

# 竹内病院 だより

## 10月号

医療法人  
社団 仁和会

 竹内病院

宮崎市霧島2丁目260  
TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791

ドクター

## Dr.に聞く!【第119回】

### 「大災難、日本」

消化器外科医 豊永 健二

今年の夏は大災害に見舞われた日本列島でした。思い返せば7月には台風7号が西日本から中国・四国にかけて大雨を降らし、気象庁が「平成30年7月豪雨」と名付けています。記録的集中豪雨により広島県と岡山県を中心に200名以上の死者を出す被害となりました。

7月下旬には台風12号が関東地方に接近後、通常とは異なるルートで西進を続け、北九州にまで被害が及びました。

8月上旬には台風15号が宮崎県日向市に上陸し九州北部まで縦断しました。宮崎県への上陸は2007年以来11年ぶりだったそうです。8月中旬には台風20号が四国に上陸後、北進し東北へと抜けました。

8月下旬に発生した台風21号は猛烈な勢力を保ち、9月に四国に上陸し近畿地方に大打撃を与えました。死者13名を出し、ニュースでもよく見た関西国際空港の滑走路の浸水被害や連絡橋にタンカーが衝突し空港が孤立する事態にまでなりました。

そして9月6日の深夜に北海道では最大震度7の地震が発生し、大規模な土砂崩れ、液状化現象により死者40名以上の犠牲者を出す被害でした。航空写真によって土砂崩れによって見渡す限りの山肌が茶色く露わになっており驚きました。家屋の倒壊・消失により現在もまだ避難されている方々がおられる状況です。

そして9月下旬には台風24号が沖縄から九州に接近し大雨・強風による被害をもたらしました。宮崎県でも浸水や停電、ビニルハウスの損壊などが報道されていました。その翌週となる10月上旬には台風25号まで九州に接近し宮崎県に大雨と強風被害をもたらしました。

8月には合計9個!、9月には4個もの台風が発生した記録となっています。被害に遭われた方々、その関係者には御見舞い申し上げます。こうも立て続けに自然災害が発生する今年に正直うんざりしています。週末に台風が接近することが多く様々な行事も延期や中止となった今年でした。

このような地震・災害を経験すると毎回感じるのが、備えの重要さです。病氣療養中の方では災害時に対する備えを日頃から準備しておきましょう。

現在、治療中の病気については簡単に説明できるようにしておく。災害時にはかかりつけの医院・病院に通院出来なくなることが予想されます。新しい医療機関・新しい医師・看護師に、ご自分の病気については手短かに説明できるようにしましょう。口頭での説明が難しいようでしたら、メモをとっておきましょう。メモはお薬手帳と一緒に保管が理想的です。現在、内服中の薬も分かるようにしましょう。これまで繰り返し述べていますが、お薬は色や形では分かりません!!お薬手帳があれば避難時に持っていくようにしましょう。複数の医院に通院している方こそ、必要です。そして日頃から薬の変更・追加時には新しい情報に更新することが大事です。

一般的な災害対策に加えて。大災害後インフラが復旧するまでに3日ほど要するようです。やはり各家庭でも家族の3日分の水・食料の備えは必要でしょう。それに加えて、治療中の方では3~5日分の定期薬は最低限確保しておくと思いいます。

大災害時には医薬品の流通がストップします。災害拠点病院では緊急治療が必要な患者さんに集中するため、内服薬切れの場合などには対応できなくなります。

災害はいつ起こるか予測できないし、いつ起こっても対応できる備えが必要とされています。みなさんもよくご家庭で話し合い、確認し準備をしておきましょう。

## 「入浴の効果と介護」

介護 持原 早苗

入浴には清潔を保つことの他に様々な効果があります。例えば血行を良くし、筋肉の緊張を解く事や新陳代謝を良くすること、水中では浮力が生じ、関節への負担が軽減します。その為、身体的、精神的にもリラックスできる事です。

一方で体調の急変や転倒、皮膚剥離(皮膚が裂けたり、めくれたりして傷つけてしまうこと)などの危険も伴います。

私たち介護スタッフは患者様の入浴前後の状態の変化をしっかりと把握すること浴室の環境を整えること(温度設定や滑りにくいマットの使用など)又、皮膚の弱い方には直接柵に当たらないようクッション材となる物を活用し、日々の安全・安楽に入浴して頂けるように努力しています。

その他に入浴時にはリラックス効果もあるので懐かしのメロディーを流し音楽を聴きながら入浴できる工夫も行っています。この音楽は1960年代からその時代ごとの様々な曲が入っているので患者様はもちろん、スタッフも楽しみながら入浴する事ができていると感じています。今後も安全に入浴する事を第一にリラックスしてもらえるように努力して行きたいと思っています。

## 「院内感染研修」

栄養課調理員 保田 弘子

10月9日(火)に「手指衛生の正しいタイミングを理解しよう」というテーマで院内感染対策の院内研修会が行われました。

まず、「WHOの手指衛生5moments」である①患者接触前、②清潔操作前、③体液曝露後、④患者接触後、⑤物品接触後を学びました。感染防止のため、この5つのタイミングでの手指消毒が強く推奨されているとのことでした。

次に、手指消毒のタイミングについて間違っている映像と正しい映像を見ました。先に間違っている映像を見たのですが、私にはどこがどう間違っているのかわかりませんでした。正解と解説を見て、一見とても神経質すぎるように見える行為でも、万が一感染の可能性を考えるととても大切なことだと思いました。また、その中で、WHOの定義である「患者ゾーン」、「医療エリア」という言葉があり、その定義によって手指消毒の要/不要が変わってくるということも知りました。

この二つの領域・5つのタイミングを考えながら徹底した手指消毒を行うことが医療関連感染防止につながる大事な行為であるということが分かりました。現在私も身近な家族も入院の経験はありませんが、いずれ入院を体験した時など、参考にしたいと思いました。



<写真:職員食堂での院内研修>

## 「栄養課だより 水分補給について」

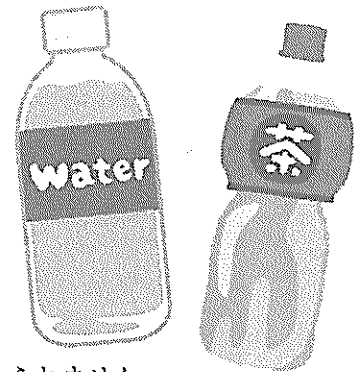
管理栄養士 請問 実和子

秋風が気持ちの良い季節になりました。いかがお過ごしでしょうか。この過ごしやすい時期に忘れがちな水分補給についてお話しします。

皆さんは普段の水分補給はどんなものでされていますか？喉が渇いたとき、何気なく甘みのある飲み物を飲まれている方はいらっしゃいませんか？果汁100%のジュースやスポーツ飲料、「カロリーオフ」「ノンシュガー」と表示された飲料など健康的なイメージの飲料は数多く存在します。しかし、これらの飲料は飲み方に注意が必要です。例えば、果汁100%のジュースは、果糖やブドウ糖を多く含んでいます。固形の果物と違い、噛む必要がないのでゴクと飲んでしまうと血糖値への影響が心配です。

また、「カロリーオフ」や「ノンシュガー」の表示について、基準値を満たしていれば「0」でなくても「ゼロ」「ノン」「オフ」と表示することができます。表示の基準については以下の通りです。

- 5kcal未満…「ノンカロリー」「カロリーゼロ」
- 20kcal以下…「カロリーオフ」「カロリー控えめ」
- 糖類(糖質)0.5g未満…「ノンシュガー」「無糖」
- 糖類(糖質)2.5g未満…「低糖」「微糖」



「カロリーゼロ」だからといって「0kcal」とは限らないので過剰摂取は勧められません。

普段の水分補給は水やお茶を中心とし、嗜好飲料については栄養成分表示をよく見て、適量を心掛けましょう。これから寒さも本格的になっていきますが、患者様に美味しいと思って頂ける食事作りに栄養課一同努力して参ります。

## 「高齢者等インフルエンザ予防接種を実施中です」

接種日に宮崎市・国富町・綾町に住民登録がある以下の対象者は、定額で摂取することが出来ます。

### 対象者

- ①65歳以上の方
- ②60～65歳未満の方で心臓・腎臓もしくは呼吸器の障がい又は、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、身体障がい者手帳1級をもつ方。

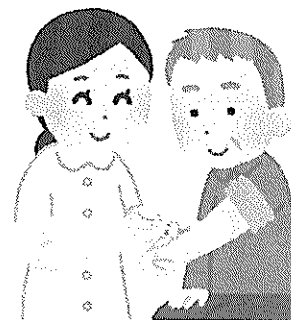


### 期間

平成30年10月1日～平成30年12月31日

詳しくは窓口へお尋ねください。

また、一般の方を対象としたインフルエンザ予防接種も10月1日から行っております。



## 「敬老の日」

9月17日は敬老の日でした。今年も霧島子供会の児童の方々より手作りの絵手紙をたくさん頂きました。カラフルでとても可愛いものばかりで、受け取った入院患者様もとても喜んでおられました。患者様の中には外出等ままならず、一日のほとんどを病室のベッドの上で過ごされる方もいらっしゃいますが、絵手紙を見て元気が出てきたのではないのでしょうか。

絵手紙を書いてくださった霧島子供会の児童の皆様、段取りのために何度も当院へ足を運んでくださった自治会長様、誠にありがとうございました。



<写真:頂いた絵手紙>

### 関連施設

介護老人保健施設

## むつみ苑

【施設定員/入所:80名 通所:20名】

施設長 面高 美津子

宮崎市池内町伊勢領1344番地

TEL (0985) 39-9200 FAX (0985) 39-9506

グループホーム 平和ヶ丘

TEL (0985) 30-2855

グループホーム 池内の家

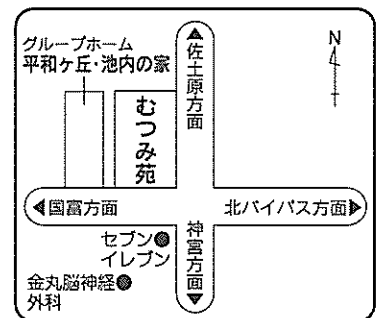
TEL (0985) 39-6623

大宮在宅介護支援センター

TEL (0985) 36-3170

宮崎市大宮地区地域包括支援センター

TEL (0985) 61-1789



呼吸器外科・呼吸器内科・消化器外科・外科  
内科・肛門外科・循環器内科・放射線科  
リハビリテーション科

保険医療機関

医療法人社団 仁和会



## 竹内病院

理事長 竹内 茂

〒880-0032 宮崎市霧島2丁目260番地

TEL (0985) 26-0123 FAX (0985) 26-8791 URL : <http://www.zinwakai-takeuchi.com/>

### 診療時間

- 平日/午前8時30分～正午  
午後1時30分～午後6時
- 土曜日/午前8時30分～正午
- ※急患は随時受付いたします※
- 休診日/日曜・祝祭日
- 健康診断、随時受け付けております。

