

IMS Miyoshi

イムス三芳総合病院広報誌 HANNA MEDICAL SYSTEM 愛し愛されるIMS

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

日曜

+

乳がん検診

10月20日開催!

当院ではマンモサンデーの取り組みに参加しています。マンモサンデーとは、子育て、介護、仕事など多忙な平日をお過ごしの方の皆さまに対し、日曜日に乳がん検査を受けられる日を設けようとする取り組みです。ピンクリボン活動が活発に行われる10月に合わせ、全国的に10月の第3日曜日にマンモグラフィー検査を受診できるように認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)が医療機関などに呼び掛けており、当院も賛同しています。今年、10月20日に実施され、当院でも予約制で乳がん検診を行う予定です。



完全
予約制

ふじみ野市 乳がん検診チケット化開始

無料クーポン対象者(女性) ※対象者のみの健診です。

- ① 41歳(昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれ)
- ② 46歳(昭和48年4月2日～昭和49年4月1日生まれ)
- ③ 51歳(昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生まれ)
- ④ 56歳(昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生まれ)

※受診期間 令和1年6月1日～11月30日まで

※契約医療機関で受診できるようになりました。

当院では特定健診及びがん検診と合わせてご利用可能。

【ご予約・お問合せ先】

健診専用ダイヤル

TEL: 049-265-3191

マンモグラフィー検査は女性技師が対応します。乳腺超音波検査は、女性スタッフ同席の上、男性乳腺外科医師が対応します。

知っておきたい！

熱中症・食中毒対策！



暑い夏によく見られる疾患の「熱中症」と「食中毒」。これらは、きちんと予防の知識を身につければ避けることができます。今号では、熱中症・食中毒の「原因」「予防」「対処法」についてお伝えいたします。

◆ 熱中症 ◆

●原因

熱中症とは、熱によって起こるさまざまな「からだ」の不調のことを言います。暑さによって体温調節機能が乱れたり、体内の水分量・塩分量のバランスが崩れたりすることが原因です。次のように「環境」と「からだ」の要因が重なったときに熱中症が起こりやすくなると考えられています。

・「環境」によるもの

気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、など

・「からだ」によるもの

激しい運動などにより体内でたくさん熱が産生された、暑さにからだ慣れていない、疲れや寝不足、病気などで体調がよくない、など

※注意が必要な時期は、梅雨の晴れ間や梅雨が明けてすぐ、しばらく涼しい日が続いた後、急激に暑くなった日などです。

●予防

主な予防策としては、「暑さを避ける」「こまめに水分を補給する」ことなどが挙げられます。下記を参考に予防していきましょう。

① 暑さを避ける

【室内】

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認

【外出時】

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

【からだの蓄熱を避けるために】

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

② こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめにスポーツドリンク・経口補水液※などで水分及び塩分を補給する。

※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

●対処法

熱中症になってしまった場合の対処法をご紹介します。

① 涼しい場所へ移動する

クーラーが効いた室内や車内に移動する。屋外で近くにそのような場所がない場合は風通りのよい日陰に移動し安静にする。

② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる

衣服をゆるめて、体の熱を放出する。氷枕や保冷剤で両側の首筋や脇、足の付け根などを冷やす。皮膚に水をかけ、うちわや扇子などであおぐ。

③ 塩分や水分を補給

水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンク、経口補水液などがオススメ。

嘔吐の症状が出ていたり、意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性がある為、無理やり飲ませず救急要請や医療機関を受診しましょう。

※参考 熱中症について学ぼう：応急処置のポイント
(一般財団法人 日本気象協会)

◇ 食中毒 ◇



●原因

有害な微生物や化学物質を含む飲食物を食べたときに生じる健康被害のことです。食中毒の代表的な症状は、腹痛、下痢、嘔吐といった胃腸障害や発熱です。症状の激しさや、食事から発症までの時間は、原因物質によって異なります。食中毒の原因は、大きく分けて以下の4つがあります。

- ① 細菌性食中毒
 - ② ウイルス性食中毒
 - ③ 自然毒(キノコ・ふぐ)中毒
 - ④ 寄生虫感染
- ※細菌性食中毒の件数は食中毒全体の約70~90%を占める。

●予防

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。今回は、食中毒の原因の大多数をしめる「細菌」を予防する3つの原則をご紹介します。

① 付けない(洗浄・手洗い)

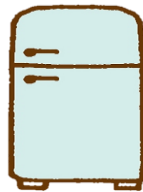
手にはさまざまな雑菌が付着しているため、食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないよう、下記の際は必ず手洗いをする。

- ・調理前
- ・生肉・魚・卵を触る前後
- ・トイレ・鼻をかんだ後 等



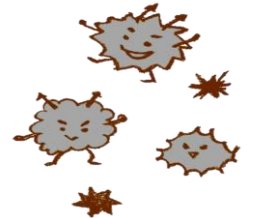
② 増やさない(乾燥・低温管理)

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になるが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止する。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要。



③ 退治する(加熱・消毒)

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全である。特に肉料理は中心までよく加熱することが重要である。
※目安は、食材の中心部を75℃で1分以上加熱



●対処法

食中毒になってしまった場合は、次の対処法が有効です。症状が重い場合は自己判断をせず、医療機関にかかりましょう。

- ① 脱水症状を起こさないように水分補給をする
- ② 吐き気や嘔吐がある場合は吐きやすいように横向きに寝かせる
- ③ 嘔吐物がのどに詰まるのを防ぐ

特に、乳幼児や高齢者の場合、嘔吐物が口の中に残っている時は薄いビニール手袋などをしてかき出す。
※この際、口が閉まって噛まれることを防止するため、口が閉じないように何かものを挟む

④ 医療機関を受診する

下痢が1日10回も続く、血便がある、激しい嘔吐や呼吸困難、意識障害などの重い症状がみられる場合は、直ちに医療機関を受診すること。

また、市販薬(市販の下痢止め、解熱鎮痛剤など)を使う事により、食中毒の原因である細菌やウイルスが体外に出るのを抑制し、症状を悪化させてしまうことがある為、自己判断での服薬はなるべく避ける。

※参考 食中毒について 食中毒の判断と応急処置(公益社団法人全日本病院協会)



各部署紹介

第5回

HELLO!!

病棟 9・8・7F (看護部)



当院では、約600人の職員が地域の皆さまの健康に役立つべく、就労中です。職員がどこで・どのように働いているのかをシリーズでご紹介。第5回目の今回は、「病棟9・8・7F(看護部)」についてお伝えいたします。

9F



<担当科>

整形外科・眼科・皮膚科

整形外科では大腿部骨折と腰椎圧迫骨折の入院が多く、眼科は白内障の手術目的での入院が多いです。年齢は60代以上の方がほとんどで、高齢者が多いです。手術後はリハビリがメインとなり、リハビリテーション科と協力していくことが必要な病棟です。

<担当科>

外科

平均在院日数が短く入退院も多い外科の病棟です。手術前後の患者様や化学療法を行う患者様など様々な疾患の方が入院しており年齢層も幅広いです。そのため、多くの知識・技術を必要としますが、スタッフみんなで協力し情報共有をしながら、患者様に合った看護を提供できるよう日々頑張っています。

8F



<担当科>

一般内科・内分泌代謝内科

肺炎や心不全、腎不全、糖尿病アルドステロン症などの患者様が入院している病棟です。スタッフ一同、日々ADL(日常生活に最低限必要な基本動作)や患者様の状態に合わせてよりよい看護が提供できるようにしています。また退院に向けて家族や他職種とカンファレンスを行っています。

7F



24時間救急対応

お問い合わせ先



049-258-2323(代)

救急の場合は24時間体制で、できる限り対応しております。診察可能かどうか必ずお電話で確認してください。

発行:



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス三芳総合病院

〒354-0041 埼玉県入間郡三芳町藤久保 974-3

TEL 049-258-2323 (代)

2019年 vol.19 編集担当: 広報委員会