

あい らぶ すまいる 通信

●発行／社団法人 石岡市医師会
石岡市医師会病院
〒315-0009 茨城県石岡市大砂10528-25
☎ 0299-22-4321
FAX 0299-23-4674
http://www.ishiokashi-ishikai.or.jp

●発行日／平成21年6月1日
vol.007

特集

熱中症

～暑い夏を乗り切ろう!～

石岡市医師会病院のロゴマークについて
石岡市医師会病院は、地域のために住民と相携え、医師会が中心となって建てた病院です。石岡市の“1”を中心に、左右の円は「医療従事者」と「地域住民＝患者さま」を表しています。医師と患者の対話・交流こそ医療の根幹であり、医師会病院の姿です。マークに使用した色、濃紺はロイヤルブルーといい「沈着真摯な姿勢」を表現しました。地に配した淡い水色のストライプは「無限に伸びる可能性」をイメージしています。

連載

Special interview ～内科～ ドクターの素顔を探る!

医師会かわら版 「在宅介護医療支援センター①」



地域の笑顔をつくる、
あたたかい医療をめざして

contents

- 特集
熱中症～暑い夏を乗り切ろう!～… 2
ドクター紹介 ～中村 博志～
- 医師会かわら版 第6回
～在宅介護医療支援センター①～… 3
4・5月行事PICK UP
- 外来診療担当表…………… 4
看護師募集
法人内施設のご紹介
無料送迎のお知らせ

熱中症 ～暑い夏を乗り切ろう！～

下記のような症状があれば…



めまい、立ちくらみがある。
筋肉のこむら返りがある。
汗を拭いても拭いても出てくる。

重症度Ⅰ

涼しい所へ移動
水分・塩分を補給しましょう



頭がガンガンする（頭痛）
吐き気がする・吐く。
身体がだるい（倦怠感）

重症度Ⅱ



足を高くして休みましょう
水分・塩分を摂りましょう



自分で水分を摂れ
なければ、病院へ



意識がない。身体がひきつる。
呼びかけに返事がおかしい。
高い高熱である。

重症度Ⅲ



水か氷で冷やす



救急車の要請

熱中症の応急処置

①涼しい環境への避難 ②脱衣と冷却 ③水分・塩分の補給 ④医療機関へ搬送

熱中症の予防

これからの暑い時期、水分補給（出来れば電解質の入ったスポーツドリンク等）を心掛け、脱水状態にならないようにすることが一番の予防になります。

さらに暑い環境（直射日光を受ける場所・風通しの少ない所・締め切った室内）を避けることも重要です。高齢者は温度に対する皮膚の感受性が低下し、暑さが自覚できにくくなるので、**室内に温度計**を置き部屋の温熱環境を把握することをお勧めします。

ドクター紹介

連載 第7回

診察室に突撃!

10問10答 Q & A

内科医師 interview



内科
中村 博志 医師

Q1 生年月日と出身地は？

A1 1973年8月4日・神奈川県

Q2 先生のご専門は何でしょう？

A2 腎臓・内分泌

Q3 医師を志した理由は？

A3 テレビドラマで見た医師にあこがれたのがきっかけです。

Q4 家族構成を教えてください。

A4 妻・子供2人（4歳の男の子・3歳の女の子）

Q5 趣味は？

A5 旅行・キャンプ・スキー・最近はダイビングです。＊ダイビングは友人と行きます。旅行・キャンプなどは家族と出かけます。

Q6 好きな食べ物とお酒は？

A6 なんでも食べます！（好き嫌いはありません）
お酒はビールが好きです。

Q7 休日は何をしていますか？

A7 家族と近くの公園にピクニックに行き、滑り台などの遊具で遊ぶのが多いです。

Q8 好きなテレビ番組は何でしょう？

A8 スポーツ番組と子供と一緒に「侍戦隊 シンケンジャー」を見るのが好きです。＊ちなみに学生時代は、ラグビー部とのこと。でも、ラグビーのTV観戦はあまりしないそうです。熱くなりすぎてしまうので…（＾＾）v

Q9 診察にあたる時のモットーを教えてください。

A9 わかりやすく、丁寧に説明すること。

Q10 石岡市医師会病院の印象をお話ください。

A10 自然が豊かでのんびりした場所ですね。しかし、スタッフの方々は活気がありキビキビしていると感じました。

院内リニューアルのご紹介



トイレを全面改装し、自動ドアにしました。



待合室は明るく、座り心地の良いイスに変えました。



案内表示も判り易くしました。

1階の改修工事が終わりました。新しくなった、受付の総合案内・待合室のイス・壁・外来のドア・トイレの全面改装と自動ドアなど、とても使いやすくなりました。

これからも、利用者さまに優しい病院作りを目指していきます。ご期待下さい。

医師会かわら版

在宅介護医療支援センター①

在宅介護医療支援センターの中では4事業所が「皆さまの望む暮らし」のお手伝いをさせていただいております。今回は2事業所のサービス内容のご紹介です。

石岡市医師会居宅介護支援事業所

- 職員数8名(女性7名・男性1名)
- サービス内容……<介護保険適応の方>
 - ・介護に関する相談
 - ・在宅サービスの調整
 - ・介護申請に関する代行
 - ・ケアプランの作成
 - ・介護保険以外の福祉サービス等の紹介
- 申し込みの方法
直接居宅介護支援事業所までご連絡下さい。
☎0299-24-5706 月曜日～金曜日まで
祝日・土・日は休みです。



石岡市医師会ヘルパーステーション

- 職員数16名(全員女性)
- サービス内容
ご利用者さまが自宅において、自立した日常生活を可能な限り営めるように介護保険法令の趣旨に則ったサービスを提供します。
○身体介護(入浴・更衣介護、清拭、おむつ交換、食事介助など)
○生活援助(買い物、調理、洗濯、掃除など)
○介護予防訪問介護(ご利用者さまが、自分でできることが増えるようにヘルパーが訪問し支援します。)
- 申し込みの方法
直接ヘルパーステーションまでご連絡下さい。
☎0299-24-5706 月曜日～金曜日まで
営業日は365日です。



4・5月の行事Pick up!

4/22(水)



保育所の園外保育

気持ちのいい青空の下「風土記の丘」に出かけました。遠足デビューする子もいて、大変にぎやかでした。

4/27(月)



第15回クリーン運動

お昼休みや夕方の時間を利用して、病院構内の草取りや道路の空き缶・ゴミ拾いをしました。また、病院正面入口右側のプランターを夏のお花に植え替えしました。ご覧下さい!

5/8(金)



発熱外来シミュレーション

新型インフルエンザが発生したと想定のもと訓練しました。あいにくの雨でしたが、スムーズに誘導ができました。

5/10(日)



新入職者のフォローアップ研修

各部署の新入職者14名を対象に、入職1カ月を振り返り、各自の思いや悩みなど、そして今後の目標など話し合い交流を深めました。次回は3カ月研修です。

診療科			月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科	午前	1診	元山 誠	山口 寛	田辺・今井	元山 誠	日引 太郎	元山 誠
		2診	中村 博志	飯塚 尚志	元山 誠	星野・関根	中村 博志	福田 元司
	午後	1診	福田 元司	日引 太郎	田辺・今井	関根紗耶花	福田 元司	—
		2診	—	—	—	福田 元司	—	—
内科 / 糖尿病		午後	福田 元司	—	—	福田 元司	福田 元司	福田元司 (午前)
外科系	外科	午前	—	林 武徳	織田 豊	三宅 亮	織田 豊	第1 小山善久 第2 又井一雄 第3 織田 豊 第4 又井一雄
		午後	—	林 武徳	織田 豊	三宅 亮	乳腺外来	小山善久 (第1)
	整形外科	午前	瀧田 孝博	—	—	—	瀧田 孝博	—
		午後	※瀧田 孝博	※瀧田 孝博	—	—	石井 壮郎	—
小児科		午前	福島 紘子	—	加藤 愛章	—	手塚 直美	堀米 ゆみ
専門外来	脳神経外科	午前	—	—	伊藤 良則	—	—	—
	循環器科内科	午前	—	—	田辺・今井	星野 公彦	—	星野 公彦 (第2・4・5)
		午後	—	—	田辺・今井	—	—	—
	消化器科内科	午前	元山 誠	—	元山 誠	元山 誠	日引 太郎	元山 誠
		午後	—	日引 太郎	—	—	—	—
	呼吸器科 禁煙外来	午前	—	飯塚 尚志	—	—	—	内海 (第2・4) 山鳥・阿野・藤田 (第1・3・5交替)
		午後	—	飯塚 (第2・4)	—	—	—	—
	泌尿器科	午前/午後	—	鈴木 隆大	—	—	—	—
	皮膚科	午前	10:30~11:30 市川栄子 (予約制)	—	—	—	—	—
	乳腺外来	午後	—	—	—	—	織田 豊	—

※整形外科の瀧田院長の午後の診察は、事前にご確認ください。外来診察の担当医師は、変更になることがありますのでご了承ください。

※○囲みの数字は、その月の第何週目の診療担当かを示します。

外来の受付開始は月～金曜日が8時30分～、受付終了は午前が11時30分まで、午後が16時30分まで。土曜日は午前のみで8時30分～11時。診療開始は午前が9時～、整形外科は月・金曜日の瀧田院長は9時30分～。午後は小児科以外は14時～、小児科は15時～。

麻しん風しん 予防接種について

2007年に10代を中心とした麻しん風しんが流行したことで、平成20年度～平成25年度までの5年間、中学1年生と高校3年生に相当する年齢のお子さまを対象に実施します。総合窓口もしくは電話にてご確認ください。☎0299-22-4321

看護師募集

患者さまと共に、満足するサービスの提供を目指しています。

石岡市医師会病院、及び法人内の事業所では看護師を募集しています。24時間開所の保育所も完備していますので、ご都合に合わせて勤務が可能です。

お持ちの資格を活用して、充実

感あふれる、これからの医療介護サービスにチャレンジしてみませんか。お電話、お待ちしております。

☎0299-22-4321

担当/岡野朋子・鈴木せんまで。

法人内施設

介護老人保健施設「ゆうゆう」
〒315-0009
茨城県石岡市大砂10528-14
☎0299-24-1611

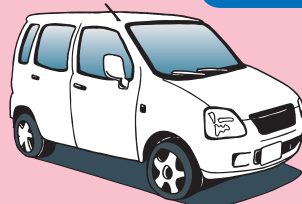
在宅介護医療支援センター
・在宅介護支援センター「石岡市医師会」
〒315-0009
茨城県石岡市大砂10528-14
☎0299-35-2230

・石岡市医師会ヘルパーステーション
〒315-0009
茨城県石岡市大砂10528-14
☎0299-35-2231

・石岡市医師会訪問看護ステーション
〒315-0009
茨城県石岡市大砂10528-25
☎0299-24-3377

・石岡市医師会居宅介護支援事業所
〒315-0009
茨城県石岡市大砂10528-14
☎0299-24-5706

無料送迎を実施中です！



運行時間 (病院を出発する時間) は、月～金曜日が8時30分～17時、土曜日が8時30分～12時となっています。

当院をご利用の方を対象に、ご自宅と病院間で無料送迎を行っています (休診日は運休です)。ご予約は前日の12時までお願いいたします。送迎地域は石岡市と小美玉市全域、旧岩間町、旧千代田町となります。詳しくは病院内にあるリーフレットをご覧ください。職員までお問い合わせください。

連絡先: 病院窓口、または☎0299-22-4321まで

編集後記

これからの時期はジトジト蒸し暑くて、不快指数100%! 高齢者の方は、室内でも熱中症になりやすくなります。今回は、熱中症情報を掲載しましたので、少しでも参考にして頂ければと思います。今年の夏も身体に気をつけて頑張っていきましょう!