

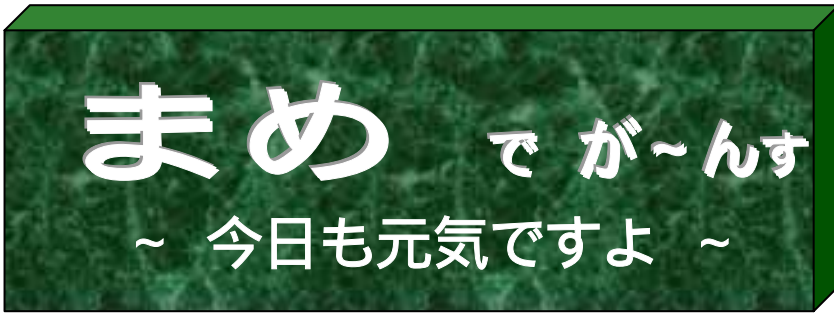
広島市立安佐市民病院広報紙

- 第7号 -

〒731-0293 広島市安佐北区可部南二丁目1-1

TEL : 082-815-5211 (代)

<http://www.asa-hosp.city.hiroshima.jp>



今年も 笑顔がいっぱい



健康祭り

今年も地域の皆様にお世話になり、笑顔がいっぱいの健康祭りを行うことが出来ました。

今年の健康祭りは入院患者さんの一日も早いご回復を願い、さらに地域の皆様を健康を祈って躍動感たっぷり、感動的な文教女子大附属高校和太鼓部の演奏でオーブニングを飾っていただきました。

可部カラスの会の皆さんには地域興しのイベントの写真を展示していただき、ウイングさん、つくし工房さんには美味しい飲み物やクッキー、手作り手芸品の販売をしていただきました。

社会福祉協議会女性会の皆さんにはうどんの販売をお願いし、またJAのご協力で販売されたたくさんの新鮮野菜は来場された多くの皆さんに大変好評でした。

今年の健康祭りでは放射線科による骨塩測定も好評で行列が出来ました。

NST(栄養サポート)

外科による乳ガンの自己チェックのアドバイスにも医師が参加しました。皮膚科によるスキンケア相談も行いました。



妊産婦体験コーナーでの錘を装備した妊婦体験では改めて妊婦さんの日常生活の大変さを知ることが出来ました。

看護部の健康相談コーナーには体脂肪や血圧測定に多くの人が訪れ、お薬相談コーナーにも日頃内服している薬の相談など気軽に立ち寄っていただきました。

栄養科の食べ物カロリー比較では菓子パンのカロリーの高さに驚きを覚えました。

歯科の歯磨き相談では歯科の医師が熱心に相談にお答えいたしました。保育室のコーナーではリサイクル品の手作りおもちゃの田島さんと共に親子で楽しむ姿が大変微笑ましく、リハビリ科の人間モグラたたきゲームでは日頃のストレスの解消と笑顔いっぱいの日となりました。

安佐北消防署からは今年も救急車を派遣していただき、救急時の心肺蘇生の実演と体験も指導していただきました。親子で心肺蘇生を実体験し、日頃見ることもない救急車内部の案内に目を輝かせていました。

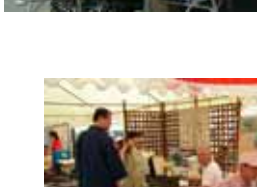
安佐市民病院では地域の皆様と共に今一度健康を考える全病院上げての健康祭りを今後も続けていきたいと考えています。

来年もまた青空の下、多くの皆様にお集まりいただきますように...



健康相談コーナー

あなたの健康は大丈夫？



バザーもたくさん売れました

親子で楽しむ手作りおもちゃと
保育コーナー



地域の皆様と共に



太鼓で元気にオープニング



僕も未来の消防士



心肺蘇生体験と
救急車見学



おい、聴診器聞こえる？



家族みんなで
ナースにへ〜んしん



ゲームで
ストレス解消



可部防士の会の茶室と
町おこしパネル展示



安佐市民病院の 理念と基本方針

理 念

- ・愛と誠の精神をもって医療を提供します。
- ・地域の基幹病院として高度の医療・ケアを行います。

基本方針

1. 患者さまの立場を尊重し、理解と納得にもとづいた医療を行います。
2. 安全な医療と快適な療養環境の提供に努めます。
3. 地域と連携し、地域医療、救急医療、トータルケアの水準の向上に努めます。
4. 最新の医療にとりくみ、医療・医学の進歩に貢献します。
5. より良い医療サービス提供のため、健全な病院運営に努めます。

院内ボランティア紹介コーナー

安佐市民病院ボランティア委員会

その3



みなさんは、安佐市民病院の正面玄関わき、左右に並ぶ小さな花壇に気付いていらっしゃいますか？入り口の両側に小さなプランターとかわいいポット、それらに続いて、右手には大きなプランターが7台、いつも絶えることなく四季の花々が微笑みかけてくれているのをご存知でしたか？強い日差しに映える赤い花、雨に美しい青い花、これらの花々が私たちの心を和ませてくれているのは、ボランティアでいつもお世話をしてくださっている方々があるからです。その方々「可部南女性会」のみなさんをご紹介します。

中山さんを代表とする「可部南女性会」は、多くの活動を展開される中で、「患者さんのために何かできないかしら」と、この小さな花壇を考え付いてくださり、今年で3年目になるボランティアを続けてくださっています。しかし、去年の4月頃だったと思いますが、こんな事がありました。代表の中山さんが申し訳なさそうにおっしゃるのです。「いい苗がたくさんできたのでプランターを増やしたいのですが、少し予算が足りなくて・・・」

小さな花壇



私達はすぐに院内の有志に声をかけ、プランターと袋入りの土を用意しました。

皆さんのご好意にすっかり甘えてしまい、弛まぬ努力をしてくださっている姿をほとんど目にする事がなかったのも手伝って、感謝する事すら忘れそうになっていたところでしたので、大いに反省させられました。

「可部南女性会」のみなさんは、種から花の苗を育て、土や肥料に気を配り、水をたやさないようお世話をくださっています。暑い夏も寒い冬も、誰も褒めてくれることが無くても、女性だけの手で重い土を運び、「少しでも、病気や怪我でつらい思いをされている方々の癒しになれば」との思いだけで、やりくりで都合をつけられた貴重な時間の中、続けて下さっています。



「出来る事を、出来る分だけ、出来る時間に」がボランティアの精神ですが、「可部南女性会」のみなさんの行為こそ、ボランティア活動の原点だと、小さな花々に目をやるたびに勉強させて頂いています。



安佐市民病院には、前回ご紹介した「ボランティア図書」に寄贈くださる方や、今回の「小さな花壇」のお世話をしてくださる方など、お顔もお名前も存じ上げないたくさんの方々のボランティアの方々がいらっしゃいます。

「車イスの簡単な修理なら僕にもできるかな」「小さい患者さんにお人形なら作れますよ」「うちで咲いた花ですがロビーに飾ってください」「手品をするので入院患者さんに楽しんでいただければこんなボランティアさん、いらっしやいませんか？」

安佐市民病院は、あなたのそんな小さなボランティアにささえられています。

栄養をしっかり摂って普段より多めに睡眠時間をとるようにしましょう。

夏かぜは下痢や腹痛などの胃腸障害を伴うことが多く、食欲も落ちますが、炭水化物や良質のタンパク質を中心に、消化のよい食事を少量ずつでも摂るようにしたいものです。

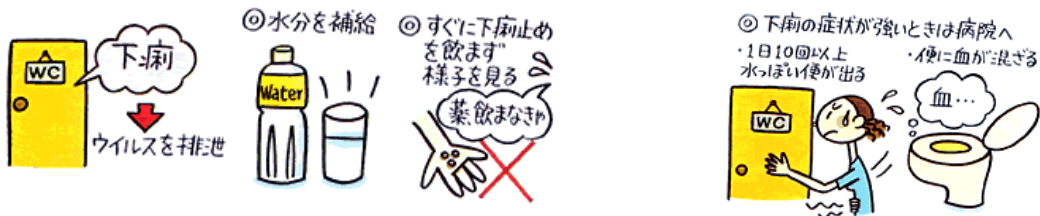
冬と同じように厚い布団にくるまって、無理にたくさん汗を出そうとする人もいますが、体力を消耗するだけなのでおすすめできません。

かぜのひき始めで症状が軽く、熱がないときは入浴もいいでしょう。新陳代謝が高まり、気分もリフレッシュすることで回復を早める効果があります。

下痢をしたときの下痢止めは回復を遅らせることがあるので様子を見て

夏かぜによる下痢は、腸内のウイルスを便といっしょに体外に排泄しようとして起こる症状です。下痢止めを飲むことでウイルスが排泄されず、夏かぜの回復が遅れることもあります。ただし便に血が混じる、1日に10回以上水っぽい便が出る、下痢が何日も続いて体力の消耗が著しいなど症状が重い場合は早めに医師の診察を受けてください。

下痢のときは脱水症状を起こしやすいので、水分の補給を忘れずに行います。



Q 夏かぜを予防するための生活法は？

クーラーによる冷えに注意し、手洗いを習慣に

手洗いを習慣に

夏かぜに限らず感染を予防するためには、まず手洗いです。

クーラーによる冷えに注意

家庭では冷え過ぎたり、冷風が直接あたらないよう注意を。職場や外出先でクーラーが利いているときは、長袖のカーディガン、ひざかけ、靴下などで体を冷やし過ぎないように。

流行時は人混みを避ける

ウイルスが蔓延している人混みには、できるだけ出かけないようにする。

また軽い運動、寝る前のストレッチやマッサージは血行の促進やストレス解消におすすめで、健康のためにぜひ毎日の習慣にしましょう。

いくら注意していても、夏かぜをひいてしまうケースも多くあります。夏かぜをひいたときは「免疫力が落ちている」という体からの警告と受けとめ、ゆっくり休養することが早期回復につながります。



気をつけよう夏風邪

Home page : セルフドクターネット

http://www.selfdoctor.net/q_and_a/2000_10/kaze/kaze.htmlより

夏は体力が落ちている上にクーラーをかけっぱなしにしたり、寝冷えをしたりして、風邪にかかりやすくなるので注意が必要です。また、こじらせると肺炎など様々な合併症を起こして重症化するおそれがあります。

夏風邪をひかないように気をつけましょう。

夏風邪についてQ & A

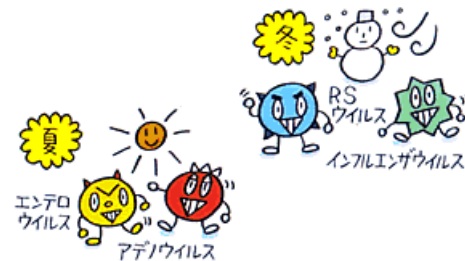
Q 夏かぜってほかのかぜとどう違うの？

感染するウイルスの種類が異なります

かぜの80～90パーセントはウイルスの感染が原因で起こります。多くのウイルスは寒くて乾燥した環境を好むため、冬にかぜ(普通感冒)やインフルエンザが大流行しますが、なかには暑くて湿度が高い夏の環境を好むウイルスもいるのです。

エンテロウイルス(コクサッキーウイルス、エコーウイルスなど)やアデノウイルスがその代表で、これらのウイルスが夏かぜの原因となっています。

胃腸障害を伴うことが多いのが特徴です。



Q 夏かぜは夏バテするとひくの？

体力、免疫力が低下するためにウイルスに感染

かぜは健康な人でもかかりますが、とくに体の免疫力が低下しているときに感染します。暑さやクーラーのかけ過ぎによって疲労や食欲不振、寝不足の状態になると免疫力も低下し、通常より夏かぜにかかりやすくなるので注意が必要です。

「夏かぜはおなかにくる」とよく言いますが、多くはエンテロウイルスに感染したケースです。

「エンテロ」とは「腸」の意味で、エンテロウイルスはのどだけでなく、腸でも繁殖するため、発熱やのどの痛みに加え、下痢や腹痛など腸の症状を訴えるのが特徴です。

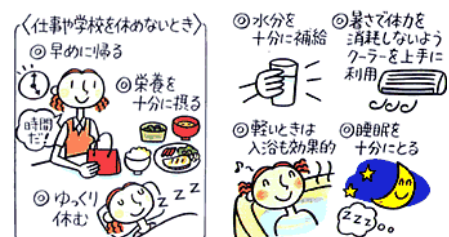
一方、アデノウイルスの「アデノ」とは「のど」の意味。アデノウイルスも呼吸器と腸で繁殖しますが、発熱とのどの痛み、激しい咳が出るのが特徴です。咽頭結膜炎や咽頭炎を起こすケースもあります。

乳幼児の場合、百日咳(百日咳菌で起こる病気で、激しい咳発作が起こる)と間違えるほど、ひどい咳が出るケースも多くあります。

Q 夏かぜをひいたときの対処法は？

免疫力が高まるよう、体を休めることが第一

夏かぜをひいたときは家でゆっくり休養して免疫力を高め、ウイルスに打ち勝つ体力をつけることが第一です。残業や飲酒などはせずに早めに帰宅し、食事で



当院は 病院機能評価 認定病院 です。

広島市立安佐市民病院は、財団法人 日本医療機能評価機構の定める認定基準を達成しているとして、平成17年4月25日付けで、認定証が交付されました。



■ 病院機能評価とは？

病院を始めとする医療機関が医療の質の一層の向上を図るための支援を行うことを目的とする第三者機関として設立された財団法人日本医療機能評価機構が行っている評価事業です。

■ 評価項目

1. 病院組織の運営と地域における役割

病院の基本方針と中・長期計画や病院全体の管理体制、情報管理機能の整備、地域の保健・医療・福祉施設との連携等についての評価

2. 患者の権利と安全の確保

患者の権利の尊重や患者に十分な説明し同意を得る体制の確立、患者の安全確保の体制等についての評価

3. 療養環境と患者サービス

来院者への接遇と案内、患者・家族の医療相談の体制やプライバシー確保への配慮、療養環境の整備体制等についての評価

4. 診療の質の確保

診療の質を確保するための基本的な活動や診療を支える各部門の機能、また、患者の診療経過を視点において、適切な診療活動が展開されているか等の評価

5. 看護の適切な提供

看護提供における理念と組織的基盤の整備、看護職員的能力開発、また、患者の看護経過を視点において、適切な看護活動が展開されているか等の評価

6. 病院運営管理の合理性

人事管理、財務・経営管理、施設・設備管理等の合理性と適切性や、訴訟等への適切な対応についての評価