

# かけはし

2018年12月 編集・発行

第30号 県立南会津病院

☎ 0241-62-7111



## 【ごあいさつ】

皆様こんにちは。日頃より南会津病院に対しまして何かとご支援を頂きますこと、心より感謝申し上げます。

昨年はカメムシが大量に発生し、むかしからの言い伝えどおりに雪の多い寒い冬になりました。今年はどうかといいますが、院長室では昨年と同じくらいの数のカメムシが、窓ガラスをわがもの顔で闊歩しています。いやはや今年も雪の多い冬になるのでしょうか？心配です。そして、きたる新年は平成最後の年。五月一日からは新たな時代が始まります。

新元号は明るく希望に満ちたものになるように期待しています。日本はこれから未曾有の超高齢化社会を迎えようとしています。その中でも若い人が夢と希望を持てる時代が来ることを心から願います。

さて、毎年のことですが、この季節には様々なウイルス感染症が流行します。インフルエンザをはじめとした“かぜ”や胃腸炎がその代表です。ほとんどが一時的な症状でよくなりますが、重症化する場合がありますので、油断せずに予防に取り組みしましょう。基本はマスクの着用、手洗い、うがいです。また、自分が“かぜ”をひいた場合には、咳エチケットも忘れずに。

皆さんが健康で、輝かしい新年を迎えられますように心よりお祈り申し上げます。



院長 佐竹賢仰

### 今回のかけはしには…

**認知症の予防や健康教室の開催などを掲載しました。みなさまの生活のお役に立てれば幸いです。**

## 骨粗しょう症健診のご案内

### ●骨粗しょう症とは？

加齢や生活習慣などにより、骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。

### ●検査方法及び料金等

衣服のまま仰向けに横になるだけ（10～20分程度）で痛みもなく簡単に測定できます。（平日の午後のみ）【料金：4,000円（税込み）】

### ●申込方法

事前に予約が必要となりますので、電話又は受付でお申し込みください。

（電話：0241-62-7113）



# 検査 Q & A



**Q**：尿を取る時に注意することはありますか？

**A**：出始めと終わりの尿を入れない中間の尿を取ってください。

**Q**：生理中ですが検査できますか？

**A**：尿や便に血が混じるため検査できない場合があります。  
受診科へお知らせください。

**Q**：便検査の容器を2個渡されたのですが、1日に2個とってもいいですか？

**A**：日にちを変えて便をとってください。

**Q**：採便後の容器の保存方法を教えてください。

**A**：冷暗所で5日ほど保存可能ですが、なるべく提出日に近い日に採便してください。

**Q**：心電図検査ってどんな検査ですか？

**A**：心臓の筋肉は拡張と収縮を繰り返し全身に血液を循環させています。その時発生する微細な電流を心電計で記録したものが心電図です。患者様に苦痛を与えず比較的簡単に行えるものであることから病気発見の第一の手がかりとしてよく用いられます。

**Q**：肺機能検査ってどんな検査ですか？

**A**：息切れがする、呼吸が苦しいなど呼吸器の病気が疑われるときや、手術に耐えうる状態にあるかなどをみるときに行う検査です。  
鼻から空気が漏れないようにクリップで鼻をつまみ、筒をくわえて息を吸ったり吐いたりして、息を吸う力、吐く力などを調べます。

## おむつマスターになろう！！

10/12（金）当院において、在宅医療における勉強会「おむつマスターになろう！」を開催しました。ヘルパーや自宅で介護をされている方など、遠方の方も含め29名に参加頂きありがとうございました。活発な意見交換の場となりました。

アンケート結果には、

- ◆ 実演があってわかりやすかった。
- ◆ オムツの当て方によりなぜ漏れるか知れて勉強になった。
- ◆ 今後、褥瘡予防ケア、排便管理の勉強会に参加したい。

などの感想を頂きました。

今後、在宅医療、介護に向けた研修会を開催していきますので、その際は多数ご参加ください。



## 糖尿病教室開催のお知らせ

・参加は無料  
・どなたでも  
参加できます。

「血糖が高いって言われたけどどうすればいいの。」「食事、運動、できるかな・・・。」などと悩んだりしていませんか？ 1人で悩まず、みんなで解決していきましょう。

≫開催日時： 毎月第1月曜日 午前11時～午前11時50分

≫場所： 南会津病院 新会議室（2階）

医師・糖尿病看護認定看護師・管理栄養士・理学療法士・薬剤師が講師となります。

お問い合わせ 県立南会津病院 外来

糖尿病看護認定看護師 湯田真紀

## 日帰り人間ドック キャンペーン

○実施期間：平成31年1月7日（月）～同年2月28日（木）

○この期間の料金：29,800円（税込み）

○ご案内の料金の対象となる方

個人で申し込まれ、上記の期間内に人間ドックを受けられる方に限ります。（なお、団体・健保等を通じてのお申し込みは、上記の料金の対象とはなりませんので、ご注意ください。）

○お申し込み・お問い合わせ先

受付窓口 電話 0241-62-7113

月～金（祝祭日を除く）の8:30～17:00

完全予約制です。詳しくは、この電話番号または病院窓口にておたずね下さい。お申し込みの際には、「かけはしの案内を見た」とお伝え下さい。



## 〈 認知症看護認定看護師より 〉

内科病棟で勤務している看護師の佐藤 久美です。

昨年、高崎健康福祉大学で研修を受け認知症の原因となる疾患、種類、中核症状や行動・心理症状などの治療や看護についてより専門的に学び今年、認知症看護認定看護師の資格を取得しました。現在は内科病棟に勤務し入院された認知症患者さんの認知症に伴う症状の軽減や予防について看護をさせていただいています。



認知症に関する疑問や相談など、気になることがありましたらご本人だけでなくご家族の方、または地域で活躍されている施設の職員の方など、どなたでもかまいませんのでみなさんお気軽にご相談ください。

さて、「認知症は治らない？」よく耳にすることがあります。認知症の原因となる病気はとてまたくさんあります。その病気を治療することによって治る認知症もあります。おかしいなと思ったら、悩まずに専門の医師の診察を受けてみてください。

また、認知症の予防についてもテレビや本で見たことがある方がいると思います。すぐにできる予防といえはまずは食事です。野菜が多く、大豆製品や魚の摂取が多い日本食が効果があると言われていています。また、ポリフェノールを多く含むぶどうジュースや赤ワインも効果的です。飲みすぎ・食べすぎに注意して腹八分目ですね！次に体操です。全身を動かさなくても、テレビを観ながら、歌を聞きながら、話をしながらなど日常生活をしながら指先をクルクル動かすだけでも脳の血流がよくなり効果があると言われていています。クルミを握って手のひらでクルクルさせたりなど、だれでも簡単にできると思いますので実践してみてください。特に指先を動かした後は、頭がすっきりしたように感じるができると思います。

## 「健康教室のご案内」

当院では糖尿病看護・感染管理・皮膚、排泄ケア・慢性呼吸器疾患看護・認知症看護の5つの領域の認定看護師5名が外来や病棟に勤務しています。

今年度は地域の方を対象に当院で健康教室を毎月第4金曜日に外来の待合室で開催しています。お気軽に参加してください。みなさまの参加をお待ちしております。

各領域のスペシャリストとして当院の患者様のみならず、地域の皆様に貢献できるよう活動してまいりますので今後ともよろしく願いいたします。

