

平成 28 年 6 月 診療予定表

(午前:9:00~12:00 午後:3:00~6:00) ※予告無く変更となる場合があります。

日	曜日	午前診				午後診				糖尿病	当直
		内科・一診	内科・二診	内科・三診	小児科	内科・一診	内科・二診	内科・三診	皮膚科		
1	水	岸誠	多田羅	佐尾山	濱田	岸誠					岸誠
2	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	野毛			山田
3	金	前田隆	多田羅		辻正	佐尾山	津島				津島
4	土	津島			濱田	津島					押領司
5	日	休診(日直 押領司)									津島
6	月	前田純	前田隆	喜田	濱田	前田純	多田羅	津島	森上		竹崎
7	火	前田純	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	田所	津島			田所
8	水	岸誠	多田羅	佐尾山	濱田	岸誠					岸誠
9	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	野毛			山田
10	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島				津島
11	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口	高橋
12	日	当番医(内科:津島・小児科:辻正)				当番医(内科:津島・小児科:濱田)					米田
13	月	前田純	前田隆	喜田	濱田	前田純	多田羅	津島			竹崎
14	火	前田純	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	田所	津島			田所
15	水	岸誠	多田羅	佐尾山	濱田	岸誠					岸誠
16	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	野毛			山田
17	金	前田隆	多田羅		辻正	佐尾山	津島			鈴木一	津島
18	土	津島	鈴木康		濱田	津島					桑原
19	日	休診(日直 桑原)									喜田
20	月	前田純	前田隆	喜田	濱田	前田純	多田羅	津島	森上		竹崎
21	火	前田純	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	田所	津島			田所
22	水	岸誠	多田羅	佐尾山	濱田	岸誠					岸誠
23	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	野毛			津島
24	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島				佐尾山
25	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口	和田
26	日	休診(日直 和田)									田所
27	月	前田純	前田隆	喜田	濱田	前田純	多田羅	津島			竹崎
28	火	前田純	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	田所	津島			田所
29	水	岸誠	多田羅	佐尾山	濱田	岸誠					岸誠
30	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	野毛			山田

善通寺 前田病院

広報 純心便り

今月の一言



理事長 前田隆史

六月に入り急に気温が上がり体調管理が、難しい時節となりました。皆様は、お変わりないですか。十分身体には気をつけてください。さて、メディアでは、東京都知事の舛添さんのことで賑やかです。自分のしたことが合法かどうか分かんなく、第三者の弁護士さんに調査を頼んだそうです。弁護士さん二人も、合法かどうかは調べられても知事としての資質があるのかどうかは調べられません。

又、身を切ることをするように云われたとのことで給料カットするとか、人に云われたからとのことで自主性は無いようです。こんなことで都政が出来ていたのでしょうか。思い出しましたが、彼が厚生大臣の

2016年
6月
第100号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 番の州公園 バラ祭り
- 日射病・熱射病・熱中症について
- 旬の素材で簡単料理・・・給食

「純心会理念」

信頼される医療
想いと優しさの伝わるケア
私たちはそれを目指します

時、「臨床研修医制度が地方の医師不足を招いたのではないですか」と記者が尋ねたところ、「君達、ヤブ医者に診てもらっていいんですか」と云ったそうです。なんと素人には耳触りのよい言葉です。厚生大臣でありながら医師が一人前になる過程を理解してない人だなど思いました。臨床医学は、ヒポクラテスの昔より、「伝承の学問」なのです。その上、彼自身も母の介護で九州へよく行ったそうです。少し考えると、普通のサラリーマンが東京九州を再々の往復運賃は使えませんよ。大臣は無料ですが。そのあたりもやはり今問題になっている、公私の区別が出来ていないことの始まりだったのでしょうか。

リオのオリンピックへ自分が行かなければ日本の威信に関わるとか云っていますが、彼が行かなくても、他の人が行っても特に変わりはないのでしょうか。

番の州公園

2007年から発行した広報誌も今回で100回目となりました。2010年から「広報 純心便り」と名称を変え、リニューアルし施設の行事や医療関係の情報を中心に掲載してきました。これからも皆様により分かりやすく少しでもためになる広報誌を作成するよう努力していきたいと考えております。

バラ祭り

青葉が太陽の光を跳ね返し目に眩しい立夏が訪れました。きらめき郡家では、坂出市番の州公園で開催中の第3回バラ祭りへ利用者様といっしょに見学に行きました。

西日本最長のつるバラや赤やピンクなど色とりどりのバラ180本が咲きほころび、遊歩道はバラの甘い香りに包まれました。

ご意見箱

当院では信頼される医療、想いと優しさの伝わるケアを目指し、患者様の立場に立ったよりよい医療を提供できるよう努めて参りたいと考えております。正面玄関や病棟に「ふれあいの箱」というご意見箱を設置しておりますので、当院に対するご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお聞かせください。

New Face

さとう あゆみ 佐藤 亜由美 (病棟)



3月から病棟で勤務させていただいております佐藤亜由美です。
私は東京の総合病院で5年間病棟勤務し、結婚を機に香川県に転居、現在育児をしながら短時間勤務で働かせていただいています。
まだまだ不慣れで、周りの皆さまにサポートしていただいています。患者様の安全を考え、安心できる看護を提供できるようにしたいと思います。
ご迷惑をおかけすると思いますが、今後も頑張りますのでよろしくお願い致します。

さかぐち せいじ 坂口 聖仁 (総務)



去年の8月より総務課で勤務しています。坂口聖仁です。
入社して、早8ヶ月が過ぎました。病院勤務は初めてで、自身の知識・経験不足を痛感する毎日です。
総務課の業務は、施設の設備や車両の管理等の総務業務、小口現金管理や定期支払い等の経理業務、面接・入退社・勤怠管理等の人事業務、介護報酬の請求業務、多岐に渡ります。
純心会グループは、施設も多く、職員数も軽く300人を超えます。業務の種類も多く、各施設の方とも接する機会の多い総務課は、各施設とのパイプ役を求められると思います。各施設の業務が円滑に進められるよう努力していきますのでこれからもどうぞよろしくお願い致します。



抗酸化作用とビタミンCのダブル効果で老化予防『ピーマン』



●●● ツナピーマン ●●●

【豆知識】

ピーマンといえば緑色をイメージすると思いますが、完熟させると赤色に変色します。実は緑色のピーマンは未熟うちに収穫されたものです。ちなみに、ピーマンとパプリカは別物です。

【材料】2人分

ピーマン…3~4個、
ツナ缶(小)…1缶、
しょう油…小さじ1

【保存方法】

ピーマンは鮮度がおいしさの決め手ですが、どうしても保存しなければいけないときは、空気穴を開けたポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。5~6日はもちますが張りがなくなってきますので、早めに食することをおすすめします。

【緑ピーマンの特徴】

緑ピーマンは、抗酸化作用のある葉緑素(クロロフィル)を多く含むため不要なコレステロールを排出し、動脈硬化の予防に役立ちます。



【赤ピーマンの特徴】

赤ピーマンは、緑ピーマンより栄養価が高く、ビタミンAでは3~4倍、ビタミンCも1.5倍です。赤色の正体はカプサイシンでこちらにも抗酸化作用があります。

日射病と熱射病

日射病は、暑い日差しが照りつける中、帽子をかぶらず長時間運動したり、激しい労働をするなどしてたくさん汗をかき、身体の水が足りなくなり、心臓へ戻ってくる血液が少なくなつてしまった状態です。



熱射病は、屋内・屋外を問わず、高温多湿な環境下に長時間いたり、作業をした時に、高い体温に身体が対処しきれなくなった状態です。
体温調節機能が破綻することで、倦怠、頭痛、めまい、意識障害を伴います。また、汗が出ず40℃以上の高体温となるため、生命に関わることもあります。



熱中症との関係

熱中症は、高温や多湿の環境下で起こる身体の障害の総称とされています。症状としては、発汗による脱水、血管の拡張で血圧が下がり、めまいなどを起こす「**熱失神**」。
大量の発汗により、塩分やミネラルが不足し、四肢や腹部の筋肉がけいれんを起こす「**熱けいれん**」。
多量の発汗に水分や塩分の補給が追いつかず、体がぐったりする、力が入らない「**熱疲労**」。
体温調節機能が失われることよって呼びかけや刺激への反応がおかしい、真直ぐ走れない・歩けない「**熱射病**」があります。

以上ことから、熱射病も熱中症の一種になります。また、日射病も熱中症の一種で、症状や症状の原因となる身体の変化よりも、**身体に変化を起こした原因が、直射日光であることに重点を置いたものが「日射病」**です。
【**熱中症の重症度分類**】
熱失神や熱けいれんが「軽症」、熱疲労は「中等症」、熱射病は「重症」とされています。

熱中症(日射病・熱射病)の予防

【**炎天下での長時間の活動は避ける**】
35℃以上の環境下では、運動は原則中止です。熱中症は、10時から16時の間に多く発生していますが、暑い季節は朝や夕方でも熱中症が発生することがあります。

【**こまめに水分補給をする**】
汗は体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。暑い時にはこまめに水分を補給しましょう。

【**吸湿性や通気性の良い服装にする**】

皮膚からの熱の出入りには衣服が関係します。暑い時には軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにし、屋外で、直射日光がある場合には帽子を着用しましょう。

【**扇風機やエアコンで温度調整をする**】

室内にいる場合は、扇風機や冷房を使い室温を下げましょう。エアコンを使わずに我慢していると熱中症につながる恐れがあります。



熱中症になったら

【**涼しい場所に移動する**】
頭痛がする、気分が悪くなって吐き気がする、生あくびが出るなど、これらの症状はすべて熱中症の初期から中度の症状です。少しでも自分の身体に異変を感じたら、すぐに涼しい場所に移動して横になって身体を休ませましょう。その際、足を高くするのも有効です。

【**衣服を脱がせて、体から熱を逃がす**】
衣服を脱がせた後は、露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで体を冷やします。冷たいペットボトルや水のうなどを、首筋、脇の下、太ももの付け根(内側)にあてる事で、皮膚の直下を流れる血液を冷やすことができます。

【**水分、塩分を補給する**】
予防策同様、熱中症にかかった場合でも水分補給をする必要があります。水1リットルに対し、食塩1~2グラム入れて飲むのが効果的です。ただし、自分で水が飲めない傷病者に対して、無理に飲ませようとすると、無理に水を口に入れると、誤って肺に入ってしまう危険があります。その場合は、直ちに医療機関へ搬送し、点滴による水分補給を受ける必要があります。

日射病と熱射病、熱中症の違いってなに？