

まめでが～んす ～ 今日も元気ですよ ～

広島市立安佐市民病院広報紙

—第18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>

メタボ解消、
今年も楽しかったね健康祭り

健康祭り実行委員代表 長崎信浩

今年も笑顔いっぱい健康祭りとなりました。5月24日は朝からの雨、天候には恵まれませんでした。屋内の開催ということで400名を越す地域のみなさまのご来場をいただくことができました。

オープニングは文教女子大附属高校による文教太鼓、まさに健康祭りに相応しい勇壮で躍動的な演奏で飾っていただきました。今回は新たに可部公民会に集う写真愛好会「アイカメ写真会」の皆さんが初参加、プロさながらの作品を展示して花を添えていただきました。「つくし工房」さん、「ウイニング」さんにはいつもの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ありがとうございました。第2会場では例年通り安佐北消防署の皆さんによる救急車の展示と記念写真撮影、社会福祉協議会女性会の皆さんによるうどんの販売、地域JAのご協力で「よがんす可部」さんによる新鮮野菜の販売が行われ、準備した食材やバザー品は短時間で完売となりました。健康ウオークを推進する上野さんには正しい姿勢で歩くことの大切さをご指導していただき、健康体操は「コスモス」、「りぼん」の2グループにご参加いただき、日頃の運動不足にはかなりこたえましたが硬くなった身体もすっかりほぐれました。このたびの健康祭りには前病院長の上田先生も急遽遠路より参加くださり、健康体操では参加者みなさんといっしょに汗をかいていただきました。

例年通り放射線科による骨塩測定は好評で長蛇の列ができ、魚や動物のレントゲン写真の展示には子供たちの驚きと喜びの笑顔があふれました。看護部健康相

談コーナーにも相談者の行列ができ、体脂肪や血圧測定、検査コーナーでの血糖測定などに多くの皆様が訪れ、メタボリックシンドロームへの関心の高さを伺い知ることができました。妊婦、授乳婦のコーナーでは「赤ちゃんふしぎクイズ」に多くの参加者が挑戦し、難問珍問に当院新人医師も苦戦していました。禁煙相談コーナーにも多くの皆さまが訪れ、禁煙意識の向上が図られたものと思います。薬剤部のコーナーでは日頃の内服薬について相談する方も訪れ、子供たちはメタボヨーヨー釣りに歓声が見られました。歯科の歯磨き相談コーナーでは歯科衛生士による歯磨き指導のほかに本年は唾液チェックも取り入れ、年齢を問わず多くの皆さんが相談に訪れてくださいました。保育コーナーでは当院検査室職員の若いママさんたちが子供たちと魚釣りゲームやお絵書きを楽しみ、「手作りリサイクルおもちゃの田島のおじちゃん」のコーナーには親子で木工細工などを楽しむ微笑ましい場面がみられました。リハビリ科の玉入れゲームでは、大人は日頃のストレスの解消、子供たちには笑顔と歓声がいっぱいあふれました。安佐北消防署の皆さんには今年も救急時の心肺蘇生の実演とAEDの体験指導をしていただき、参加者皆さまには命の尊さを実感していただくことができましたものと思います。スタンプラリーの後にはプレゼントをゲット、参加された皆さんには笑顔の一日となりました。健康祭りは今年一度健康について考えていただく機会となり、これからも年間行事の一つとして地域の皆様と共に造り上げるイベントとなりますようお願いいたします。参加された皆様、楽しい一日ありがとうございました。

安佐市民病院は
病院機能評価認定病院 です。



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。



健康祭りの様子



勇壮な文教太鼓



体脂肪は大丈夫



あなたのメタボ度は…



AEDの使い方は…



日頃の薬、副作用心配で…



何でもレントゲンにビックリ



上田前病院長も健康体操



手作りクッキーおいしいよ



お隣近所皆さんで参加です



労働組合も抹茶のサービス



みんなで体操、リラックス



禁煙しましょう



赤ちゃんクイズにたじたじ



健康祭りオープニング



健康体操で命の貯蓄



赤ちゃんクイズに親子で参加



救急車っこい〜



上手に歯磨きできていますね



赤ちゃん不思議クイズによこそ



骨塩測定はいつも人気です



玉入れゲームでストレス解消



アイカメ写真会の作品展



血圧も大丈夫



私の血糖値は？



手作りおもちゃ、田島のおじちゃん



親子で唾液のチェックです



心を込めて作った作品です



絵画教室の皆さんも参加です

認定看護師

がん化学療法看護認定看護師



佐々木 恵子



がん化学療法看護認定看護師の役割には、抗がん剤治療について最新の専門知識、技術を用いて安全な投与、管理、副作用対策を行うこと。また、ご家族を含め病気や治療内容を理解し納得の上で治療に臨め、その人らしい生活が送って頂けるよう意思決定や心理・社会的な支援をしていくことなどがあります。「がん」という病名が与えるイメージから、大きな悲しみや不安、苦痛を抱きながら治療に臨んでおられる患者さまは多いと思います。治療を行う中で、それ以上の悲しみや身体的・精神的苦痛を受けることなく、軽減していけるような看護を提供していけるよう努めています。また、実践とともに、他の看護師への指導や相談を受けることも大きな役割の一つとなっています。認定2年目の今年度は、病棟、外来を問わず、患者様やご家族の方が安心して治療に専念できるよう、各科の医師や看護師、薬剤師、栄養士、歯科衛生士などとの連携により質の高いケアを提供していけるよう頑張っていきたいと思っています。



安佐市民病院との心温まるエピソードについて募集します

心温まるエピソードの募集に対して以下のようなお便りをいただきました。
匿名を希望されていますので、お名前は伏せさせていただきます。ありがとうございました。



北4病棟に入院してお世話になった者です。

膝関節脱臼で3月に入院、手術しました。4月からの就職が1年延期した私は、同級生から置いてけぼりにされている気分になりがちでした。そんな中、看護師さん等スタッフの方々に「良い人生の勉強になったね」等々声をかけて頂きました。出遅れた感はまだ残ったままですが、私を気遣っての優しい言葉や何気ない会話はどれも本当に有り難かったです。

P Tさん。脱臼の激痛がトラウマになった私は、痛みや衝撃に過敏に反応して叫んだり泣いたりでした。作業しづらかったと思います。膝を曲げて頂いた事、とても感謝しています。

最後に先生。術後1日目に痛みは自制内と言ったら、創部を4回掴まれました。絶句したら「自制内じゃないじゃん」と笑われ、何て先生だと思いました。でも先生との会話や“膝の屈曲頑張ったな！”の握手、回診する姿が入院中の私の心の支えでした。泣く程辛かったけど、頑張れたのは先生のお陰です。

本紙「まめでが〜んす」ではひきつづき心温まるエピソードについて募集いたします。

患者様ご本人またはご家族、お知り合いの方などが安佐市民病院に受診もしくは入院された際の当院職員との心温まる交流や楽しいエピソードなどを原稿用紙1枚(文字数400字)程度以内にまとめていただければ幸いです。

原稿は郵送、FAX、Eメールなどどのような形でもお受けいたします。多くの皆様のご投稿をお待ちしております。

【ご投稿先】

〒731-0293

広島市安佐北区可部南2丁目1-1

広島市立安佐市民病院

広報委員会 長崎信浩 宛

TEL : 082-815-5211 内線 3461

FAX : 082-815-1116

E-mail: n-nagasa@asa-hosp.city.hiroshima.jp

夏に多く見られる皮膚病

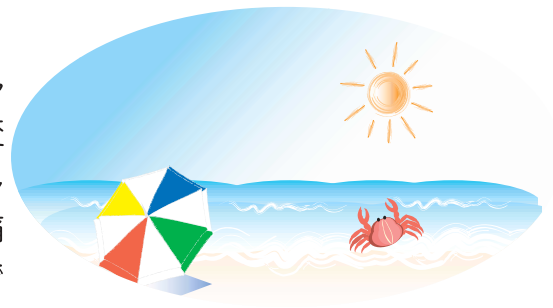
皮膚科 副部長 水野 寛



もうすぐ夏がやってきます。夏になると半袖を着て外に出かける機会が増えてきます。また汗ばむ季節でもあります。このような夏場によく見られる皮膚病のうち「日焼け」と「あせも」について解説します。

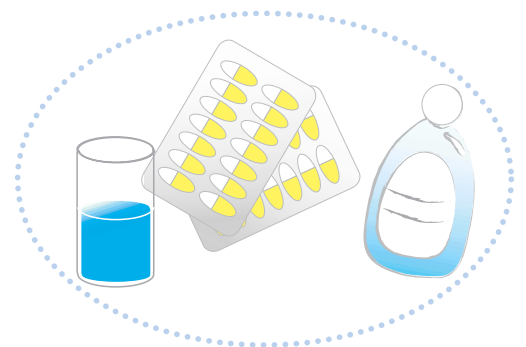
日 焼 け

海へ行ったりして太陽光線を浴びると日焼けをします。多くの場合日焼けした次の日に赤くなる程度で徐々に茶色く変わっていきます。しかし長時間太陽光線を浴びたり、日差しが強い日の時などは赤みがかなり強くなり、ひりひりした痛みや水ぶくれを作ることがあります。この状態はお湯などでやけどをした時と同じ状態です。



日焼けしすぎたと思った時は、まず水や氷などで冷やすことが第一です。

これで痛みを和らげることができ、日焼けがひどくなるのを予防することができます。冷やしても痛みがひどい時や水ぶくれができてしまった時は、塗り薬や飲み薬を使った方が早く楽になりますので皮膚科を受診するようにしましょう。



あ せ も (汗 疹)

あせもは子供さんに多く見られますが、室温が高い環境で働く人や汗をよくかく人などでは大人にも生じます。あせもには水晶性汗疹と紅色汗疹の2種類があります。水晶性汗疹（図1）は水滴のような小さな水ぶくれが体や手足にでき、あまりかゆみがありません。紅色汗疹（図2）は小さな水ぶくれの周囲に赤い斑点を伴うようになり、かゆみや刺激感があります。

夏に多く見られる皮膚病



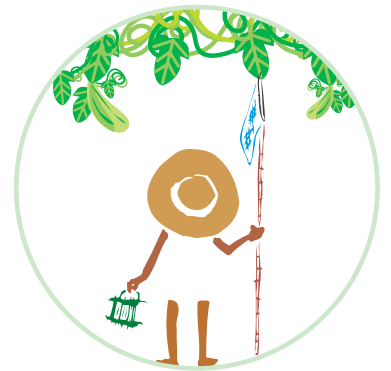
（図1）水晶性汗疹



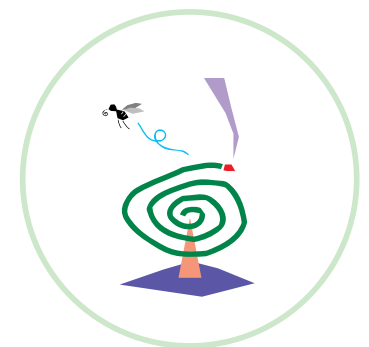
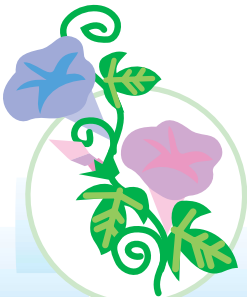
（図2）紅色汗疹

あせもは多くの汗をかいた時に汗が出ていく管がつまってしまい、皮膚の下に汗がたまることで生じます。たまった汗が周囲の組織に漏れ出すことにより炎症が生じ、赤みやかゆみを生じるようになります。かゆみがあり、かきむしってしまうと細菌感染を起こし、とびひになってしまう可能性もあるので、かゆみがある場合には塗り薬が必要になります。

予防としては汗をかきすぎないように室温や衣服で体温を適切な状態に保ち、大量の汗をかかないことです。汗をかいた後にはシャワーを浴びて汗を流すことも予防につながります。



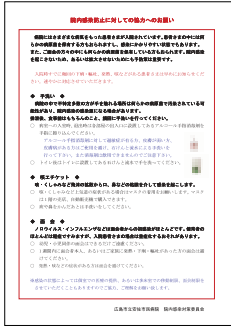
夏は半袖を着るので肌が露出する機会が増えます。そうすると「日焼け」や「あせも」だけでなく、「虫さされ」や「かぶれ」などの皮膚病も起こりやすくなります。かゆいのを放置しておくと二次感染を起こして「とびひ」も生じやすい季節です。かゆくなったり赤いぶつぶつが出て治らないようなら皮膚科を受診して下さい。



◆「皆様の声」記入欄

・入院患者にわいてうかい、手洗をしない、また咳が強く出るのにマスクを着用しないを見うけられます。
院内感染を防止するためにも、うかい、手洗、マスクの着用も、強く指導していかなければと思います。
①病院内に備えてある、感染予防のためのホスターをラミネートし、TV使用法と共に設置する。
②入院時に、感染予防策を配布する。
という提案は、いかかでしょうか。

日付2008年4月7日



【皆様の声より】紹介

ご意見に対する対応

今後はご提案の通り感染防止のご協力依頼については、入院時に配布する「入院のご案内」に盛り込み、さらに各ベッドにも案内文書を配置したいと思います。その内容につきましては、①手洗い、②咳エチケット、③面会制限、これらを中心に表示させていただく予定です。

尚「入院のご案内」の改定は本年9月に見直しを図り、来年以降の予定になっています。今しばらく時間がかかりますがご容赦いただきたく存じます。

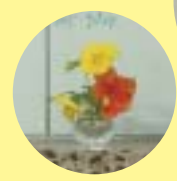
院内感染対策委員会 委員長
院内感染対策制御医師
三田尾 賢



トイレでホッと一息



皆さん、トイレの一輪挿しの可憐な花にお気づきでしょうか？
外来診療フロアーのトイレに飾られているこの花はビル管理会社「ケントク」の清掃部門の方によるお心使いなのです。
この方のご自宅の花壇の花であったり、道端に咲く野の花であったり、いつも季節を彩っていただいています。
病院受診の患者様のみならず私たち病院職員の心をも和ませて下さっています。
トイレでのホッと一息、今日もどんな花が飾られているのか楽しみます。



ボランティア委員会からのお願い

安佐市民病院ボランティア委員会ではロビーや待合室に設置する図書を募集しています。
患者様やそのご家族に待ち合わせの間読んでいただくためのもので、読み終えた書籍や図書、漫画、文庫本などで結構です。特に締め切りはございません。
多くの御寄贈よろしくお願いいたします。

尚、寄贈および問い合わせ先は下記の通りです。

【図書寄贈先】

安佐市民病院総合受付までお持ち下さい。

【問い合わせ先】

安佐市民病院 TEL: 082-815-5211
内線 2222 庶務係 石橋 孝雄
内線 3502 臨床検査室 葛城 寿江

