

ながと

社会医療法人長門莫記念会 長門記念病院

Vol.8

特集
1

理事長挨拶

特集
2

冬の足大丈夫ですか？

特集
3

ヒートショックに気をつけて！

contents

- 新病棟を建築します
- 私の看護エピソード
- ながトピ ● 新任医師紹介

2月
春号



理事長よりご挨拶



新型コロナウイルスは変異株の影響で、ここ1か月で想定を超える勢いで感染者が急増しています。当初は若い人の感染が多くほとんどが軽症者でしたが、徐々に高齢の方の感染者が多くなってきており、中等症、重症の方も増えてきています。

病院や施設に来られる際には、入館時の体温チェックや面会の手続き・時間制限をお願いしておりますが、今後も引き続き当院の新型コロナウイルス感染対策へのご理解、ご協力をお願いします。

さて長門グループでは昨年5名の医師（内科2名、脳神経外科2名、外科1名）が新たに着任し、今年の4月までに循環器科2名、形成外科1名、内科2名の医師が着任予定です。

循環器科については医師が3名体制になることから、4月より心臓カテーテルなど血管造影検査を開始できるように放射線科の一部を現在改修工事中です。これまでは、狭心症や不整脈といった心疾患や下肢の血行障害などで、カテーテル治療など処置が必要なケースは他院で治療をお願いしておりましたが、今後は当院でも治療が可能になります。

また形成外科では外傷、褥瘡、下肢の潰瘍といった診療を行っていく予定です。これまで、大分市の形成外科へ紹介してきたケースでも当院での対応が可能になりますので、この分野でも県南地域の皆様にお役に立てるのではないかと思います。

ハード面につきましては、長門記念病院は今年の夏ごろから中継棟北側の病院駐車場に5階建ての新病棟建築に着手予定で、機能訓練室（リハビリ室）、厨房、回復期リハビリ病棟、療養病棟を新棟に移転するとともに、新たに緩和ケア病棟開設の方向で準備を進めております。

ハード、ソフト面で病院は大きく変わっていきますが、どんなに立派な建物、設備があっても、医療、介護、福祉は人によるサービスの提供が基本です。これからも「困っている人を助ける」という基本理念を忘れずに、これまで以上に医療、介護、福祉の分野で地域に貢献し全職員で変化、成長できるように頑張っていきたいと思います。

昨年は東京オリンピックがありましたが、早いもので冬のオリンピックが始まりました。コロナで明るい話題がない中、日本選手の活躍を楽しみに沢山元気がもらえるのではないかと思います。

コロナでストレスが多い状況が続いていますが、気分転換を図りながら、気持ち良い日々をお過ごしください。

長門記念病院 理事長 **長門 仁**

2022年度
着工予定



2022年夏

完成イメージ

新病棟の建築に着手いたします

機能訓練室(リハビリ室)、厨房、回復期リハビリ病棟、療養病棟を移転し、新しく緩和ケア病棟を開設いたします。

Vol.18

私の看護エピソード

～「いつもと違う」に気付ける看護師に～

私が看護学生でアルバイトをしていた時、一人の患者様の死を通して気づかされたことがありました。

Aさんは時々杖を振り回したり暴言を吐いたりすることはありましたが、落ち着いているときはとても温厚な方でした。私が食事介助や他の用事で訪室した際にも「おお、来たんか」「また来いよ」と沢山声をかけて下さいました。ある日Aさんの病室を退室しようとした時、ベッドに寝ていたAさんが手を上げて私を呼び止めました。「どうしたんですか?」と尋ねてもAさんは何も話さず、ただただ私の手を強く握っていました。いつもは手を握ったりしてこないAさんに違和感を覚えましたが、業務終了時間が迫っていたため「また来ますからね」と伝え私は退室しました。次の勤務の日、「Aさんが亡くなったよ」と知らされました。状態が悪いようには見えなかったのもあり唖然としたのを覚えています。今思えば、Aさんのあの時の行動は、亡くなる前に何か伝えたいことがあったのかもしれないと後悔しています。

看護師という職業に就いてから、Aさんのように亡くなるまでの数日間「いつもと違う」言動がみられる患者様を何人も見てきました。小さな変化から明らかに違うと分かることまで様々ですが、何度も経験を積んで「いつもと違う」に気付けるようになったと思っています。それでもやっぱり気づけていない変化も沢山あり、未熟な部分も多いです。Aさんの時のような後悔しないためにも患者様1人1人としっかり向き合い、「いつもと違う」に気付ける看護師になりたいと思います。

5病棟 盛田 茉里



冬の足 糖尿病合併症 大丈夫ですか？

保健師・日本糖尿病療養指導士 田島 恵子

寒くなると血管が収縮し、血流が悪くなります。足先が冷たくなり、暖房器具を使用すると思いますが、やけど(低温やけど)に注意しましょう。

足の血管の流れが悪いと、数日で壊疽(えそ)の状態になり、足の切断になることもあります。

低温やけどについて

温かくて気持ちがいい程度の温度(40~60度)でも「やけど」は起こります。「低温やけど」と言い、通常のやけどよりも傷が深い事が多く、治りにくいのが特徴です。

原因

- 使い捨てカイロ
- 電気あんか・電気毛布・こたつ
- 電気ストーブ
(パネル・ハロゲンヒーターなど)
- 湯たんぽ
- シャワーのお湯
- 洋式トイレの座面
- 電車の座席の下から出る温風

ほうっておくと
重症化する
危険あり!!



壊疽(えそ)とは

皮膚や皮下組織などが死滅して暗褐色や黒色に変色する病気

低温やけどの原因になりやすい暖房器具



低温やけどになる温度と時間*

44度 3~4時間

46度 30分
~1時間

50度 2~3分



*山田幸生、「製品と安全第72号」低温やけどについて、製品安全協会

暖房器具を使いながら眠る事は厳禁です。

眠っている間は、感覚も鈍くなっています。長時間同じ姿勢を保つ事が多いため、心地良いと思って使っている暖房器具でも、睡眠中に使ったり、こたつでうたた寝をした時などに起こるのです。



**足を毎日みて、変化があったら、
すぐに受診しましょう。**

低温やけどを予防するための注意点

- 1 糖尿病の方は合併症で温度の感覚が鈍くなるため、貼り付け式カイロや、靴の中に入れるカイロはなるべく使用しないように！
- 2 暖房器具をつけたまま寝ないように！
- 3 電気毛布や電気アンカを使う場合は、寝る30分前から布団を温め、布団に入った時点では電源を切るように！
- 4 熱源(湯たんぽ・電気アンカなど)を直接肌に触れさせないように！
- 5 電気ストーブ(パネルヒーター・ハロゲンヒーターなど)の前で足を長時間温めないように！
- 6 お風呂の温度は必ず計る！手で温度を確認！
- 7 熱さ調節の「低」や「弱」を使うように！



足が冷たくて眠れない時は

- 布団を前もって温めておき、入る時に電源を切りましょう。
- 寝る直前にお風呂に入りましょう。せっかく温まった足もお風呂から上がるとどんどん冷たくなってきます。
- 足をぬるま湯に浸けましょう。
- 靴下(しめつけに注意)や温かさを保つ履物を履き、足先が冷えないようにしましょう。



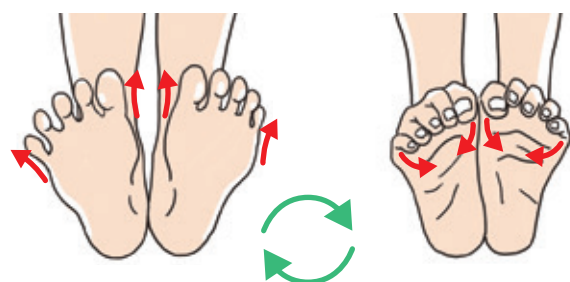
● 足の運動をしましょう。

足が冷たいと感じたら、足の指でグー、チョキ、パーと20回ほど動かしてみましょう。または、ペンなどの小物を指でつかむ練習もしてみましょう。

● 足のマッサージをしましょう。

足の裏全体を両手の親指でやさしくさすってみましょう。足の指の根元を一本ずつつまんで、指先の方までさすってみましょう。

足のグーパー運動



20回ほど動かす

ヒートショックに気をつけて!

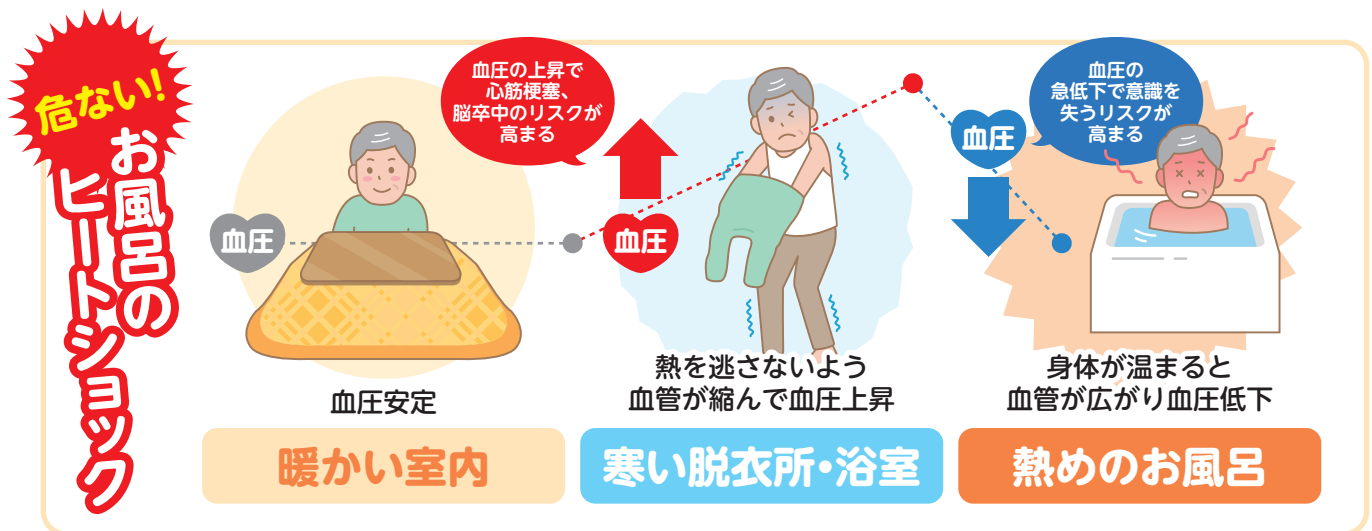
暦の上では立春を迎える2月ですが、まだまだ寒さが厳しい季節です。1日の終わりにあたたかいお風呂に浸かってリラックス…なんて方も多いのではないのでしょうか。ところがそんなリラックスタイムが一步間違えると命の危険にさらされることに。「ヒートショック」対策をして、安全で楽しいお風呂の時間にしましょう。



ヒートショックとは

11月～2月までの時期がヒートショックが起きやすい時期です。

暖房の効いたリビングから、暖房をしていない脱衣所やトイレなどで衣服を脱ぐと、急激に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。その後温かい湯船に入ると、急に体が温まり、血管が拡張して血圧が急激に下がります。このように入浴時など、特に10℃以上の温度差がある場所は危険とされており、血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。



こんな人は特にご注意ください!

県内では2020年に164人が浴室や脱衣所で亡くなっており、交通事故死者(43人)の約4倍近くに上り、95%の156人は65歳以上の高齢者となっています。

高齢になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、ヒートショックの影響を受けやすいと考えられることから、65歳以上の人は特に注意が必要です。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人もヒートショックの影響を受けやすいため、ぜひ意識して対策を心がけましょう。

入浴中のヒートショックを防ぐための7つのポイント

① 入浴前に脱衣所と浴室を暖かくしておく

脱衣所に小型のヒーターを設置したり、浴室内の壁に温水シャワーをかけるなどして温度と湿度を上げましょう。湯船のお湯はりをシャワーで高めの位置から行うのも、浴室全体を暖めるのに役立ちます。

② 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める

寒いからと急に湯船につかるのは危険です。シャワーやかけ湯で徐々に体を温めましょう。また、入浴後は浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

③ 湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける

湯船につかっている時間は10分以内を目安に、入浴全体の時間も長すぎないようにしましょう。

④ 入浴前後には、コップ1杯の水分補給を

脱水を避けるために、水分補給も忘れないようにしましょう。

⑤ 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える

アルコールや食事は一時的に血圧を下げるため、直後の入浴は控えたほうがよいでしょう。

⑥ 血圧が高いときには、入浴を控える

収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上の場合は入浴を控えたほうがよいでしょう。

⑦ 家庭内で「見守り体制」をつくる

高齢者や持病のある方は特に、入浴前に同居者に一声かけましょう。また同居者は、いつもより入浴時間が長いときには入浴者に声をかけましょう。

参考：全国健康保険協会ホームページ

nagato topics
ながトピ

11/18(木) **パネルシアター**
BUN BUNが来園

ながと保育園に、日本文理大学附属高等学校2年生の『パネルシアターBUN BUN』が来てくれました。パネルシアターで、クイズをしたり、歌を歌ったり、手遊びをしたり、たくさんお話ししてくれました。子どもたちも一緒に歌ったり、積極的にクイズに答えたりしました。出し物が終わり、子どもたちから高校生に「楽しかった」と感想を述べました。最後に高校生のおにいちゃん、おねえちゃんとタッチで交流しました。

12月2日には介護老人福祉施設 花みずきにも来設され、パネルシアターを披露してくれました。

当日は花みずき保育園の園児をメインに特養・グループホームの入所者様も参加し、パネルシアターを楽しみました。パネルシアターBUNBUNのみなさん、終始笑顔が絶えなかった楽しい時間をありがとうございました。



11/28(日) **「佐伯市オレンジウォーク**
2021」に参加しました

さいき城山桜ホールを出発し、仲町商店街を通り佐伯保健福祉センター和楽がゴールというルートをみんなで歩いてきました。途中立ち寄った“とんとんとん”では在宅支援クリニックえがお

の山内先生がお出迎えをしてくれました。

その後、和楽において包括職員による寸劇「認知症の人と家族」やドキュメンタリー映画「ぼけますから、よろしくお願いします。」の上映会もあり、多くの人に来ていました。

実行委員のみなさん、参加されたみなさん、おつかれさまでした。



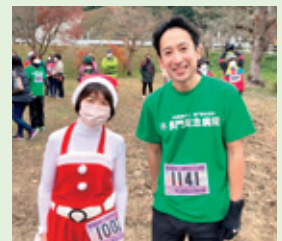
12/5(日) **第26回日本一・**
水車マラソンin本匠

佐伯市本匠において「第26回日本一・水車マラソンin本匠」へ長門グループのみなんで参加してきました。

ハーフマラソン、10km、5km、ウォーキング部門に合計13名で走り抜けました。

当日は朝から曇り空でとても寒かったのですが、走り始めたら熱気と、沿道の方々の応援ですっかり暖くなり、みんなそれぞれの目標タイムに向かって頑張りました！

参加された皆さん、おつかれさまでした。



◆ 新任医師紹介 ◆

ながせ きみあき
永瀬 公明先生



虚血性心疾患、不整脈、心不全等の心疾患全般にわたって診療していきます。2022年4月からはカテーテルによる検査治療を開始して、心臓のみならず末梢動脈疾患の治療も行っていきます。3回目の出戻りですが、どうぞよろしくお願ひします。

出身(卒業)大学… 大分大学
卒業年次…………… 昭和63年
専門分野…………… 循環器内科
加入学会、専門医・認定医等
日本内科学会認定医
日本循環器学会認定循環器専門医
日本心血管インターベンション治療学会名誉専門医



一般外来診療予定表

午前 診療時間 8:30~12:00 (受付 11:30まで)

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
呼吸器	後藤・平井	後藤・平井三戸	後藤・平井三戸	—	平井・三戸	—
脳神経内科	—	三宮・藤岡 予約制	三宮 予約制	藤岡 予約制	三宮 予約制	法化図(月1回) 予約制
消化器	長門・入江	松本	入江	長門・入江	—	長門
一般内科	—	安井	安井	—	安井・稲垣	常勤医交代制
循環器	永瀬・児玉	児玉	児玉	永瀬・児玉	児玉	原田(第1週)
糖尿病	—	—	—	—	—	仲間(第2週)※ 佐田(第4週)※ 予約制
脳神経外科	森田	森田	森田	森田	森田	—
泌尿器科	津江	津江	津江	—	津江	津江
外科	花井	宇都宮	—	花井	宇都宮	宇都宮/花井
精神科 (物忘れ外来)	河原 予約制	河原 予約制	河原 予約制	河原 山内(第1・3週) 予約制	河原 予約制	—
整形外科※2	徳丸・赤木	手術日	徳丸・赤木	徳丸・赤木	徳丸・赤木	—
ペインクリニック(痛科)	竹島 予約制	手術日	—	—	竹島 予約制	—

※1) 診療日はホームページ内「お知らせ」をご覧ください。お問い合わせ下さい。
※2) 整形外科受付:7:30~10:30 午後手術です。ただし緊急の患者はその限りではございません。

専門外来診療予定表 (受付7:30~) 都合上、休診・変更になる場合がございます。

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
眼科	—	13:30~ (受付16:00まで)	—	13:30~ (受付16:00まで)	—	9:00~ (受付11:30まで)
耳鼻咽喉科	—	9:00~ (受付12:30まで)	—	9:00~ (受付12:30まで)	—	9:00~ (受付12:30まで)
皮膚科	—	—	—	—	—	14:00~ 月2回 予約制

※3か月以上受診のない方や、前回とは別の症状で受診される方は、受付終了時間の30分前までに来院・受付してください。
※「眼科」は曜日により、診療内容が異なります。詳しくはホームページ内「眼科のページ」をご覧ください。
※「皮膚科」の診療日はホームページ内「お知らせ」をご確認ください。
※「皮膚科」は診療人数に制限があります。ご予約はお電話にて承ります。

午後 診療時間 13:00~17:00 (受付16:30まで)

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
一般内科	安井	当番制 ※お問い合わせ下さい	松本 荒川(第1・3・5週) 峯崎(第2・4週)	当番制 ※お問い合わせ下さい	稲垣堤	日直医
専門外来	三宮(物忘れ) 予約制 三戸(禁煙) 予約制	—	尾崎(循環器) 予約制 藤岡(脳神経内科) 予約制	三戸・後藤 (呼吸器) 予約制	入江(ダイエト) (第1・3・5週) 予約制 藤岡(脳神経内科) 予約制	—
泌尿器科	検査	津江 予約制	津江 予約制	津江 予約制	津江 14:00~15:30	—
外科	花井	宇都宮	宇都宮/花井	花井	宇都宮	—
精神科	河原 予約制	河原 予約制	—	河原 予約制	河原 予約制	—

※手術等の関係上、整形外科の午後の外来は電話などで確認して下さい。

編集後記

今年に入ってから、オミクロン株が猛威を振るっており、また、何もできない日々に戻ってしまいました。そんな中での私の楽しみは、12月に生まれたたいとこの赤ちゃんと遊ぶことです。目が見えるようになってきたり、声に反応したり、笑顔が多くなってきたり、毎日が新しいことだらけで日々成長を感じます。私自身も現在妊娠中なのですが、コロナは妊婦がかかると重症化するというので、これまで以上に感染対策に気をつけています。それでもやっぱり出かけたい気持ちもあり、先日いなめファームに菜の花の写真を撮りに行ってきました。ひざ丈くらいのかわいらしい菜の花が咲いていました。またこれから暖かくなってきて、たくさん花が咲く季節が来るのが楽しみです。

企画広報室

社会医療法人 長門莫記念会
長門記念病院

発行 / 長門記念病院企画広報室

〒876-0835
佐伯市鶴岡町1-11-59
TEL.0972-24-3000
FAX.0972-23-6640



随時更新しています

長門記念病院

検索