

なんじゃもんじゃ地域版

上対馬病院基本理念

地域の健康な生活を守る使命の達成のため
職員ひとりひとりが自覚と責任を持ち
心のふれあいのある
患者様の側に立った医療の実践を行なう

発行:上対馬病院地域連携室・広報部 ホームページ <http://www.kamibyoo.jp/>

知っていますか? ヒートショック!!

上対馬病院 内科 馬込 省吾

ヒートショックという言葉聞いたことがある方も多いのではないかと思います。実は医学用語としては存在しません。10年ほど前より一部報道機関が使用し始め、室内温度の低さや温度差に起因する健康被害を表す言葉として使用されています。

暖かい場所から寒い場所、逆に寒い場所から暖かい場所へ移動すると、体は大きな気温差にさらされます。このとき体温を一定に保とうとして血管が収縮あるいは拡張して血圧が急激に変化します。これによって生じる脳梗塞や脳出血、心筋梗塞などがヒートショックと称され、温度差が発症誘因という特性上、冬場に発症することが大半です。

動脈硬化などで血管がもろくなっている高齢者は血圧が乱高下しやすいため、さらなる注意が必要です。冬場にヒートショックが起きるのは脱衣所・浴室・浴槽・廊下・トイレ・玄関などの大きな気温差にさらされやすい場所です。温度差が大きいほど負担がかかるため予防法は、できるだけ温度差にさらされないように工夫するという事に尽きます。以下にヒートショックを予防する方法を列挙します。

【ヒートショック予防法】

- ① 脱衣所・トイレに暖房器具を設置する。
- ② シャワーなどで入浴前に浴室を温める。
- ③ 浴室を温めるため、浴槽のふたを開けっ放しにして湯をためる。
- ④ お風呂の温度はぬるめの39～41度にする。
- ⑤ 高齢者は一番風呂よりも二番風呂に入る。
- ⑥ 長湯をしない。
- ⑦ 暖房便座に交換するか便座カバーをつける。
- ⑧ 副交感神経が働く食事直後や、気温・体温が低下する深夜の入浴は避ける。
- ⑨ 冬場でも脱水は起こりうるため、こまめな水分補給を心がける。



入浴中に意識を失った場合は発見が遅れると生命にかかわります。ご高齢の方と同居しているご家族は入浴中に時々声をかけて様子を見るなどして、倒れているのを発見した場合にはまず声をかけて確認し、意識がないようであれば救急車を呼び、病院に連絡するようにしてください。

12月専門科診療

日	曜	診療科目	医師	受付時間
2	火	耳鼻咽喉科	山口	8:00~11:30
		神経内科	森	8:00~11:30
3	水	眼科	川端	7:30~11:30
4	木	外科	糸瀬	8:00~11:30
		産婦人科	原	8:00~11:30
5	金	泌尿器科	浅井	8:00~11:30
		外科	津田	8:00~11:30
11	木	外科	糸瀬	8:00~11:30
		産婦人科	原	8:00~11:30
12	金	脳神経外科	福田	8:00~10:00
		外科	見陣	8:00~11:30
16	火	耳鼻咽喉科	山口	8:00~11:30
		泌尿器科	犬塚	11:00~15:00 (泌尿器科の診療は14:00~です)
17	水	眼科	川端	7:30~11:30
18	木	外科	糸瀬	8:00~11:30
		産婦人科	原	8:00~11:30
19	金	循環器内科	貞光	8:00~11:30
		外科	津田	8:00~11:30
24	水	精神科	長田	8:00~15:00
25	木	精神科	長田	8:00~11:30
		外科	糸瀬	8:00~11:30
		産婦人科	原	8:00~11:30
		皮膚科	宿輪	8:00~11:30
26	金	外科	見陣	8:00~11:30

(注)専門科診療は、空路欠航時に中止になる場合や、医師変更がある場合もあります。翌月の予定については、日程が変更になる事もありますので、お電話等でお確かめの上、ご来院下さい。

一重診療所

日	曜	医師	受付時間
4	木	糸瀬	13:00~診察終了まで
11	木	立花	
18	木	糸瀬	診療時間 14:10~15:30
25	木	糸瀬	

乳児健診・予防接種

日	曜	受付時間	※水痘・おたふくかぜ・ヒブ ・肺炎球菌・ロタテック内用液 ・不活化ポリオ・三種混合 (要予約) ご予約は ☎ 86-4331へ
2	火	乳児健診	
9	火	13:30~14:30	
16	火	13:30~14:00	

整形外科休診のお知らせ

12/25(木)~1/5(月)まで、
平井医師不在の為、整形外科の診療を休診致します。

内科の予約時間について ~外来からのお願い~

内科の予約診療は、午前9:00から30分毎の時間帯に5名の診療を設定しております。予約時間より早くご来院頂いても予約時間までお待ち頂くこととなります。その為、早くご来院されると待ち時間が長くなることとなりますので、なるべく予約時間帯にご来院下さい。皆様のご協力をお願い致します。

看護師を目指す方へ 「医療技術修学資金」制度を利用してみませんか

この制度は、将来、対馬の病院(企業団病院)に看護師等として勤務しようとする者に対し、修学資金を貸与することによって看護師等の確保を図ることを目的としています。返還は義務年限を過ぎると全額免除されるなど、とても有利な制度となっています。詳細は下記連絡先までお問い合わせ下さい。

【貸与例】

- ① 大学看護学部または看護学科を4年で卒業した場合
上限貸付額 5,285,200円
- ② 専門学校等看護師養成施設を3年で卒業した場合
上限貸付額 3,496,800円

【連絡先】

上対馬病院人事担当者 TEL 0920-86-4321



1月専門科診療

日	曜	診療科目
6	火	耳鼻咽喉科 神経内科
7	水	眼科
8	木	外科 産婦人科

【お問い合わせ】

上対馬病院 ☎86-4321
メール kmts_soumu@nagasaki-hosp-agency.or.jp
外来予約(IP電話) ☎365-1808
訪問看護ステーション ☎86-4334
テイクケア上対馬 ☎88-9755

なんじゃ

せわしく過ぎる年の暮れ
あつという間の1年を振り返り
思い出すのに一苦労
平穩に過ごせた証拠かな?

地域版編集長 早田 裕美