



病院だより

第49号

新城市市民病院総務課
新城市字北畑32-1
Tel 0536-23-7852
Fax 0536-22-2850

温かい心を持ち、信頼される病院へ

皆さんが院内で目にする職員には、医師や看護師のような病院職員と、医療事務や清掃員のような外部の業者へ委託している委託職員がいます。医療職や事務職など病院職員間での話し合いや研修は普段から多く行っていますが、委託職員とはしっかりと話し合いの場が持てていないという現状があります。



そこで今回、清掃業務や駐車場整理を行う2つの委託職員と意見交換会を行いました。これらの業務は普段から皆さんの目に触れることが多く、様々な御意見をいただきました。そのため患者さんに温かい心を持って接し、細やかな心遣いをしながら業務を行なうよう意見交換をいたしました。また、待ち合いをより患者さんが利用しやすい



くする方法について話し合いを行いました。今後も患者さんや来院者の満足度が向上するよう、委託職員との連携をより一層図ってまいります。

クリスマス会を開催

当院では、平成12年から「リハビリ」と「遊び」を融合した「遊びりテーション」を、季節に合わせて行っています。

今回は、12月17日(金)にクリスマス会を開きました。入院患者さんや、病棟スタッフ、さらには看護実習生(宝陵高校衛生看護科2年生)9名も参加しました。看護実習生からは、「ジングルベル」や「赤鼻のトナカイ」などのクリスマスソング(振り付け付き)がプレゼントされました。患者さんと一緒に歌ったり、ゲームを楽しみ、最後にはみんなで「病棟音頭」を踊り、笑顔いっぱいクリスマス会となりました。



院内はクリスマス模様



外科外来にあるクリスマスと医療情報を組み合わせた掲示は患者さんから好評です。

竹箒と雑巾を寄付していただきました

新城市老人クラブ連合会様から竹箒2本と雑巾30枚を寄付していただきました。院内をきれいに保つため、大事に使用させていただきます。ありがとうございます。



冬の健康管理

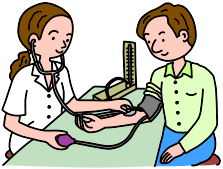
寒さが本格的になってきました。この時期に気を付けなければいけないのが脳梗塞と心筋梗塞です。暖かい部屋からトイレ等の寒い場所に移動すると、温度変化により急激に血圧が上がります。そのため、脳梗塞、心筋梗塞の発作を引き起こしやすくなります。特に65歳以上の高齢者は急激な収縮に対応しにくくなっているため、注意が必要です。高血圧や糖尿病がある人も要注意です。

トイレ・洗面・浴室などは極端な温度差があるため危険です。室内での環境を整えて対策をしましょう。

対策

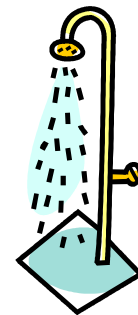
入浴前に血圧を測る

温度変化により血圧変動が大きいと言われるのが入浴時です。入浴前に血圧を測り、ご自分の状況を把握しましょう。上が180 mmHg、下が110 mmHg以上の場合は入浴を取りやめ、その後の入浴についてはかかりつけ医に相談しましょう。



浴室を暖める

シャワーで給湯すると、蒸気で浴室の温度を上げることができません。浴槽の蓋を開けておくことも効果的です。また、床に「すのこ」や「マット」を置くことで温度差は改善されます。



入浴前に水分補給

入浴すると体内の水分が汗となって排出され、血液がドロドロになります。そのため動脈に血栓が詰まり、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなるのです。これを防ぐため、入浴前にあらかじめ水分を補給しておくようにしましょう。



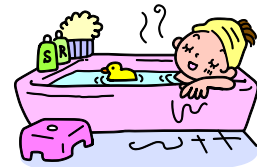
食事直後は入浴しない

食後は一時的に血圧が下がります。このような状態のときに入浴すると、血圧の変動がさらに大きくなるため要注意です。そのため、食事後すぐの入浴は避けてください。



お風呂はぬるめで半身浴を

全身浴は熱の刺激も大きい上に、水圧で全身の血管や肺が圧迫され心臓に負担がかかるます。十分にかけ湯をして、足からゆっくりに湯に浸かってください。湯温は40℃以下で半身浴をするようにしましょう。



部屋の温度は上げすぎない

室内と室外の温度差があるほど血圧変動が大きくなります。室外との温度差を少なくするため、室温を上げすぎないように気をつけましょう。

外出時はマフラーをしましょう

首筋が冷えると首の血管が収縮するため、脳へ送られる血が一時的に減ります。すると体は脳へ血を送ろうとして血圧を上げます。そのため外出時はマフラーをしたり、服の襟を立てたりして、首の後ろを温めるようにしてください。

このような習慣づけが脳梗塞や心筋梗塞の発生予防につながります。



診療運営部