

IMS Miyoshi

イムス三芳総合病院広報誌

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。

2020 来る！東京五輪 スポーツとドーピング

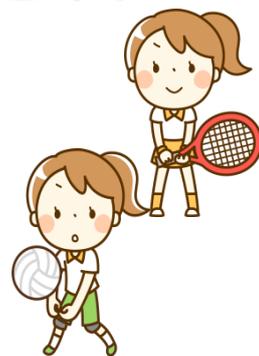
今年の夏は、ついに東京オリンピック・パラリンピックが開催されます！
華々しいスポーツが行われている裏で、選手自身が気づかぬうちに出場を危うくしてしまうことがあります。
それがドーピング。ドーピングと聞くと特別に手に入れた薬を使用していると思う方も多いかもしれませんが、あなたが使っているその薬も、選手が使ったらドーピングになるかもしれないのです。

ドーピングとは？

競技能力を高めるための禁止物質(薬など)・方法を用いることです。
禁止物質の使用を隠したり、ドーピング検査を拒否することも違反とされています。
またコーチや監督などの関係者がドーピング支援した場合も罰せられることがあります。

ドーピングはなぜダメ？

ドーピングはフェアプレーの精神といったスポーツマンシップに反するだけでなく、選手の健康を損ねる恐れや、最悪の場合死亡する危険性もあるため禁止されています。



あなたの常用薬も 選手が使えばドーピング!?

私たちが普段気軽に服薬する常用薬の中にも選手が服用するとドーピングになるものも。そんな常用薬をいくつかご紹介します。

◆利尿剤

※血圧を下げる薬としても使用
▷なぜダメなの？
→他に使用した禁止物質を、おしっこを出しやすくすることで隠蔽目的に利用することがあるため禁止

◆かぜ薬・漢方(麻黄)

気管支拡張効果や咳止め作用のあるエフェドリンが入っている場合
▷なぜダメなの？
→興奮薬としての作用があるため禁止

◆貧血改善薬

エリスロポエチンが入っている場合
▷なぜダメなの？
→陸上競技等ではドーピングとなる持久力に必要な酸素供給を補う作用があるため禁止

どんな薬ならドーピングにならないの？

色々な禁止物質はありますが、それらを含まずドーピングにならない薬も多く存在します。
スポーツ選手の場合、ドーピングを恐れて薬を使用しないのではなく症状に応じて使用できる薬をスポーツドクター(医師)やスポーツファーマシスト(薬剤師)などの専門家に相談することが大切です。
また選手の病気やけがの治療のためやむを得ず禁止物質を含む薬を使用しなければならない場合は、ドーピング防止機関に申請することで許可が得られる制度もあります。



ドーピングにも気を付けつつ厳しい鍛錬を経てオリンピックに臨んでいる選手たち。みんなで応援しましょう！！

うっかりドーピングに...

意図的に薬を使ってズルをする人がいる一方で、思いがけずドーピングに引っかかり、出場停止になってしまう「うっかりドーピング」もあります。

ひげ育毛剤で2年間の出場停止処分！？

2019 ラグビーワールドカップに出場した日本選手も2大会前に選抜されていた際、ひげ育毛剤を使用したところ、男性化ステロイド薬の成分がドーピング規則に引っかかり、2年間の出場停止に。

※男性化ステロイド(蛋白同化薬)は筋肉増強作用があるため使用禁止

スポーツ

ファーマシストとは？

日本アンチ・ドーピング機構の公認を受けた薬剤師のこと。

最新のドーピング防止に関する正確な情報・知識を持ち、ドーピングを防止するアドバイスや情報提供を行うことができます。

「スポーツファーマシスト」の公認WEBサイトで、スポーツファーマシストの資格を持つ薬剤師がどこにいるのか検索することができます。



春に多い



虫刺されの対処法&予防法

春になり、温かくなってくると虫も活動的になってきます。今回は春によく目にする虫の中で、人間を刺すことで知られる虫の生息地や刺された時の対処法、刺されない為の予防法を紹介していきます。

こんな症状がでたら要注意

- ◆吐き気がしたり、息苦しくなる
- ◆脈が弱くなる
- ◆けいれんを起こす
- ◆痛みや腫れがひどくなる
- ◆尿意や便意が頻繁に起こる

今回紹介する虫に関わらず、刺されて上記のような症状が出た時は危険な状態です。ただちに医療機関を受診しましょう。





蜂



◆巣をつくる場所

- 軒下や屋根裏部屋、物置など
- 木や地面の空洞、土の中（オオスズメバチ）

◆刺されたときの対処

- 刺されたところに針が入っていた場合
自分では抜かず、医療機関を受診する
- 針が刺さっていない場合、冷水で流し患部を冷やす
- 腫れてきたら、なるべく患部を高くあげる
- 蜂の種類がわかれば医療機関に伝える

◆注意事項

- 毒が体にまわらないようにと腕を縛ってはいけない

蜂に2回刺されると なぜ重症化するの？

蜂(スズメバチ・アシナガバチなど)に1回刺されると、蜂毒に対する抗体が体にできることがあります。抗体ができると2回目に刺された際に、アレルギー反応を起こし蕁麻疹などを起こす場合があります。反応が強いと、30分～1時間で意識喪失や血圧低下などをおこし、死に至る場合もあります。症状が出なかったとしても、あとで刺された箇所が腫れてくる場合があるため、早急な医療機関の受診をおすすめします。



毛虫



◆発生する場所

- 椿やサザンカ、桜などの木の葉の裏
公園や街中の木にも多く生息する

◆刺されたときの対処

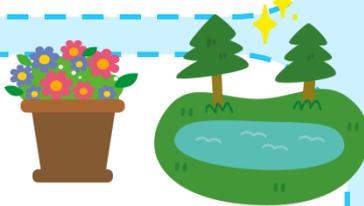
- 皮膚についた毛をセロハンテープなどで取り除き、石けんと流水でよく洗う
毛を取り除かないうちに搔くと、患部が広がってしまうため注意

◆注意事項

- 毛虫自体に触れなくても、毛に触れただけでも症状が出る
- 木の下を歩く時や、木が多いところの近くで洗濯物を干す時は気をつける



蚊



◆発生する場所

- 池や湖、川などの水のあるところや草むら、また鉢植えの受け皿に溜まった水や、バケツに残った水など、わずかな水からも発生する

◆刺されたときの対処

- 患部を清潔にした後、市販のかゆみ止めなどを早めに塗る

◆注意事項

- 強くこすったり、搔いたりすると細菌に感染したり、跡が残りやすくなるため注意

虫刺されを予防するには？

- ◆なるべく肌を露出しないようにする(山など自然が多い場所は特に気をつける)
- ◆携帯蚊取りや、虫除けを使用する
- ◆黒っぽい服は蜂や蚊を寄せ付けるため、白っぽい服が虫除けには有効
- ◆汗をかいていると蚊が寄ってくるので、こまめに拭く

まずは、虫刺されを予防していきましょう！



各部署紹介

第8回

HELLO!!

救急外来・外来(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シリーズでご紹介。第8回目の今回は、「救急外来・一般外来(看護部)」についてお伝えいたします。

救急外来



当院の救急外来は24時間365日救急診療ができる二次救急医療施設です。軽症から重症、年齢を問わず、心肺停止、交通事故、脳卒中、心筋梗塞など全ての患者様を幅広く受け入れています。当院には救急を専門とする救急看護認定看護師も在籍しております。確かな処置を瞬時に判断できる能力、知識を持って活動しています。

救急車で来院される軽症の方には外来を受診して頂いたり、外来受診する方で重症な方は救急外来で治療を行っており、外来と救急外来の連携もとっています。

救急外来に来る多くの患者様・ご家族様は緊急の状況に不安を抱えて来院される方も多くいます。救急処置を素早く行うと共にご家族様も含めたサポートも行っていけるようスタッフ一同心がけています。変化にいち早く気づくことができ、素早く対応ができる看護師を目指して全員頑張っています。

外来

外来は看護の最初の窓口です。『地域医療の担い手として、信頼される病院』を目指し、患者様に安心して診察・検査・処置を受けていただけるよう日々努力をしています。

病気や生活に対して疑問に思う事や不安などに耳を傾け、『寄り添い思いやる心』を忘れず安全な看護の提供に努めています。

超高齢社会となり、疾患の治療だけでなく、入院・リハビリ・介護・在宅など、患者様一人一人の状況に合わせて、総合的な支援ができるよう、他職種と連携を図り、患者様・ご家族様が安心して診療が受けられるように援助しています。

ともに成長できる仲間として、チームワークを大切に、より良い看護の提供ができるように取り組んでいます。



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。



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)

発行：2020年 vol.23 編集担当：広報委員会

2020年2月18日の情報です。変更ができる場合もございます。最新情報はHPまたは院内配布物をご確認ください。