



くしもと町立病院
Kushimoto Municipality Hospital

広報誌

2022 DECEMBER

第18号

令和4年 12月号

うみつばめ



〔表紙写真〕 萩崎貴士さん撮影

基本理念

私たちは、地域の中核病院として、住民の立場にたち住民の健康、福祉、安全の向上に貢献します。

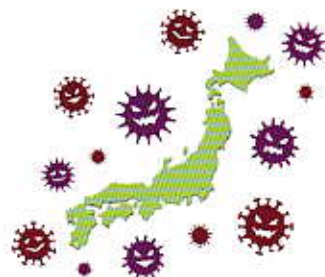
基本方針

1. 私たちは、患者さまの心（心身）の痛みに関心し、やさしさと思いやりのある医療を目指します。
2. 患者さまの医学的情報について、十分な説明を行い、理解と納得に基づいた医療の実践を行うとともに、個人情報の保護に努めます。
3. すべての職員が連携して、患者さまの満足と信頼が得られる医療の実践に努めます。
4. つねに医療の安全に関する知識と技術の向上に努めます。
5. 地域の医療、保健、福祉、介護との連携強化に努め、地域に開かれた病院を目指します。
6. つねにコスト意識をもって業務の効率化と能率化を図り、健全運営に必要な財政基盤確保に努めます。

新型コロナとインフルエンザ

病院長 阪本 繁

11月を過ぎたあたりから、東日本を中心に新型コロナの感染者数が再増加しています。第8波が始まったとされていますが、新たなオミクロン型亜系統（BQ.1株など）の流入で、感染者はさらに増加することが予想されています。WHOが11月9日に発表した週報では、日本が、過去1週間の新規患者数、世界第1位にランクされました。



11月20日～12月18日まで開催されるFIFAワールドカップカタール2022では、多くの人の移動が活発になると考えられます。カタールでは、観客のコロナ検査やマスク着用といった規制がほとんどないため、そこを起点にBQ.1株などの新しい亜系統が世界的に流行拡大する可能性が高いと思われます。日本においても、これから年末にかけてクリスマスやお正月など人が集まる機会が増えていくため、注意が必要です。

また、インフルエンザとの同時流行が懸念されています。町内においても、11月初旬よりインフルエンザの患者さんが出始めています。「フルロナ」と呼ばれる新型コロナとインフルエンザの同時感染は、東京都内では10月末から確認されています。同時感染した場合、重症化リスクが4倍、死亡リスクが2、3倍というデータもあります。早ければ、12月中旬から下旬にかけて同時感染のピークがくる可能性があり、その中に「フルロナ」の報告もあり得ます。



冬になり通常のいわゆる風邪も混在してきます。発熱、咽頭痛等の症状がある場合に、風邪、インフルエンザ、もしくはコロナのどれが原因なのかは、症状だけでは見分けることは出来ません。診察前にインフルエンザとコロナ両方の検査を行い判断する事となります。よって、同時に大流行すれば感染症

の対応で医療がひっ迫し、その他の病気診療にも影響が出ることにつながりかねません。これらを防ぐ為にも、皆様におかれましては、コロナワクチンやインフルエンザワクチンを可能な限り接種するとともに、これまでどおり換気やマスクの着用といった基本的な感染対策に務めていただくをお願いいたします。



ヒートショックに注意しましょう!!

冬場に多発!!

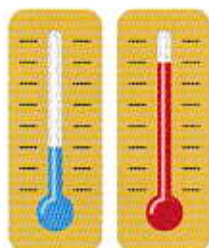
すっかり寒い季節がやってきました。一日の疲れや冷えた身体を、湯船に浸かって癒したいですね。しかし、寒い季節の入浴には「ヒートショック」といった思わぬ危険が潜んでいます。今回は、より安全で快適な入浴をするため「ヒートショック」についてご紹介します。

●ヒートショックとは？

ヒートショックとは「急激な温度変化により、急な血圧変動を起こすことで身体がダメージを受けること」を指します。大きく気温が変化し、血圧が急激に上下することで心臓や血管に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす原因となります。ヒートショックを起こしやすい場所は、冬場の浴室・脱衣所・トイレなどで、中でも入浴時に起きることが多くみられます。冬は、暖かい部屋と寒い部屋の寒暖差が大きいため、血圧変動が起きやすくなります。



部屋の温度差が10℃以上
あるとヒートショックの
起こるリスクが高くなります



都道府県別にみた高齢者1万人あたりの 入浴中心肺停止状態(CPA) 事例件数

1位：香川県	43位：高知県
2位：兵庫県	44位：青森県
3位：滋賀県	45位：山梨県
4位：東京都	46位：北海道
5位：和歌山県	47位：沖縄県

※東京都健康長寿医療センターの研究報告より

●予防策

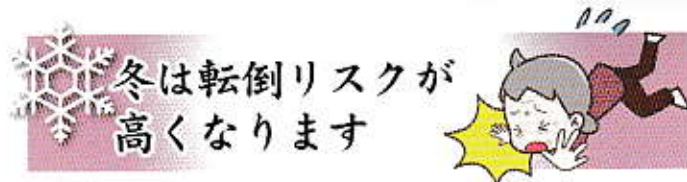
- ✓入浴前に脱衣所や浴室を暖めておき、寒暖差をなくす
- ✓入浴前後に水分補給をする
- ✓家族などにひと声かけてから入浴する
- ✓湯船に浸かる前に、足元からかけ湯をして身体を温める
- ✓湯船の温度は41℃以下で、浸かる時間は10分以内にする
- ✓浴槽から出る時は、急に立ち上がりずゆっくりと出る
(急に立ち上がると、起立性低血圧になり立ち眩みや失神を起こして、意識を失う場合があります)



ヒートショックは、ちょっとした工夫や心がけでリスクを軽減することができます。
万全なヒートショック対策で、寒い冬を元気に過ごしましょう！

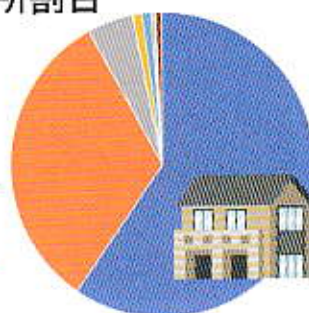
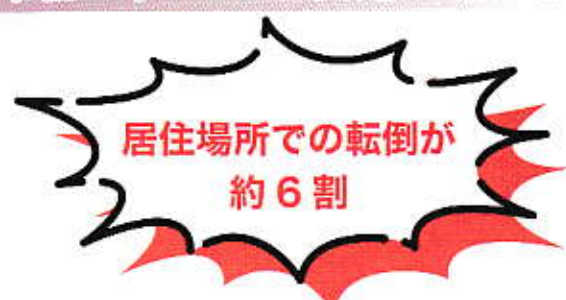
【文責：看護部 坂井 亜希】

自宅で安全に過ごすために



12月に入り増々寒さが厳しくなってきました。ご自宅で過ごす時間も少しずつ増えてきているのではないのでしょうか。冬は、厚着することで身体が動きにくくなったり、寒さで筋肉が思うように動かなくなったりして転倒のリスクが高くなる季節です。「ころぶ」というと屋外をイメージする人が多いと思いますが、東京消防庁によると「ころぶ」事故の発生場所が一番多いのは「住居等居住場所」です。当院でもご自宅で転倒し入院・通院をされている方が多く見受けられます。ご自宅で過ごすことが多くなる冬こそ、室内の環境についてもう一度見直してみませんか。大がかりな工事をしなくても、片付ける・整理する・模様替えを試みるなど、わずかな工夫でケガは予防できるものです。

令和2年「ころぶ事故」の発生場所割合



住居等居住場所	59.4%
道路・交通施設	32.3%
店舗・遊戯施設等	4.9%
公園・遊園地等	1%
会社・公共施設等	1%
医療施設	0.7%
学校・児童施設等	0.3%
その他（不明者含む）	0.1%

自宅環境見直しポイント！

- ①コード類をまとめる
つまづかないよう、電化製品のコードは短くまとめて、壁の近くに固定する。



- ②履物を変える
スリッパは脱げやすいため階段や段差で危険です。かかとがおおわれるルームシューズに変えましょう。



- ③間接照明器具をおく
廊下に足元灯、枕元に電気スタンドなどの間接照明を置き、視界を明るく保つ。
(人感センサー付きの節電タイプもあります)



- ④段差や階段を目立たせる
敷居や階段の段差の端に光るテープなどを貼り、下段との違いがわかるようにしましょう。



こんな制度も

串本町には【高齢者住宅改修補助事業】という、高齢者が在宅で自立心をもって生活できる住環境を整備するために必要な経費の一部を補助する制度があります。また、日常生活の自立を助けるための福祉用具の貸与もしています。※これらの制度は要介護認定を受けている方に限ります。

転倒を防ぐためには、高齢者本人が心がけることも大切ですが、一緒に暮らす家族も高齢者の状態や周囲の環境に注意することが大切です。今年は、例年よりも厳しい寒さの日が多くなるといわれていますが、ご自宅で安全に楽しい冬を過ごせるよう、高齢者の身体状況に合わせた住環境を整えましょう。

【文責：リハビリテーション部 濱中 悠佑】

保湿剤

乾燥が気になる季節となりました。乾燥肌・しもやけやひび割れなど、冬に起こりやすい肌トラブルに使用する保湿剤をご紹介します。

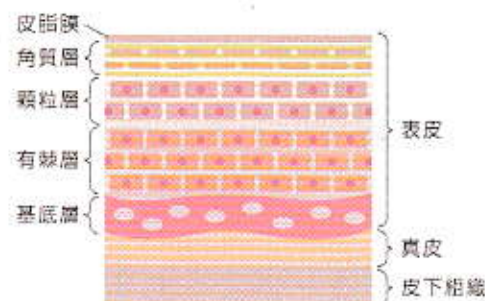


【皮膚の構造】

皮膚は外側から表皮・真皮・皮下組織で構成され、表皮は更に皮脂膜・角質層・顆粒層・有棘層・基底層からなります。正常な皮膚では皮脂、天然保湿因子（尿素）、角質細胞間脂質（セラミド）が角質層の水分を一定に保ち、外からの異物（アレルゲンや細菌）侵入を防いでいます。

これを皮膚バリア機能といいます。皮膚が乾燥し構造異常を起こすと皮膚バリア機能が低下し、外から異物が侵入しやすくなります。

このバリア機能を改善するため保湿剤を使用します。



【有効成分】

保湿剤の有効成分には以下のようなものがあります。

有効成分	作用	症状
ヘパリン類似物質	保湿作用・血行促進	しもやけ、乾燥肌、手荒れ
尿素	水分保持作用により角質層水分含有量増加	乾燥肌、手荒れ、ひび割れ
ワセリン	油性成分で皮膜を角質表面に作ることで水分蒸発を抑制	乾燥肌
ビタミンA	表皮における新陳代謝を高め、皮膚の角化・乾燥を改善	角化性*
ビタミンE	血行促進	しもやけ、手荒れ

*角化性とは、皮膚の角質層が厚く硬くなる疾患。

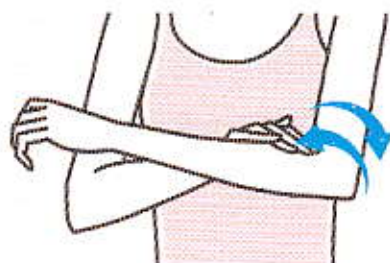
【剤形】

剤形には軟膏（油脂性）、クリーム、ローション、フォームがあります。

油分が多いと保湿性に優れますがべたつき感があり、水分が多いと伸びがよく塗りやすいですが短時間で乾燥し効果が弱いです。

乾燥が目立つ冬場は軟膏、汗をかきやすい夏場はローション、忙しい朝にはフォーム、長く乾燥を抑えたい夜にはクリームを選ぶ！など、剤形の特徴を生かし、使い分けをするといいでしょう。

剤形	特徴
軟膏(油脂性)	べたつき感がある
	保湿性に優れる
	刺激性が少ない
クリーム	べとつかず、塗り心地が良い
	ときに刺激感あり
ローション	伸びがよく広範囲に塗りやすい
	短時間で乾燥する
フォーム	ときに刺激感あり
	泡状でよくのびる



保湿剤はしわにそって塗ると、皮膚の中まで浸透し、より効果的です。

【文責：薬剤部 木下 乃江】



レントゲン撮影時に気をつけて

レントゲン撮影を行う時、放射線技師から「金属類はつけていませんか？」と聞かれると思います。どうしてだろうと疑問に思ったことはありませんか？それは、レントゲン撮影を行う上で、一番画像の妨げとなるものが金属類だからです。金属はX線を透過させてくれない性質を持っているので、そのままの形で画像に写り検査部位に重なることで、画像診断ができなくなってしまう場合があります。本当は骨折しているのに見えなかったり、小さな病変を見逃したり、反対に病気ではないのに病気と診断されるかもしれません。また、厚着しているよりも肌着一枚のほうが正しく患部の位置を合わせられるため、より診断しやすい写真を撮ることができるのです。



部位ごとのよくある異物

頭部：イヤリング、ピアス、ヘアピン、補聴器

胸部：ネックレス、ブラジャー、湿布、磁気治療器、ポケットの中（カード、たばこ、ライター等）

腹部：腰椎コルセット、万歩計、湿布、

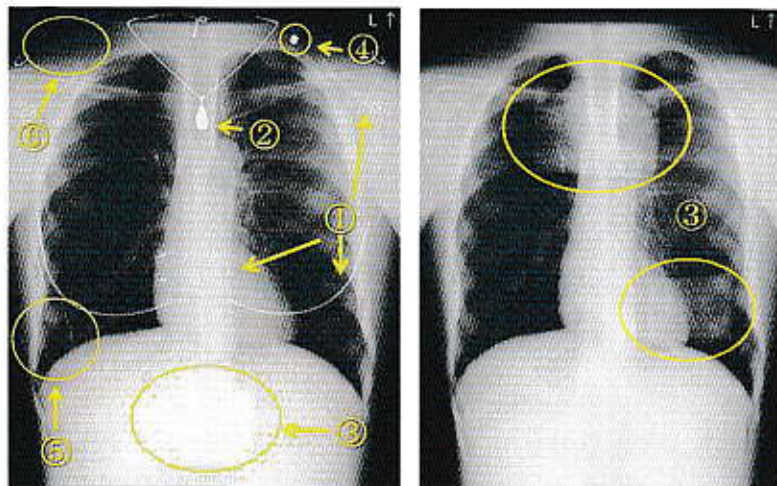
腕：時計、ブレスレット、湿布

足：アンクレット、湿布



そして、寒い時期に多い異物として使い捨てカイロがあります。使い捨てカイロの中には鉄粉が入っているため写真に良く写ります。（患者様本人が貼っていることを忘れてしまいがちです。）

（レントゲン写真で見た異物）



- ①ブラジャー
- ②ネックレス
- ③使い捨てカイロ
- ④磁気治療器（ビップエレキバンなど）
- ⑤冷却ジェルシート
- ⑥湿布

この他にもスタッフがみて、外した方がいいと思ったものがあればお声かけさせていただきます。無用な被ばくを抑えるためにも、ご協力をよろしくお願いいたします。

（画像）津島市民病院 放射線室より引用

【文責：放射線部 宮本 純志】

「産科休診」のお知らせ

現在、当院の産婦人科では、常勤医師1名による診療と、非常勤医師による婦人科（レディース外来）の診療を行っています。しかし、常勤医師の退職期限が迫り、新たな医師を派遣元にも要望するなど努力してまいりましたが、医師体制の確保が困難であること並びに県主導の周産期医療対応施設の集約化方針に則り、令和5年3月末をもちまして産科診療を休診とさせていただきます。町民の皆様方には大変なご不便とご心配をおかけいたしますが、何卒ご理解のほどお願い申し上げます。

■ 妊婦健診 → 令和5年2月まで ■ 分娩 → 令和5年3月まで

※希望者には次の医療機関への紹介手続きも対応させていただきます。

なお、婦人科（レディース外来）は引き続き診療を行ってまいります。

くしもと町立病院 運動会



10月19日（水）に当院4階デイルームにて「くしもと町立病院 運動会」が開催されました。

4A病棟のスタッフで企画し、患者様・利用者様に笑っていただけるよう全力でゲームに挑みました。運動会終了後、参加された方々から楽しかったと言ってもらい、思い出に残る運動会となりました。



プログラム

1. ラジオ体操
2. 玉入れ
3. 風船リレー
4. 腕相撲応援
5. 綱引き
6. 串本節

和歌山県病院協会ソフトボール大会県下決勝大会に出場しました

10月2日（日）、粉河運動場にて第43回和歌山県病院協会ソフトボール大会県下決勝大会が開催されました。

当日は晴天に恵まれ、絶好の運動日和となりました。結果は表彰台一步手前の4位という結果でしたが、選手・応援の職員がチーム一体となってプレーすることができました。このような活動を通じ、職員間のコミュニケーションを深めて、日々の病院業務の向上につなげていきたいと考えています。



6月生まれ



高木 嘉乃さん

6月生まれ



高原 皐暉さん

6月生まれ



原田 栄来さん

6月生まれ



清水 暁風さん

6月生まれ



野田 琉太さん

6月生まれ



桑原 行さん

7月生まれ



白木 利来さん

8月生まれ



河内 緑玖さん

8月生まれ



川端 朔人さん

8月生まれ



竹内 楓華さん

9月生まれ



新井 珀翔さん

9月生まれ



奥地 空さん

9月生まれ



東 悠真さん

当院で生まれた赤ちゃんをご紹介します☆

6月から9月

【保護者の同意を得て掲載】



くしもと町立病院 <http://www.hsp.kushimoto.wakayama.jp/>

⑧

住所：〒649-3510 和歌山県東牟婁郡串本町サンゴ台691-7 電話0735-62-7111 FAX0735-67-7200

