



ご自由にお持ち帰り下さい

南部病院・スワンクリニック

広報誌スワン



Swan

2025 年 7 ～ 9 月 夏号

～地域に信頼される
病院を目指して～

Contents

- ・熱中症予防のために
- ・夏に流行する感染症
- ・医学生の臨床実習
- ・勉強会 優秀発表のご紹介
- ・アジサイの
ヨーグルトゼリー
- ・確認しよう 蜂の巣
- ・避難訓練



看護師

柴田さん

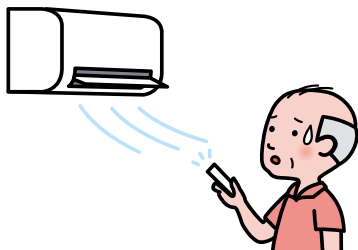


2025 年南部町フルーツ娘として南部町の
おいしいフルーツを県内外に PR いたします。
よろしくお願いいたします。

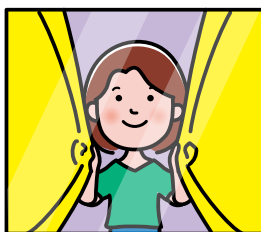
熱中症予防のために

暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節



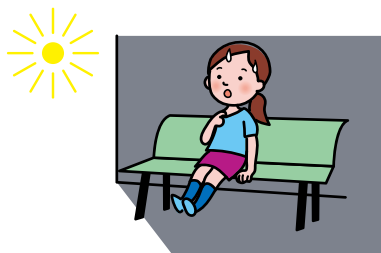
遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気のよい日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



熱中症
とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



厚生労働省

ひと、くらし、みらいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare

熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび



- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・筋肉のこむら返り

病状がすすむと

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感



- ・判断力低下
- ・集中力低下
- ・虚脱感

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、
からだを冷やす
（首の周り、脇の下、脚の付け根など）



経口補水液を補給※



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。
体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防！

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、 障害のある方は、特に注意が必要！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているので、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。

熱中症予防のための
情報・資料サイト

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

厚労省 熱中症予防



スマートフォンでも見られます





スワンクリニック小児科・アレルギー科より 夏に流行する感染症



小笠原 奈緒子医師

日本小児科学会専門医
日本アレルギー学会専門医



毎年夏に流行する感染症として手足口病・ヘルパンギーナ・咽頭結膜熱（プール熱）が**三大夏風邪**として知られています。



1) 手足口病



口の中・手のひら・足の裏・おしりなどに小さな水疱性の発疹ができます。発熱や鼻汁・下痢や嘔吐を伴うこともあります。ほとんどの場合3～7日ほどで自然に治りますが、まれに無菌性髄膜炎、脳炎といった合併症が起こることがあります。患者のほとんどが小児で、患者の80%を5歳以下の乳幼児が占めていますが、大人も感染することがあります。



- ・ **原因ウイルス** 主にコクサッキーウイルス A6・A16、エンテロウイルス 71 など。流行する型が変わったり、複数の型が流行することもあるため、何度も発症する可能性があります。
- ・ **感染経路** 主な感染経路は、咳やくしゃみなどの飛沫に含まれるウイルスを吸い込むことで感染する飛沫感染と、ウイルスが付着した手やおもちゃなどを介して感染する接触感染です。便の中に排泄されたウイルスが口に入って感染する糞口感染もあります。タオルやおもちゃの共有や貸し借りには注意しましょう。



2) ヘルパンギーナ

発熱・全身倦怠・咽頭痛・口腔内に水疱性発疹などの症状が現れます。口の内が痛いため不機嫌・拒食・哺乳障害、それに伴い脱水症なども見られます。ほとんどの場合2～4日ほどで解熱し自然に治りますが、まれに熱性けいれん・無菌性髄膜炎・脳炎のような合併症を起こすことがあります。



- ・ **原因ウイルス** 主にコクサッキーウイルス A 群など。原因ウイルスが複数あるため、何度も感染することがあります。
- ・ **感染経路** 主な感染経路は、飛沫感染と接触感染です。



3) 咽頭結膜熱（プール熱）



かつてはプールで感染することが多かったため、プール熱とも呼ばれていますが実際にはプールで感染するとは限りません。年間を通して感染がみられますが、とくに夏に流行しやすい傾向にあります。発熱・目の充血や目やに・喉の腫れなどの症状がおこります。まれに肺炎・髄膜炎・脳炎といった重篤な病気を合併することがあります。



- ・原因ウイルス アデノウイルス
- ・感染経路 主な感染経路は、飛沫感染と接触感染です。



咽頭結膜炎（プール熱）は、学校保健安全法で第二種感染症に指定されているため、発熱・咽頭炎・結膜炎などの主要症状が消失した後、2日を経過するまで登園・登校停止となります。



自宅でのケアについて



風邪は多くの場合、ウイルス感染のため、特効薬はなく、症状を和らげる対症療法が治療の中心になります。自宅でのケアではどんな点に注意すれば良いのでしょうか。

●しっかり水分を摂取しましょう

夏風邪にかかると口の内やのどの痛みがあって食事や水分摂取を嫌がる場合があります。食事は無理する必要はありませんが、脱水症にならないようにこまめに水分をとりましょう。



●解熱剤に頼りすぎない

高熱のために眠れない・水分がとれない場合、解熱剤を使用することで一時的に症状を楽にして体力の消耗を防ぐことができます。しかし、解熱剤の効果は病気そのものを治すのではなく、一時的に熱を下げるだけです。熱があっても元気があるときは、解熱剤を使用する必要はありません。

●エアコンは適正に使いましょう

子どもは体温調節機能が未熟です。周囲の環境の影響を受けやすく、暑い中にいると体温が上がり、寒い中にいると体温が下がってしまいます。子どもの様子や汗の量などを確認して、エアコンの温度を設定しましょう。



●家族への感染対策

夏風邪は子どもだけがかかる病気ではありません。ご兄弟はもちろんですが、看病をしている大人が感染することもあります。感染対策をしっかり行いましょう。熱や嘔気・嘔吐が続くときや、水分摂取ができないときには早めに病院を受診しましょう。





抗菌薬（抗生物質）の適正使用に努めています

感染症の原因は、細かなものを除くと、大きく分けてウイルスと細菌の2つがあります。急性気道感染症の原因の**約90%はウイルス**です。

細菌が関与する症例はごく一部で、急性咽頭炎のA群β溶連菌、急性気管支炎・肺炎のマイコプラズマなどがその代表です。

抗菌薬は細菌感染には有用ですが、**ウイルス感染には全く効果はありません。**
単に効果がないだけでなく、デメリットもあります。

抗菌薬によってアレルギー反応を生じたり、時に肝機能障害や腎機能障害をおこすこともあります。通常、口や腸や皮膚には、常在菌という無害であったり有益な細菌がいます。

抗菌薬は常在菌を殺してしまい、下痢や腹痛を起こすことがあります。さらに、抗菌薬が効かないように進化した**薬剤耐性菌**が生き残って増えてしまうことがあります。

薬剤耐性菌は日本や世界中で増え続けており、その原因として**抗菌薬の不適切、もしくは過剰な使用**が背景にあると考えられています。

薬剤耐性菌によって感染症を起こしてしまうと、抗菌薬が効きにくく、重症化・難治化してしまいます。

抗菌薬を適切に使わなければ、将来、抗菌薬が効かず、多くの方が感染症で命を落とすことになると考えられています。

当科では適正に感染症診断を行い、その感染症に対して抗菌薬が必要な場合には、**適正な「抗菌薬」を選択し、適正な「量」で適正な「期間」治療を行う**よう心がけています。処方された抗菌薬は自己判断で中断せずしっかり飲み切ることが大切です。抗菌薬を適切に使用して、薬剤耐性菌からお子さんを守りましょう。





クリニカルクラークシップ

当院は弘前大学医学部と臨床実習に関する協定を締結し、指導医監督の下に、医学生が診療チームの一員に加わり、診療に参加させていただく「診療参加型実習」を実施しております。

4～5月に臨床実習を終えたお二人の感想をご紹介します。



指導医 副院長 三浦一朗

実習生感想

患者さんと接して、印象に残っていることは？



実習生にも温かく接してくださる患者さんばかりで、先生方やスタッフさんが地域でいかに信頼されているかが伝わってきました。

整形疾患は日常生活動作に影響が出る場合が多く、気軽に相談できる関係性の大切さを実感しました。



藤井嵩道先生

他部署研修（薬剤科）の様子

将来、どのような医師になりたいと思いますか？



患者さんに心から信頼される医師を目指しています。専門分野はまだ定まっていませんが、どの分野に進んでも、常に患者さんに最善の医療を提供できるよう努め、日々の努力を惜しまない医師でありたいと考えています。

実習生感想

他部署研修はどうでしたか？



他部署では長時間患者さんと接して医師だけではできない細かいケアまで行なっていることがわかり、敬意を抱きました。この経験を活かして将来は他部署の方々と密にコミュニケーションをとって働きたいと思いました。



佐藤真尋先生

在宅医療出発前の様子

患者さんと接して、印象に残っていることは？



毎日入院患者さんの採血を行わせていただきました。最初は緊張からうまくいかないこともありましたが、実習終盤では「全然痛くなかったよ」「上手になったね」など声をかけていただきました。その言葉が嬉しくて印象に残っています。

令和6年度「勉強会」優秀発表のご紹介

当院では昭和56年から、全職員参加の勉強会を行っており、現在44年目となりました。お互いの仕事内容を理解することで各部署間の連携を深めたり、自己研鑽、業務改善につながるものも多く、とても意義のある勉強会となっております。

昨年度の優秀発表をご紹介します。

記 勉強会委員会



最優秀賞

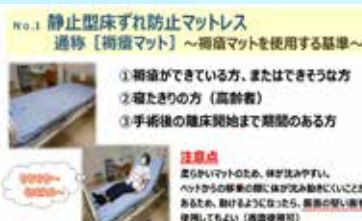
「褥瘡委員会としての看護補助者の役割」

看護部（介護福祉士）中村早苗

発表内容 ・患者様の状態に合わせたベッドマットの準備
・体位交換 ・皮膚を守るスキンケア など

褥瘡対策委員会としての取り組み、看護補助者の役割について紹介しました。褥瘡予防として患者様の状態に適したマットを選ぶことは重要です。今回、様々なマットに実際に寝てみて、寝心地、リモコンの操作手順で体のすり下がり具合が違ってくることができました。また、体位交換ではどのような枕の当て方により長時間でも塩梅良く寝ていられるか再確認し、手順の統一を図り、今後も褥瘡予防とケアに努めていきたいと思います。

発表資料より



「体位交換まくら+かかとを浮かせる」



特別賞

「退院後の安全な自宅生活を目指して ～あなたのお家に伺います～」

リハビリテーション科（理学療法士）百目木雄大

発表内容 ・家屋評価とは？ ・家屋評価までのリハビリの流れ
・家屋評価実施後について など

リハビリ業務の中には、家屋評価という院外で活動するものがあります。実際に家屋評価を行ってみて、家屋環境に合わせた適切な福祉用具を選択の際、多種多様な用具の特性を把握したうえで選択することが大事で、今後さらに知識を深めたいと感じました。また、患者さんの入院前の生活を聞き取り、退院後の生活を意識した動作訓練に生かしていくことが大切だと再認識しました。



『家屋評価』とは？

退院後の生活に様々な不安を抱える患者さんの自宅に、リハビリスタッフ、ケアマネージャー、福祉用具専門相談員がお伺いし、自宅で安全に過ごせるようにアドバイスすることです。



その他の発表タイトル（抜粋）

- 手術室ってどんなところ？ ～オペナースのお仕事～
- 安全に放射線検査を実施するために
～診療用放射線の管理について～
- 聞きたい！知りたい！～実は知らない医師事務の仕事～
- 骨折リハビリサービス（FLS）について
- 『生活習慣病管理料』の算定について



令和7年度は12題の勉強会を予定しております
研鑽に励み、質の高い医療の提供が出来るよう努めてまいります

宝石かしら

アジサイの ヨーグルトゼリー

栄養科より

アジサイに見立ててカットしたゼリーがキラキラしてまるで宝石の様です。下の層のヨーグルトゼリーもさっぱりとした甘さで美味しい、夏にぴったりの素敵なスイーツです。



キラキラゼリー

●材料（4人分）

ヨーグルトゼリー（下の層）

プレーンヨーグルト 200g
牛乳 50cc
ゼラチンパウダー 5g
砂糖 20g
水 30cc

アジサイゼリー（上の層）

ぶどうジュース 200ml
ゼラチンパウダー 5g
ミント（飾り用） 適量

アレンジポイント

- ★アジサイゼリーのジュースをかき氷シロップ適量+水 200cc +砂糖大さじ1に代えてもできます
- ★ミントの代わりにキウイなどフルーツをのせてもいいです。

●作り方

- ①ヨーグルトゼリー（下の層）を作ります。ゼラチンを分量の水でふやかしておきます。
- ②鍋に牛乳、砂糖を入れ、温めます。沸騰直前に火を止め、①のゼラチンを加え溶かします。
- ③ゼラチンが溶けたら、ヨーグルトを加えよく混ぜ合わせます。
- ④器に③を盛り付け、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固めます。
- ⑤アジサイゼリーを作ります。ゼラチンを分量のジュースから 30 cc分を取り、ふやかしておきます。
- ⑥鍋に残りのジュースを温めます。沸騰直前に火を止め、⑤を加え溶かす。溶けたらバットに流し入れる。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ⑦④と⑥が固まったら、⑥を 1 cm角に切る（泡だて器などで細かく刻んでもよい）。④の上にのせる。お好みでミントを飾ります。

確認しよう

軒下の蜂の巣

7月から9月にかけて、
ハチ刺されで来院される
患者さんが多くいらっしゃいます



スズメバチの巣



蜂の巣が出来やすい場所

ハチの毒には、アレルギー反応を起こす成分や、ヒスタミンが多く含まれているため、急に血圧が上がり、めまい、吐き気、意識がなくなる等、重度のアナフィラキシーショックを起こすことがあります。

ハチに刺されてしまったら…

- その場から静かに離れましょう。
- 刺された部位は水でよく洗い流しましょう。
- 針が残っている時はピンセットで取り除きます。
毒液や毒針を吸う専用の器具（ポイズンリムーバー）があれば、皮膚内の毒をある程度吸い出すことができます。
- 口で毒を吸い出そうとする人がいますが、口内に傷があった場合、傷口からハチの毒が侵入する危険があるのでやめましょう。
- 患部に、腫れや痛みなどがある場合は、
ステロイド外用剤を塗って炎症を抑えましょう。
- 患部を冷水や、布で包んだ保冷剤を使って冷やすのも効果的です。
- 呼吸が苦しくなる、めまい、吐き気、口腔内の腫れ、蕁麻疹などのアナフィラキシーが疑われる症状が出現した場合は、ただちに医療機関を受診しましょう。



水で洗う



毒を吸い出す



ステロイド外用剤



患部を冷やす

夜の火事

避難訓練

万が一の事態にも冷静に
初期対応できるよう、平常から
様々な取り組みや準備を行っております

令和7年5月22日に、夜間の火災を想定した避難訓練を行いました。



ポイント
速やかに 119 番通報と応援を呼びましょう



医師が、各スタッフへ指示をし、患者様を避難させます。



ポイント
火元と反対側に一時避難させましょう



患者さんの安否確認をします



ポイント
電気で動くエレベーターは使わず、階段を使用します



消火用散水栓からの放水訓練を行いました

スワンクリニック 診療時間のご案内



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

スワンクリニック

自動受付機による受付時間

午前 7:30 ~ 11:00

午後 12:30 ~ 17:00



午前	8:30~11:00	月	火	水	木	金	土
	整形外科①	小笠原和人	小笠原和人	小笠原和人	休診	小笠原和人	小笠原和人
	整形外科②	三浦一朗	三浦一朗	三浦一朗		三浦一朗	三浦一朗
	整形外科③ 総合診療科	休診	10:00~ 穂元 崇	穂元 崇		10:00~ 穂元 崇	穂元 崇
	外科・内科	佐藤雅栄	休診	休診		休診	休診
	小児科 アレルギー科	小笠原奈緒子	小笠原奈緒子	小笠原奈緒子		小笠原奈緒子	休診
午後	14:00~17:00	月	火	水	木	金	土
	整形外科	小笠原和人	三浦一朗 穂元 崇	休診	休診	休診	休診
	内科	16:00まで 小向良昌	16:00まで 小向良昌	外科・内科 佐藤雅栄		16:00まで 三上信久	
	小児科 アレルギー科	休診	予約のみ 小笠原奈緒子	休診		小笠原奈緒子	



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

【内科】 小原正和						
	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	○	○	○	休診	○	休診
14:00 ~ 16:00	訪問診察	○	○		○	
16:00 ~ 17:00	○	○	○		○	

【内科】 小向良昌						
	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	○	○	○	休診	○	○
14:00 ~ 15:00	休診	休診	訪問診察		訪問診察	休診
15:00 ~ 17:00			○		○	

【外科・内科】 佐藤雅栄						
	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	休診	○	○	休診	○	○
14:00 ~ 17:00	検査	訪問診察 検査	休診		手術	休診

【整形外科】 小笠原和人、三浦一朗、穂元 崇						
	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	検査・予約	検査・予約	検査・予約	休診	検査・予約	検査・予約
14:00 ~ 17:00	検査・手術 (三浦)	○ 予約のみ	手術		手術	休

【外科・内科】 小笠原 博						
	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	○	○	○	休	○	休

社会医療法人博進会 <https://nanbu-hp.or.jp>



南部病院
ホームページ



スワンクリニック
ホームページ



Instagram