

ご自由にお持ち帰り下さい



心のふれあいを大切に



南部病院広報誌スワン

Swan

2019年7～9月

夏号

南部町のサクランボ!

まさに赤い宝石!

あま〜くて美味しいですよ



～地域に信頼される
医療を目指して～

スワンクリニック 医療クラーク

貝守美陽子さん



熱中症 ～ご存じですか？ 予防・対処法～

身近に起こる熱中症

熱中症が心配な季節になりました。軽い症状から重い症状へと進行しますが、短時間で急速に重症となることもあります。乳幼児から高齢者まで年齢を問わず発症し、屋外だけでなく、閉め切った暑い室内など、日常生活においても起こることがあります。

こんな症状があったら
熱中症を疑いましょう！

頭痛
吐き気
体がだるい（倦怠感）
虚脱感

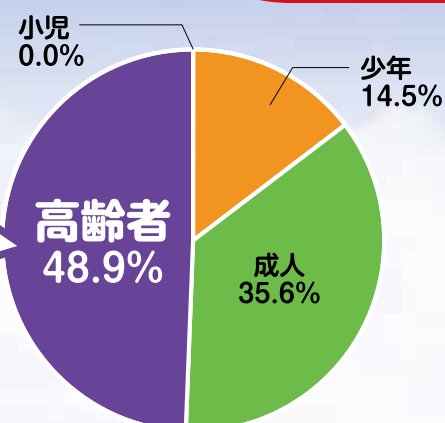


軽
中
重

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し
返事がおかしい
まっすぐに歩けない、
走れない

熱中症患者の
およそ半数は
高齢者（65歳以上）です



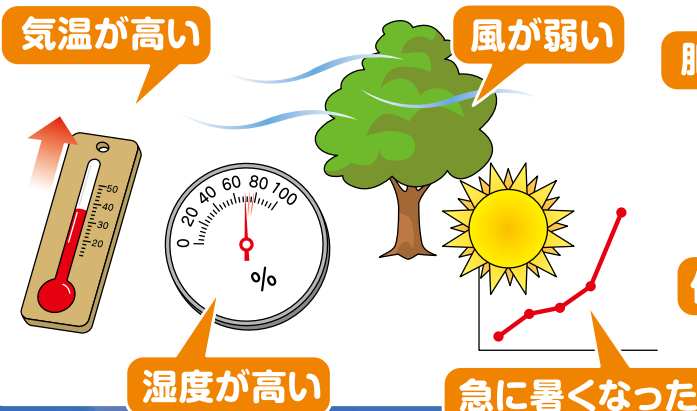
熱中症患者の年齢別割合

「消防庁／熱中症による救急搬送者の状況 2017 年」より作成

熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

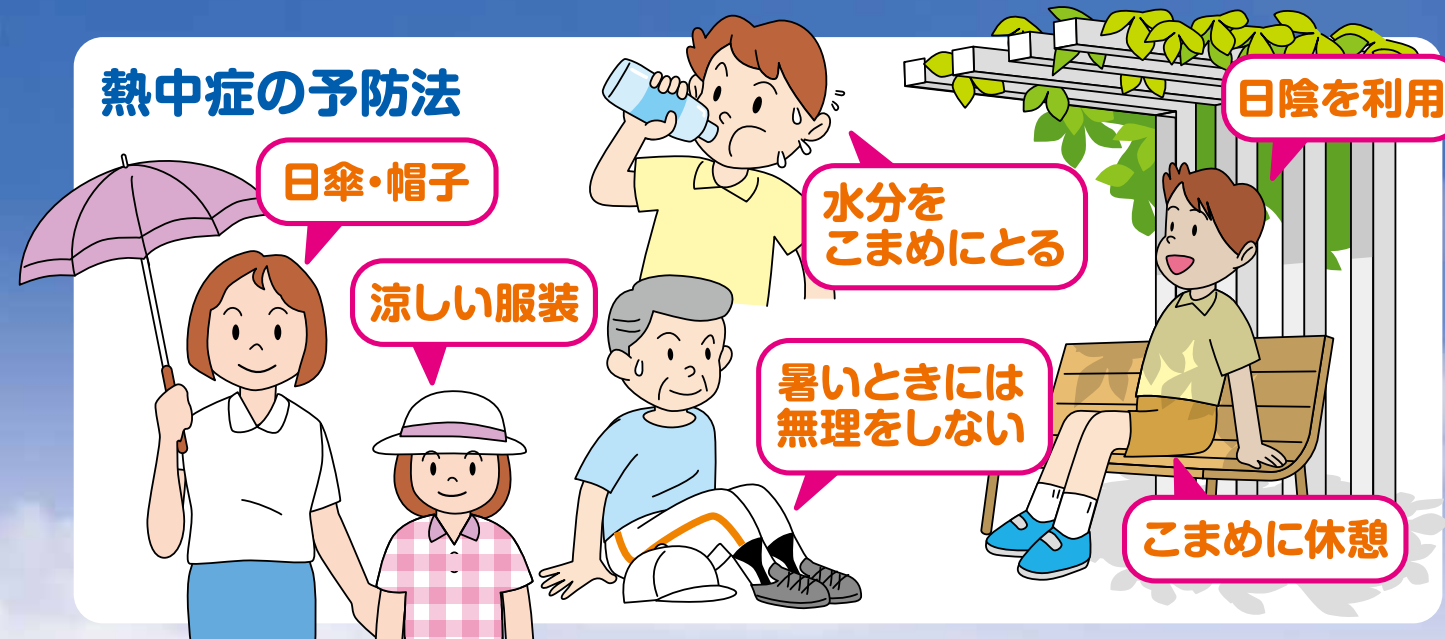
こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意



熱中症の予防法



急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意

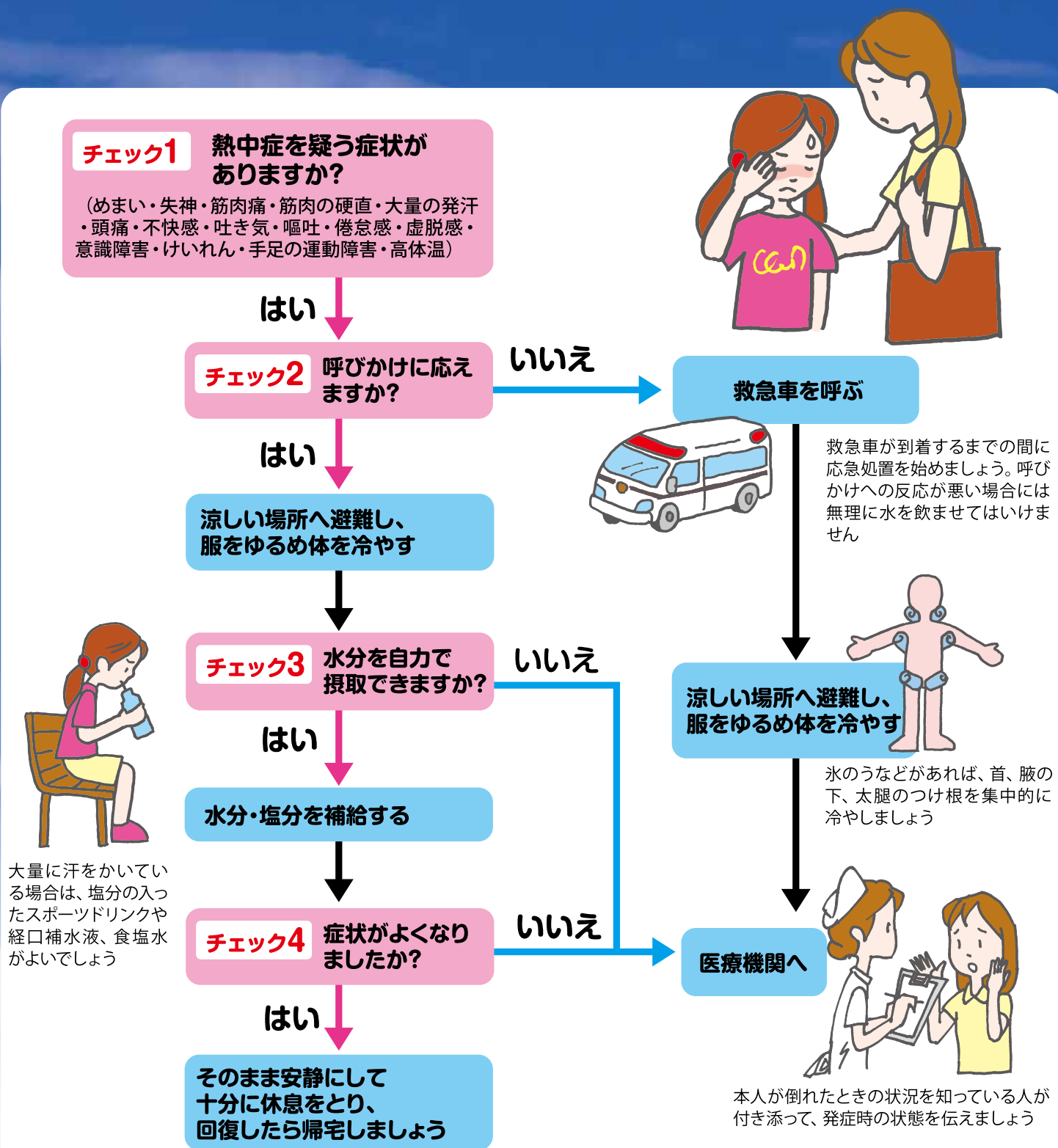
人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、対応調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

熱中症になったときには

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



配布元：環境省

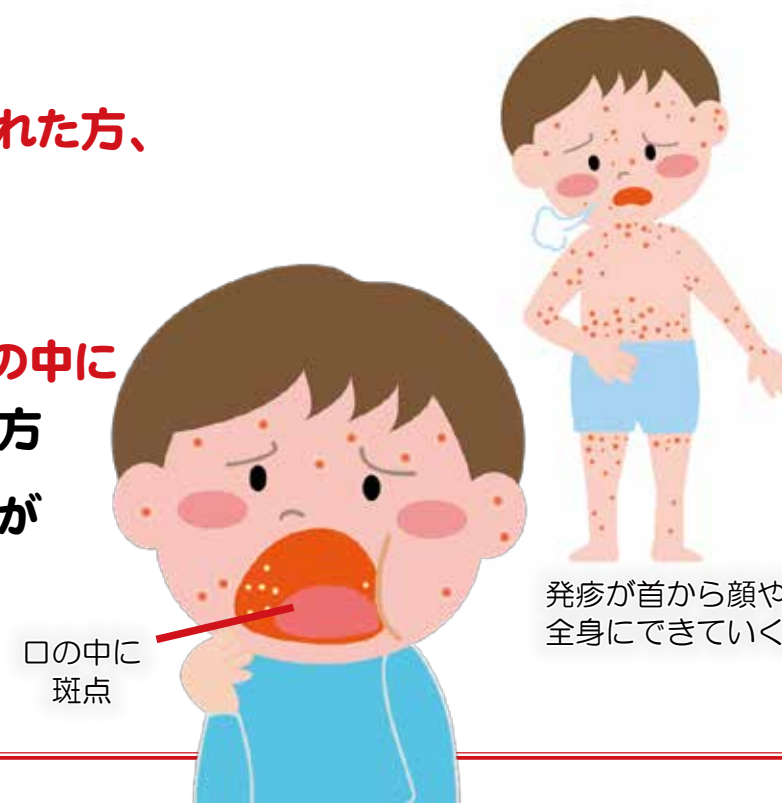
「熱中症 ～ご存じですか？予防対処法～」
「熱中症 ～思い当たることはありませんか？～」

ましん
麻疹(はしか)!
の流行が広がっています!

- ・旅行先で**自覚なく感染**するかもしれません
- ・特異的な**治療法はありません**
- ・感染力が非常に強く、**流行が拡大しやすい**のが特徴です
- ・重篤な肺炎や脳炎などの合併症を起こし、**命を落とす**ことがあります
- ・妊娠中の方が発症すると**流産や早産**のリスクが高くなります

特に麻疹が疑われる方

- ①数週間以内に**流行地**に行かれた方、**海外旅行**に出かけた方
- ②**高熱**が続く方
- ③数日の**風邪症状**があり、**口の中に白いプツプツ**が見られてきた方
- ④数日の風邪症状の後で**発疹**が出現した方



麻疹が疑われる方は、**受診前に医療機関に必ず電話で**
ご連絡後に受診してください



感染の拡大を防ぐためにご協力をお願いいたします

「給食施設の災害を考える」

青森県栄養士会
栄養学術研究会（第5回）

去る5月26日にリンクステーションホール青森で行われた研究会において、当院の相内管理栄養士が、シンポジストとして発表しました。



主任管理栄養士
相内 さつき

基調講演について…

「東日本大震災の経験から」国立病院機構仙台医療センター、栄養管理室長であられる小原 仁先生の基調講演がありました。この病院は、入院病床数660床・一日平均外来患者数974人の大病院ですが、3.11震災時の現状写真を数多く見せていただき、とても臨場感のある内容でした。また、この大災害を機に、非常食の備蓄、並びに提供方法、更に他部署からの応援等の見直しをし、今までの災害対策マニュアルを大幅に変更したという事でした。

その後、福祉の立場・医療の立場（相内）・災害備蓄食品業者の立場からの3人のシンポジストの発表がおこなわれました。



東日本大震災

当院からの発表は…

8年前の経験を活かし、マニュアルの見直しをしました。見直しに伴い調理員の非常時対応訓練を行い、防災意識の向上、対応手順の統一等、病院での取り組みを紹介しました。

3.11 その時 当院は…

東日本大震災が発生した2011年は、病院はまだ建て替え前の古い建物でした。経験したことのない非常に大きな揺れとともにすぐに停電になりました。幸いにも、建物に大きな損傷はありませんでしたが、窓の少ない調理場は真っ暗で、停電は3日、水は翌日に断水となり、食材不足がしばらく続きました。しかし、他部署の協力を得ながら何とか食事を提供する事ができました。



エレベーターが止まり、暗いなか、調理場と病棟を何回も往復し配膳しました



非常食提供訓練の実施

マニュアルの有効性を検証・修正する事を目的に、調理員が非常食の提供する訓練を行いました。

従来、非常食は、**患者60名と職員40名分を7日分**を設定し備蓄しております。また、日頃より職員への訓練や研修には力を入れ、全職員で非常時に対応するという意識を培い、マニュアルが飾りではなく、**「使えるマニュアル」**となるよう、より活用できる内容へと見直しました。



備蓄庫から、アルファ化米や水、弁当容器を取り出す様子

今後も、非常時の備えと訓練、マニュアルの見直しを継続して行きたいと思います

応援します 奨学生 ～リハビリテーション科～

当院では、将来医療に携わる仕事に就きたいと考えている学生さん達のサポートとして、奨学金制度を実施しています。

当院の奨学生の一人である理学療法士を目指す方が、4年目の学校生活を迎え、5/16～7/5にかけて当院で実習を行いました。

奨学生に、理学療法士を目指したきっかけを聞いてみました。



理学療法士を目指したきっかけは？

高校の頃、怪我をした時に理学療法士さんにリハビリをしてもらいました。その時、私も怪我をした人達がまた怪我をする前の様な生活を送れるよう支えたいと思い、理学療法士を目指しました。



左：奨学生（仙台の専門学校）

右：実習指導の林さん



当院で実習してみての感想は？

実習では、病院の雰囲気や治療方法、実際に患者様に触れることで学校では学ぶことのできないことを多く経験することができます。実際に臨床に出た際に役立つだけでなく、今後の国家試験勉強にもつながると思っているので、自分がこの南部病院で働いている姿を想像しながら、これからも勉強に励んでいきます。



実習 歩行指導の様子



医療の仕事に少しでも興味のある方、見学や相談などの希望がある方、どなたでも気軽にお声がけ下さい。

接遇研修会

職員の接遇の向上を目指し、5月23日に外部から講師をお招きし、接遇のスキルを頭と体で学びました。

ファイザー株式会社
接遇専任トレーナー



講師 吉川 修 先生

満足度とは？

「満足度」とよく耳にするものの、「満足度」とはなんなのでしょうか？それは、実績（過程・結果）と期待とのバランスです。患者さんの期待に対して、対応や結果がどうだったかで満足度が決まると言えます。

第一印象とは？

第一印象は会った瞬間の**3～6秒**で決まります。目に与えるものがとても重要となり、話し方だけではなく、身だしなみも整えて感じ良く患者様と接することが必要となります。



クレーム（ご意見）の重要性

何か不満があったとき、職員にお話してくださる方は、わずか**4%**。そのため、その**ご意見は貴重な情報源**だそうです。また、不満を持ったとしても誠意ある対応で問題を解決することで、満足に繋がることを学びました。



基本だからこそ、おろそかになっている部分もあるかもしれません。気を付けたいと思います。**「病院全体のイメージ＝職員一人一人のイメージ」**になるという自覚を持って仕事に励みたいと思います。

とうようびょう

糖尿病教室のお知らせ

どなたでもご参加いただけます！

当院では糖尿病について広く皆さんに知って頂き生活習慣の見直しに繋がればと、週に1回程度教室を開催しています。糖尿病の方やそのご家族また、健康に興味のある方どなたでもどうぞ参加ください。

管理栄養士によるお話の様子



病院2階 談話室にて（ご予約は不要です）

内容

- ① もしも糖尿病と言われたら
- ② 足をよく見る
- ③ バランス食で健康に
- ④ 誰にでもできる簡単な体操
- ⑤ 薬の正しい飲み方



地域連携室直通 0179-34-2141

日程はお電話でご確認いただけます

ランチに冷たい麺はいかがでしょう？

南部病院に、レストランがあるのをご存知ですか？ レストラン「ぶどう亭」は、どなたでもご利用して頂ける、知られざる名店！? です。

麺類や定食などの定番メニューの他、6月からは、夏季限定の冷たい麺も提供しております。診察後やお見舞いの際に限らず、いつでもお気軽にご来店ください。

～知られざる名店～

レストラン ぶどう亭

ご紹介

No.1

味噌ラーメン 400 円

大人気!

ラーメンなら、
味噌ラーメンが人気No.1!
カレーはルーから
仕込んであるから本格的！
生姜焼き定食も人気です！

カツカレー 450 円

生姜焼き定食 600 円

ご注文はカウンターへ
お声がけください

レストランぶどう亭は、
青森のおいしい健康応援店に認定されております。
「薄味にしてほしい」「ご飯を少なくしてほしい」等
ご要望にお応えしますので注文の際お申し付けください。



スワンクリニック 診療時間のご案内



スワン
クリニック

自動受付機による受付は
午前 7:30 ~ 11:00
午後 12:30 ~ 17:00

電話 0179-23-0805

〒039-0105 青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈 37-1
※小児科、アレルギー科：月・水曜日午前中、金曜日1日

		月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 11:00	整形外科	○	○	○	休診	○	○
	外科・内科 9:00 ~ 11:00	○	○	○		○	○
	小児科・アレルギー科	○	休診	○		○	休診
午後 14:00 ~ 17:00	整形外科	○小笠原	○三浦	休診		休診	休診
	外科・内科	休診	予約のみ	○		休診	
	小児科・アレルギー科	休診	休診	休診		○	
	内科	○三上	休診	休診		○三上	

南部病院 診療時間のご案内



電話 0179-34-3131

〒039-0105

青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈52-2

		月	火	水	木	金
午前 8:30 ~ 11:00	内科	○	○	○	休診	○
	外科	○	○	○		○
	整形外科	要予約	要予約	要予約		要予約
午後 14:00 ~ 17:00	内科	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	○		○
	整形外科	○要予約	○小笠原	手術		手術

～看護奨学生募集～

当院では、看護学校への入学を希望する方、または、
在学中の方を対象に**奨学金**を貸与しています。

募集要項

期 間	学校等の学則に定める正規の在学期間
返 済	学校を卒業後、看護師免許を取得し、奨学金を受けた期間、当院に勤務した場合は返済を免除します。
問い合わせ先	南部病院 看護管理室 看護部長 佐々木 TEL 0179-34-3131 FAX 0179-34-3130 email kanri@nanbu-hp.or.jp

看護師への道
目指してみませんか？



社会医療法人博進会

<http://nanbu-hp.or.jp>

広報誌スワンは、当院ホームページにも掲載しております