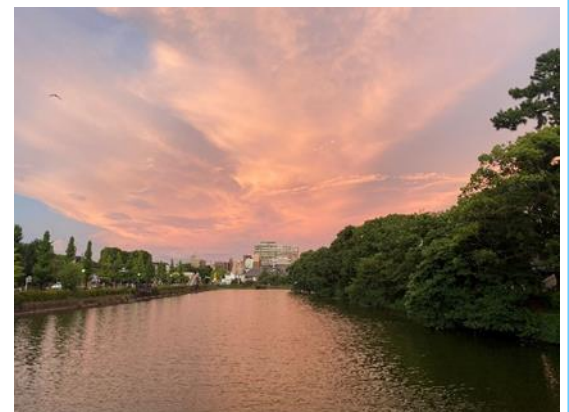
実際には、季節による脳卒中の発症率はそこまで変化なく、通年発症されています。夏は脱水による影響か、元々動脈硬化がある方が、脱水に伴って脳梗塞発症することもあるものと疑います。これだけ暑くても、くも膜下出血を発症する方は一定数おられます。日頃の血圧の影響なども考慮すると、血圧管理は非常に重要と考えます。

但し、今年の傾向の私感ですが、暑くなればなるほど脳卒中発症が増加しているかといえばそうでもない様に感じます。非常に暑い直射日光や熱により、脱水、脳梗塞に至る前にふらつき倒れてるのではと危惧します。畑でも、散歩でも、屋外で活動しようものなら、めまい、ふらつき倒れます。ここは熱帯アフリカの砂漠にいるのか、暑さ、熱に頭もぼやけてふらついて倒れてしまいます。

日中は短い時間でも外出は危険ではとも考えます。あと1-2か月は、暑さ対策が非常に重要でしょう。もはや日中屋外は灼熱の砂漠にいるようです。気を付けて夏お過ごし下さい。

熱中症対策

- ・ エアコン・扇風機を適切に使用
- ・ のどが渇いてなくてもこまめに水分補給
- ・ 外出時は吸湿・速乾性のある通気性の良い涼しい服装で、帽子や日傘を使用
- ・ 保冷剤や氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- ・ 余計な外出を控える、涼しいタイミングで外出する
- ・ こまめな休憩、日陰の利用



夏の夕暮れ

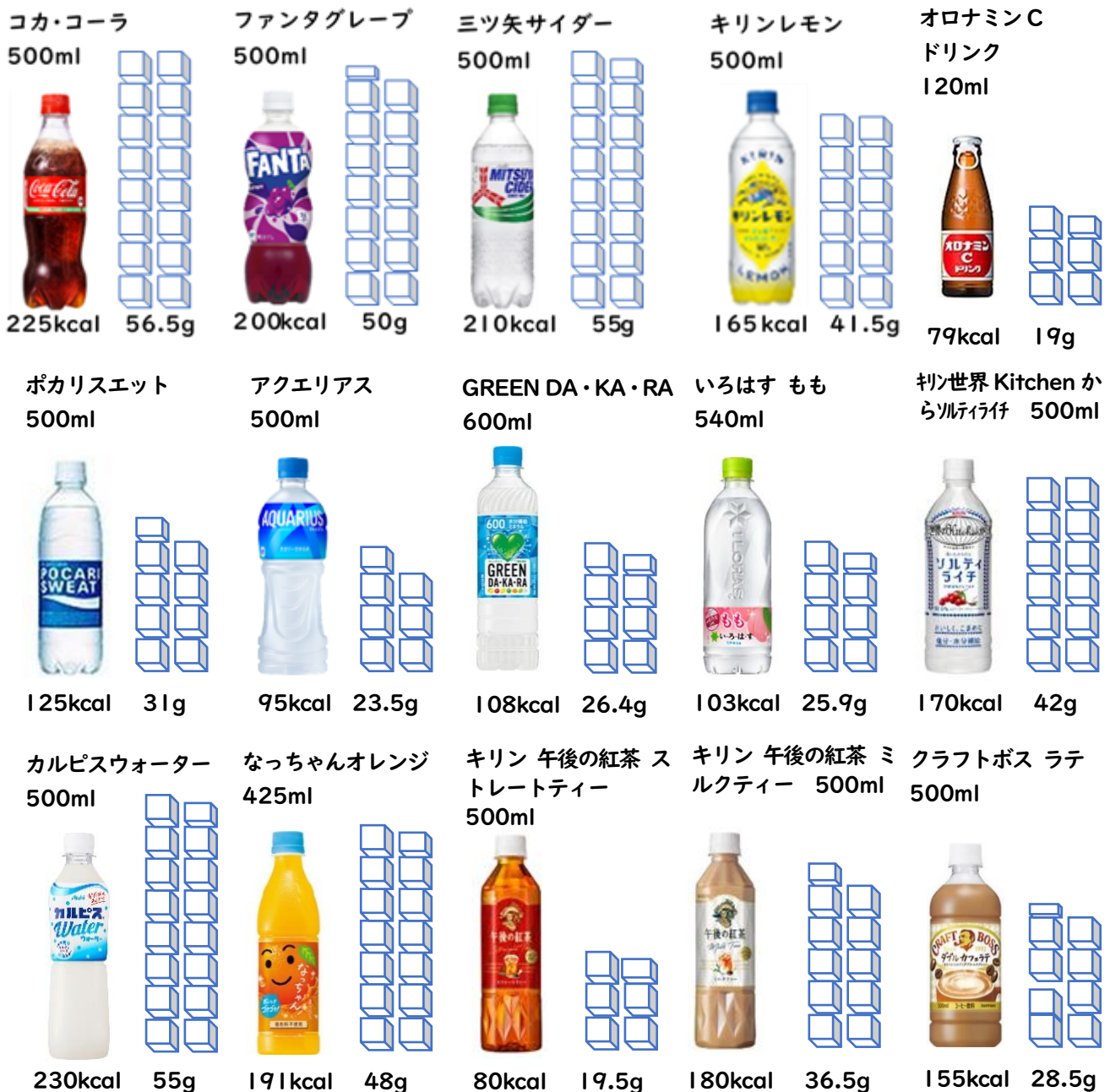
“Hace un calor de mil demonios.” 「千の悪魔のような暑さ」(めちゃくちゃ暑いです。)
“¡Qué horno!” 「オーブンの中のようなだ！」(オーブンの中のように暑い。)
“Hace un calor que hasta las ranas van con cantimplora.” 「カエルが水筒を持つくらいとても暑い」(カエルでさえとても暑く感じている様です。)

給食室より ～清涼飲料水の糖分量～

管理栄養士 N・A

暑い夏の日には、爽やかな口当たりの炭酸飲料やスポーツ飲料など飲みたくなると思いますが、市販されている清涼飲料水には、多くの糖分が含まれています。その多くはブドウ糖や果糖であったりします。ご飯などに含まれるでんぷんとは異なり、体に素早く吸収される性質があり、血糖の急激な上昇につながるため注意が必要です。また、100mlで5kcal未満は『カロリーゼロ』、100mlで20kcal未満(飲み物)は『カロリーオフ』と表示できるため、糖質が全く入っていないわけではありません。砂糖の代わりに、はちみつ、水あめ、人工甘味料等が入っている場合が多いため、**砂糖不使用と表示されたものであっても飲み過ぎには注意しましょう。**

< 清涼飲料水の糖分量の比較例 角砂糖 1個=3.5g >



※清涼飲料水とは、アルコール飲料（アルコール分1%以上）・牛乳・乳酸菌飲料を除く飲み物のことです。コーラなどの炭酸飲料はもちろん、ミネラルウォーターや野菜ジュースも清涼飲料水に該当します。ちなみに、色つきのミネラルウォーターも清涼飲料水に分類されます。



医療安全対策委員会の勉強会がありました

メンバー K・M



テーマ

R5年度の振り返りと、
さまざまなリスクへの
予測対策行動がとれるようになる

日時

令和6年7月26日

内容・まとめ

R5年度インシデントレポートで最も多かったのは転倒転落です。

危険は、煩雑な業務時、逆に余裕がある時に発生する。防止できるように、
3グループに分かれ、KYTトレーニングを行いました。

※KYTトレーニングとは職場や作業の中に潜む危険を予測し、その危険に対する策を立て、
事故や災害の発生を未然に防ぐために事前に行う活動のことです。



group A

繰り返す業務の中に潜む
リスクについて考える
～MRI編～

題

意見

- ・自分の病衣の為、金属確認が不十分
 - ・車椅子がMR不可のもの
- etc.



group B

様々なリスクを考える
～病室編～

- ・スリッパではなく靴を履く
 - ・ポータブルトイレを設置しない
 - ・ベッド柵をはめる
- etc.



group C

なぜ薬品の間違いが
起きるのかを考える

- ・作業に集中できていない
 - ・アンプルカット時に薬品名を確認していない
- etc.

※話し合いでは想像力を膨らませ意見をだし、日々の業務の再確認ができました。

その結果、個々の危険予知能力が高まり、今後より自覚をもって作業に向き合う事ができると思いました。

ヒヤリハット、インシデント、アクシデントは私たちが人である以上避けることはできません。しかし、意識を変化させることで、注意したり、予防したりすることができます。情報共有としての報告書を出し、みんなで考えて解決し安心安全な環境を作っていきたいと思えます。

院長の出張講演会～日新地区 version～

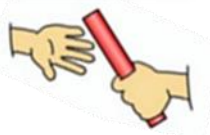
医師事務 Y・F

院長による出張講演会を6月29日（土）に日新公民館で行いました。

あいにくの天気でしたが、約50名の地域住民の皆様にご参加いただきました。約1時間の講演でしたが、熱心に聞いていただき、質疑応答では院長も思わず「いい質問ですね！」と返すほど、皆様の医療に対する知識、関心の高さに

感銘を受けました。

今後も診療だけでなく、講演会などの交流を通じて、地域医療に貢献できれば幸いです。



スタッフリレー

お題：私の好きな事

社会福祉士 M・A

昨年の誕生日に一眼レフのデジタルカメラをプレゼントしてもらい、初心者📖ながらもいろんな機能を勉強しながら撮影に挑戦中です。もっぱら撮るのはスズメ、ハト、風景等です。動きが速いのでなかなか写真の中に鳥が写らず、風景写真ばかりになってしまっていますが、いろんな鳥の写真を撮るぞと思いながら休日を楽しんでいます。



同じ個体のスズメなのに、左はふっくら、右は風に吹かれて頭がボサボサ、背のびをしているのかスリムな姿です。



神野公園のハトとスズメの舞？



お盆はカレンダー通りに開いております。

