

◆地域の皆様と所沢ロイヤル病院を結ぶ広報誌



はなみずき



発行 所沢ロイヤル病院 広報委員会 はなみずき編集部
〒359-1152 埼玉県所沢市北野三丁目1番地11
医療法人 啓仁会 所沢ロイヤル病院
TEL:04(2949)3385 FAX:04(2949)7872
ホームページアドレス <http://www.wam-town.jp/k/tokorozawa/>

平成26年1月1日発行

vol. 33

〈病院理念〉私たちは安全で良質な医療、心のこもった看護・介護、地域社会との連携を目指します。



大久保院長のほっとホット

院長のほっとホット【番外編】

大久保院長より
新年のごあいさつ



明けましておめでとうございます

今年は午(うま)年です。馬といっても、競馬場を颯爽と駆け抜ける競争馬から、もくもくと田畑を耕す農耕馬まで様々ですが、人類との付き合いは大昔からです。数年前訪れた北スペインにある中世の町サンティリャーナ・デル・マル近郊の世界遺産、アルタミラ洞窟には、すでに馬と思われる動物が描かれています。馬ほど利口な動物はいないといわれていますが、日本でも岩手県に今でも残る「曲がり屋」という建築様式があります。これは人間の住む母屋と馬が暮らす馬屋がL字型に繋がっている家の事です。当時の人々がいかに馬を愛し、信頼していたかがわかります。しかし、現代は機械化により人馬がともに苦勞しながらの作業は皆無となってしまいました。世の中どんどん自動化が進み、人間と馬の関係どころか、人と人との関係も希薄になってきていると思います。FacebookやLINEでのコミュニケーションだけでなく、直接、顔を見ながらの語らいをどんどん増やしていきたいものです。

所沢ロイヤル病院は今年も地域医療を守り、皆さまのご期待に添えるよう職員一同一層の努力を致しますので、どうぞよろしくお願い致します。



《砂川看護部長より新年のごあいさつ》

夢の実現へ向けて

新年明けましておめでとうございます。

2014年が皆様にとって、希望あふれる穏やかな一年でありますように心よりお祈り申し上げます。昨年を振り返りますと、自然災害による胸が苦しくなるようなニュースも多かった一方で、日本中が歓喜の声を上げたビッグニュースがありました。



そう、2020年オリンピック・パラリンピックの開催地が東京に決定したことです。IOC総会のプレゼンテーションで耳にした「お・も・て・な・し」という言葉は、日本だけでなく世界中の人々の心の奥まで温かく響き渡り、私達が大切にしているものが、6年後のオリンピックという大舞台でどんな形となって見えてくるのか、考えるだけでワクワクします。相手の立場に立ち、心温まる対応をすることが「おもてなしの心」の原点です。看護部目標に掲げている「寄り添う看護・介護」そのものです。当院では3年前から看護協会主催のワークライフバランス支援事業にも参加し、働きやすい職場環境作りのために様々な取り組みを行ってきました。新しい仲間も少しずつ増え、自分の思い描く看護・介護の実践が少しずつ実を結んでいると確信しています。また在宅や施設との連携をより深め、患者さまに必要なサービスを最大限に有効活用できることを目標に、看護職員が病院から外へ出て、関連施設での体験や訪問看護への同行なども行っています。常に人の温かさを感じながら、そして感じていただきながら一歩ずつでも前進し続ける看護部でありたいと思っております。夢の実現へ向けて、皆様のご協力をどうぞよろしくお願い致します。

みるみる! ちょいやるん♪ 冬の入浴方法を見直そう!

寒い冬の冷えた身体でお風呂にはいると気持ちが良いですね。しかしそこにはこわーい落とし穴があるのですが、意外と気づいていない人は多いのではないのでしょうか?

★ヒートショックって何のこと?

急激な温度変化が身体に及ぼす衝撃のことで、血圧の急変動や脈拍数の急増などの症状を引き起こします。

高齢者や高血圧の人にとっては心筋梗塞や脳血管障害などにつながり、命取りになりかねません。

特に冬場の入浴に起こりやすく、これを防ぐためには湯温を41度以下ぐらいの低めに設定して居室と浴室の温度差を少なくすることが大切です。

★ヒートショック防止のための工夫

まず、浴室温度は居室温度と10度以上差をつけないようにしましょう。

昔から「年寄りにさら湯はいけない」言われてきましたが、それは家族が入浴した直後の二番湯に入れば温まった浴室と低い湯温で入浴できるという根拠にあります。昔の人はよく知っていたのですね♪

もちろん高齢者に限らず、私たち健康な人であっても肺や心臓に余計な負担をかけないために日ごろから気をつけてなくてはなりません。そこで次の方法をオススメします♪



往診相談外来 始めました!



今、所沢ロイヤル病院は、在宅部門の強化に取り組んでいます。

やはり、住み慣れたご自宅で、心穏やかに過ごしたいですよね。そういった方々のご要望にできるだけ応えていきたいと思っております。以前より、訪問看護や訪問リハビリ、居宅事業(介護相談)には、かなり力を入れてきましたが、訪問診療(いわゆる往診)にももっと力を入れて、在宅部門全体を強化しようと頑張っているところです。

外来に通院していたが通うのが辛くなってきた方、あるいは、退院して自宅に帰りたいがとても病院には行けないという方、主治医や看護師にご相談ください。訪問看護、訪問リハビリなど色々な介護サービスのことも含めて、できるだけご要望に応じていきたいと思っております。

また、今は他の病院に通っているが遠くて大変だという方、あるいは、その病院では訪問診療をやっていないという方もいらっしゃると思います。そういう方々の相談に応じるため、「往診相談外来」を始めました。じっくりお話を聞き色々説明するには、時間もかかりますので予約外来にしております。外来看護師までご連絡ください。電話予約でも構いません。

所沢ロイヤル病院は、地域の皆様方のお役にたてるよう頑張っておりまして、今後とも、よろしくお願いいたします。



☆往診相談外来

毎週火曜日・木曜日 午前11時～正午まで

【※要予約 TEL04-2949-3385【代表】】

★外来看護師まで

☆担当医：山岸副院長

その① 高い位置から湯船に向けてのシャワー給湯

お風呂のフタを開けたまま給湯・湯沸すると浴室が温まり、また同時に湯温を下げることもできますが、お湯と空気が接触する面積が一定なため短時間で浴室温度を上昇させるには限度があり、ヒートショックを防ぐ室温・湯温にまではなかなか届きません。

従って高い位置からシャワーで湯船に向けて湯を溜めていくことにより、お湯と空気の接触面積が広がるため効果的に浴室温度を上昇させることができます。実測では浴室温度は15分で約10度上昇させることができました。

その② 半身浴も効果的

半身浴は38～39度のぬるま湯にみぞおちの下までつかり20～30分うっすら汗ばんでくるまで、じっくり入浴する方法です。心臓や肺を水圧の負担から守るので特に高血圧、高齢者、心臓や肺機能の弱い人に向いています。また低めの湯温により副交感神経が優位に働き、心身のリラックス、疲労回復、不眠解消、冷え性、むくみ、腰痛にも効果的です。アロマなんか入れてもいいですよ♪

今年の大寒も間近に控え、寒さも次第に厳しくなってきました。

ヒートショックはもちろん、湯冷めで風邪など召されないようご注意くださいね!





いざという時のために

—火事を防ぐための備え、大規模災害を乗り越えるための備え—

当院では消防避難訓練(年2回)、消防法および建築基準法に基づく消防設備点検(年2回)、防火対象物点検(年1回)を行っています。

前述の点検は有資格業者により第三者的な立場から、スプリンクラーや火災報知器の正常動作や火災報知器が起動した際に連動する防火扉がきちんと自動閉鎖するかどうか、さらには防火シャッターや消火用給水ポンプなどのその他消防設備に対しても検査を行っております。

ちなみに今年施行した点検の結果はすべて「良好」でした。

もちろん、法定点検だけでなく日々の自主点検も着実にっております。

火災を発生させないことは当然として、これらひとつひとつの積み重ねを続けることで患者さまや当院を訪れるお客さまのいざという時の守りと備えになるよう今後も努力して参ります。



今年11月に大規模災害を想定した初めての炊き出し訓練を行いました。いかに手早く少人数で効率的に作れるかが今回の課題。屋外での着火作業はなかなか段取りが上手くいかず難しかったです。

メニューは王道のカレー。途中で味に凝りだしたのはちょっとイカンかったかも……(笑)。

お知らせ



1/22(水)

時間♡14:00~
場所♡1、2、3階

1/23(木)

時間♡14:00~
場所♡4、5、6階

新年会



新年早々、獅子が病棟で舞い踊ります♪
詳細はホームページ、ポスター掲示等でお知らせ致します。どうぞ期待!

編集後記

新年第一号、いかがでしたでしょうか?

今年も皆様にお役に立てるように編集者一同頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

さて、昨年はスーパー台風なるものに見舞われ世界中で被害を受けました。近年天災が続き、いつ如何なることが起こるか分かりません。悲しい出来事も多い日常ですが、笑顔を忘れず、小さなことでも「楽しい」「幸せ」と感じられる日々を積み重ねて良い一年にしていきたいと思っております。(看護師M)

