

☆ ☆ サンレモだより ☆ ☆



西彼四本堂公園のハクモクレン

医療法人 佐世保同仁会

サン・レモリハビリ病院

広報委員会

佐世保市江上町 4848-1



森きららのヒツジ

病棟紹介

C棟（医療保険適用の医療型療養病棟）

ベッド数は42床あります。

主に寝たきり・車椅子にて生活をされている患者様がいらっしゃいます。

看護師11名 ケアスタッフ12名(H26.10現在)にて
患者様の日常生活の援助を行っています。



9月下旬、B・C棟のディールームから見える中庭に黄色い彼岸花が咲き、患者様やスタッフを和ませてくれました。ぜひ、秋のお彼岸頃見にいらしてください。

病棟での1コマ

- 月末にケーキバイキングを行っています。
- 患者様に好みのケーキを選んでいただきます。



おしかねえ



冬に多い病気 ～特集～



1、急性アルコール中毒

忘年会や新年会などで飲酒する機会が増え、急性アルコール中毒に陥りやすい季節が冬になります。

急性アルコール中毒とは、アルコールを短時間に摂取した為に通常の酔った状態を超えて、運動失調や意識障害、さらには昏睡、呼吸抑制、血圧低下といった状態が生じることです。重度の場合には死亡することもあります。

呼びかけに容易に応じるなどの軽症の場合は体温を保つように注意しながら観察することで自然に回復します。

呼びかけに対して返答がはっきりしない場合や、反応が徐々に悪くなっているなどの重症の場合は直ちに病院受診し、適切な処置を行う必要があります。



個人の体質や体調にもよりますが、ビールと主なアルコール別に、急性アルコール中毒の危険が高くなる量を計算してみました。（体重 70kg の場合）

- ビール（度数 5%、350mL）10 缶
- ワイン（度数 14%、1 本 750mL）2 本
- 日本酒（度数 15%、1 合 180mL）7 合（いわゆる一升酒は危険）
- 焼酎（度数 25%、1 合 180mL）4 合
- ウイスキー（度数 40%※、水割りダブル 45mL）
.....10 杯（ボトル 1 本は危険）

※ウイスキーは銘柄によって度数に差がある

参考文献

<http://allabout.co.jp/gm/gc/446110/>

<http://medical.yahoo.co.jp/katei/270214000/>

2. 乾燥肌とは

肌荒れは、角質層の水分保持能力が低下して、肌が乾燥するトラブルです。乾燥することにより、外的刺激から守るバリア機能が低下するためトラブルを生じやすくなっています。年齢とともに水分保持能力が低下し、皮膚は乾燥しやすくなるためバリア機能も低下します。

何もできていない(湿疹ができたり、赤くなったりしていない)のに痒みを感じるというのが皮膚掻痒症です。皮膚が乾燥しているため、ちょっとした刺激にも過敏に反応してしまい痒くなってしまいます。低温・低湿になると症状は悪化します。また、布団などに入ると体が温まると、その温度差が刺激になって痒みを増します。さらに症状が悪化してうるこ状やひび割れた状態を乾皮症といいます。

どんなところが？



背中・脇・腹部・手足などの広い部分

どんなときに？



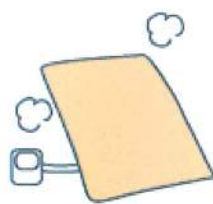
からだが暖まった、お風呂上がりなど

乾燥が原因で起こる疾患の日常生活の注意

石鹸を使って洗いすぎたり
ナイロンタオルで強く
こするのはやめましょう



下着は木綿繊維のものを
(ウール・ナイロンが肌
に直接触れないように)



電気毛布の長時間の
使用は肌の乾燥を
促進させます



バランスの良い食事、
規則正しい生活
お酒は控えめに

引用・参考文献：ロート製薬株式会社

DRXースキンケア研究所HOMEー肌トラブルの基礎知識ー乾燥肌について

<http://www.drx-web.com/bihada/trouble/trouble02/htm>

新人スタッフ紹介 \ (^_^) /

(看護師)

- ① 三成 美香 (みつなり みか)
- ② H26 9 1 A棟



(看護師)

- ① 松本 美鈴 (まつもと みすず)
- ② H26 9 1 A棟



(管理栄養士)

- ① 坂口 明衣 (さかぐち めい)
- ② H26 10 1 給食課

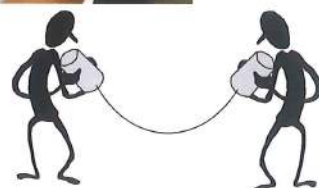


(医療ソーシャルワーカー：MSW)

- ① 辻田 裕輝 (つじた ひろき)
- ② H26 10 1 地域連携室

(看護師)

- ① 音丸 恵子 (おとまる けいこ)
- ② H26 10 1 4階



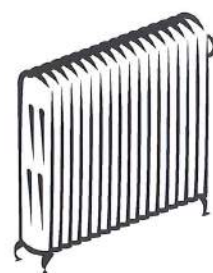
3、ヒートショックとは

・冬場に、暖房の効いた部屋から寒い廊下やトイレに行くとき、思わず体がブルッと震えることがありますよね。実はこの時、心臓に思った以上の負担がかかっているのです。これを「ヒートショック」といいます。ヒートショックを起こさないためには、家の中すべての空間の温度差が2～3度以内におさまっていることが望ましいです。



寒さ解消のヒント

室温の差をなくすためには、浴室・脱衣所、トイレなどにも暖房の配慮をする必要があります。また、高齢者は夜間トイレに行く回数が増え、トイレ暖房も配慮したいものです。



※簡単にできる浴室の温め方:「シャワー給湯」

シャワーを使って浴槽に給湯する方法で、浴室温度は15分間で約10度上昇させることができるそうです(東京ガス調べ)。

※入浴の仕方によりヒートショックを防ぐポイント



- 1.お湯の温度は低めに設定する:お湯を張る際は41度以下に
- 2.高齢者や血圧の高い人は一番風呂を避ける。

:家族が入った後、浴室が温まってから入浴しましょう。

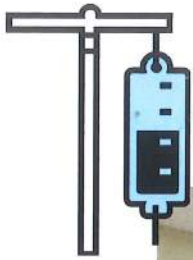
- 3.湯のつかり方

:「かけ湯」「半身浴」を組み合わせ、入浴法を工夫しましょう。

参考資料

1)一条工務店 <http://www.ichijo.co.jp/>

2)allabout 住宅 不動産 セキスイハイム <http://allabout.co.jp/gm/gc/41242/>



(看護師)

- ① 岸川 朋子 (きしかわ ともこ)
- ② H26 10 15 5階



(施設課スタッフ)

- ① 大坪 泰裕 (おおつぼ やすひろ)
- ② H26 11 4 施設課



☆地域連携室からのお知らせ☆

こんにちは 😊
地域連携室です！

入院や退院等の相談、退院後の生活での不安、介護保険等の社会的サービスを利用したいがどのようにすればいいのかわからない、何かお困りごとなどがございましたら、お気軽にお声掛けをお願いいたします。患者様やご家族様が安心して生活を送ることができるよう支援してまいります。

*連携室は、正面玄関より入って右側すぐのところがございます。

お気軽にお立ち寄りください。

サンレモリハビリ病院 地域連携室
横山・辻田

病院情報

平成 26 年 9 月～11 月

受け入れ患者	36 人	紹介元	急性期病院	30 人
			回復期リハ病院	3 人
			介護保険施設	2 人
			自宅	1 人
入院延べ患者数	23,298 人	医療療養病棟	20,024 人	利用率 98.2%
		介護療養病棟	3,274 人	利用率 99.9%



◇♣OT作品介绍♡♣

C棟 八並ヨリ子さんの作品

「美保の松原」です。

リリアン糸を、一本一本貼って

富士山の風景画を作成しました。

最初と最後の糸の始末がとても難し

かったそうです。



☆☆敬老会☆☆



9月13日通所リハビリ敬老会を開催しました。大島町フラダンスチームや、託児所の子供たちの踊りと歌を披露している姿はとても可愛らしく、ほほえましい光景でした。



利用者様のカラオケ熱唱など、とても楽しい時間を過ごすことができました。



コンサート

来たる 9 月 20 日、オールドダックスの皆さんによるコンサートが開催されました。彼らはこの辺りでは珍しい男性合唱団です。会場の、広い理学療法室に大きな渋い歌声が響きわたり、知っている曲を一緒に口ずさみ、とても楽しいひとときでした。

(当院の山本先生も、団員の
一員です)



介護教室



11月8日、江上地区公民館にて、
介護教室が開催されました。

「高齢者の食事のとり方について」のテーマのもと、講義や体操など盛りだくさんでした。

将冠岳のツワブキ



何でも コラム

「今年も、よう来たね。」

毎年、10月のある晴れた穏やかな日に自宅の庭のフジバカマの花にやってくる一匹の蝶がいます。

「アサギマダラ」という、日本を縦断して沖縄や台湾まで、海を越えて渡りをする珍しい蝶です。普段は標高の高い山に生息しており、春から夏にかけて北上し、秋には南へ大移動します。

花の間を行ったり来たりしながら、だんだん南へ旅立っていきます。

名前の由来は、青空を映した透明な羽が浅葱色(あさぎいろ)という淡い青色に見えること。とても可憐な姿に、思わずシャッターを切りました。

「来年も、また会おうね！」..来年こそは、羽をしっかりと広げている姿を撮りたいです。

※参考資料:wikipedia



編集長 牛尾佳代子



職員募集のお知らせ

サン・レモリハビリ病院のスタッフ(看護職員・介護職員)を随時募集しております。詳しくは、当院までお尋ねください。



忘れもの . . .

忘れ物のコーナーを2階受付に設置しています。お心当たりのある方は、受付のスタッフにお尋ねください。



編集 後記



一年を振り返ってみると、病院機能評価受審などでとても充実した一年だったと思います。年に4回広報誌を作成しておりますが、今年はとくに時間に追われていたような気がします。病院機能評価の結果は、「合格」でした。これからも、より良い広報活動ができるように取り組んでいきたいと思ひます。

広報スタッフ一同

ハウステンボスの花火