



～就任ご挨拶～

鈴木 まゆみ 医師



鈴木まゆみ医師（呼吸器内科）

昨年10月より当病院に勤務させていただいている鈴木まゆみです。

火曜日と木曜日の午前の外来を担当しております。専門は、呼吸器内科と漢方です。

ご自身の体調のことで何か気になる症状がございましたら、お気軽にご相談ください。

地域の皆さまのお力になれるよう努力してまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願いたします。

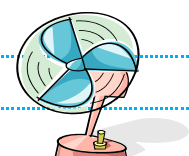


熱中症を防ごう！ 急な暑さには要注意！！



『熱中症』というと7、8月の盛夏にかかりやすいものだと思われている方も多いはず。しかし5、6月のこれからの時期も注意が必要です。まだ体が熱さに慣れていないために熱中症にかかりやすくなります。梅雨の合間に突然気温が上昇したとき、梅雨明けの蒸し暑い日、気温がそれほど高なくても湿度が高い日は十分に気をつけましょう。

熱中症の予防は、**水分補給**と**暑さを避けること**がポイントです。



☆暑い時、体調の悪い時は無理をしないこと。

☆室温は28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に利用しましょう。

☆のどが渴いたと感じたら必ず水分補給。のどが渴かなくてもこまめに水分補給。

☆たくさん汗をかいた時は、塩分補給も忘れずに。

☆外出の際は涼しい服装で、日傘、帽子などの日よけ対策も行いましょう。



☆日ごろから栄養バランスの良い食事をとり、体力づくりも心掛けましょう。

めまいや頭痛、吐き気など熱中症が疑われる場合は、涼しい場所への移動、水分と塩分の補給、体を冷やすなどし、それでも症状が改善しない場合は、医療機関への受診をおすすめします。また持病のある方はお気軽に当院へご相談ください。



『熱中症』とは、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節がうまくできなくなり、体温の上昇やめまい、頭痛、吐き気などの症状があらわれ、重症の場合は、けいれんや意識障害を起こすなど、さまざまな身体の不調を総称した症状のことです。

院内 委員会紹介と活動内容

★褥瘡対策委員会より★

褥瘡とは、寝たり座ったりした状態のとき、いつも同じところに一定以上の圧力が加わることによって、皮膚に障害を起こした状態をいいます。一般的に、床ずれと呼ばれています。

原因としては①麻痺②骨が出ている③オムツ使用④皮膚湿潤⑤低栄養、などがあげられます。

また、一般的に褥瘡のできやすい部位は、お尻、かかと、腰骨、肩などです。

当院褥瘡対策委員会は、医師、看護師、栄養士、理学療法士、薬剤師、事務部の各委員を構成メンバーとし月1回開催され、入院患者さんだけでなく外来、訪問診療患者さんに対して、チーム医療による褥瘡予防および治療を行っています。入院時に患者さん一人ひとりの状態に応じた「褥瘡に関する診療計画書」を作成し、それに沿って看護、介護を行い早期発見に努めています。もし、褥瘡が発生した場合には、各病棟のナースが処置を開始するとともに、定期的に褥瘡回診を行い、褥瘡処置、サイズ測定、デジタルカメラによる撮影などにより治療経過を評価し、今後の治療方針を検討し、早期治癒のため治療の統一化を図っています。また、委員以外の職員に対する啓もうのため、委員会が主催して褥瘡勉強会を年2回行っています。

褥瘡は、やむを得ない原因で発生することもあります。基本的には予防可能な疾患であります。今後も委員会を中心とし、院内褥瘡発生減少を目標に委員会活動を継続していきたいと考えています。

鈴木病院から

花 だ よ り



ガザニア



つりがねそう

桜の季節が過ぎ、新緑のまぶしい頃となりました。当院敷地内では、色とりどりの花が咲き始めています。ほんの一部となりますが、院内の花の写真に掲載しました（2013.4月中旬撮影）。今後もさまざまな花が当院敷地内を彩っていきます。

外来診療の待ち時間や入院中の気分転換などにご覧いただければと思います。



ツツジ



アブチロン



アジュガ

☆編集後記☆

朝晩とも心地よい季節になりました。私はこの時期が一番好きです。野外でバーベキューやピクニックを楽しみたいですね。しかし、少し動くと体内の水分が蒸発し脱水症状になるのでコマめに水分補給をしましょう。ビールでの水分補給はダメですよ。

さて、本号誌面にて、褥瘡(じょくそう)(床ずれ)の話題が載りましたが、適切な処置を行わないと大変なことになります。当院では、訪問看護を行っておりますのでご相談ください。

◎訪問看護室直通電話 0467-31-6782

《先取り情報》今年のふじさわ・江の島花火大会は、平成25年10月19日(土)です!!

Y.N



医療法人社団 南浜会 鈴木病院
〒248-0033 鎌倉市腰越1-1-1

TEL 0467-31-7651 (代)
<http://www.suzuki-hp.ne.jp>