

MY HOSPITAL

まい ほすびたる



2022 エンゼルロード 花の精

松井紀代美 画

新春

おなごまの健康と心のまに



JA新潟厚生連
糸魚川総合病院

健診センター すこやか
訪問看護ステーション いといがわ
糸魚川総合病院地域包括支援センター
糸魚川総合病院居宅介護支援事業所
<http://www.itoigawa-hp.jp/>

新年のご挨拶



糸魚川市長

米 田 徹

令和4年の年頭にあたり、謹んで新春のお慶びを申し上げます。

日頃から地域医療に多大なご理解とご協力を賜り、山岸病院長をはじめ、病院関係者の皆様方に厚く御礼申し上げます。

また、去年は新型コロナウイルス感染症への対応、希望する市民へのワクチン接種にご尽力いただきましたことに感謝申し上げます。

近年の地域医療をとりまく環境は、病院勤務医師数や診療科の偏在のほか、看護師不足に加え、2024年の医師の働き方改革への対応など、大変厳しい状況が続いております。

このような中で、貴院におかれましては糸魚川地域唯一の基幹病院として、糸魚川市医師会との連携のもと24時間365日の救急医療体制の確保や、富山大学、新潟大学をはじめ、関係機関との密接な連携を図りながら、医師確保に努めていただいておりますこと心から敬意を表し、感謝申し上げます。

当市といたしましては、今後も引き続き医師、看護師確保や救急医療などの地域医療体制の確保と充実に向け、最大限の努力をしてみたいと考えております。

本年も、当市の医療、保健、福祉の向上と充実にご尽力を賜りますことをお願い申し上げますとともに、貴院関係者の皆様のご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



新年のご挨拶



糸魚川総合病院
病院長

山岸 文範

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は糸魚川総合病院への多くのご理解、ご支援を賜り誠にありがとうございました。

昨年を振り返れば新型コロナウイルス感染禍のなか、3月末に老健施設などでこの閉所、4月当初に管理者の交代、同時に農村医学会新潟支部会のオンライン開催、直後にコロナウイルスワクチン接種の開始、6月には同感染陽性者の入院受け入れとともに専用病棟の開設と嵐のような目まぐるしい時期がありました。落ち着く間もなく7月、8月にはワクチン接種が本格化し、日常診療を行いながら県内厚生連の中で最も多くの接種をおこなうことができおります。第5波に対する緊急事態宣言が広く施行される中、地域でも陽性者が増えた時期でもありました。しかし医療崩壊といえる事態に至らずに済んだのは市民の皆様のソーシャルディスタンスとしての自重、ワクチン接種受療への協力があったからと心から感謝しております。同時に院内スタッフ、医師会、糸魚川市、保健所の皆様が歯を食いしばるような日々を耐え抜かれたからでもあります。このことは将来に向けて私どもの記憶、記録にとどめておかねばならないと思います。

さて一方で院内においては、新しい年に引き継がれていくべき意識改革作業が進行しております。二つの働きかた改革です。一つは全国的な流れでもある医師の過重労働を減らす働きかた改革。もう一つは全国の病院に先駆けて開始した、より広範な職員向けの働きかた改革コンサルティングです。日本を代表するコンサルティング会社の協力でスタッフの多様なライフスタイルが容認され、同時に今までになかったイノベーションや効率化がもたらされることが期待されます。この改革は少子高齢化や労働人口減少への対応でもありますし、特に今年はコロナウイルス感染流行による受診控えや検診受診率低下の反動として重篤な患者さんの増加も危惧されています。そのような危機感の中、病院の効率化こそ糸魚川市民が長く医療を受け続けていただける体制整備への鍵と考えております。当院の変革を期待と批判をもって見つめていただくとともに、引き続き多くの皆様のご支援をいただきたくお願い申し上げます。

職員が伝える医療情報 ①

入浴関連死とヒートショック

～安全な入浴を楽しむための注意点～



循環器内科部長

松木 晃

これからの寒い季節はお風呂や温泉にゆっくり浸かりたくなります。しかし、我が国における入浴中の事故による死者数は年間約19000人と推計されています。そして、この入浴関連死の多くがヒートショックによるものであると言われています。

ヒートショックとは、私たちの身体を取り巻く環境の急激な温度変化で血圧が大きく変動すること等によって起こる健康被害とされています。しかし、これは医学用語ではないため、カルテや診断書に病名として記載されることはなく実際のヒートショックによる死者数は把握できていません。

図1²⁾に示す通り入浴中の事故死は高齢者、特に75～84歳で多くなっています。また、図2²⁾に示すように12月～2月の冬場に全体の約半数が発生しています。

入浴関連死550例の剖検結果の検討¹⁾では79%に溺水の所見があり、循環器系疾患の所見が54.5%と約半数に認められた一方で病理学的な異常所見がないケースが36%ありました。また、25.5%は血液中にアルコールが検出されました。つまり、入浴関連死は特に疾患のない人に起こることも稀ではないということになります。

このような調査結果を踏まえ入浴の際には以下の点に注意しましょう²⁾。

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- (2) 湯温は41度以下、湯に浸かる時間は10分までを目安にしましょう。
- (3) 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- (4) アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。
- (5) 精神安定剤、睡眠薬などの服用後入浴は危険ですので注意しましょう。
- (6) 入浴する前に同居者に一声掛け、同居者は、いつもより入浴時間が長いときは入浴者に声掛けをしましょう。

ヒートショックなどの危険を未然に防ぎ安全で快適な入浴を楽しみましょう。

図1. 家庭の浴槽における溺死者数

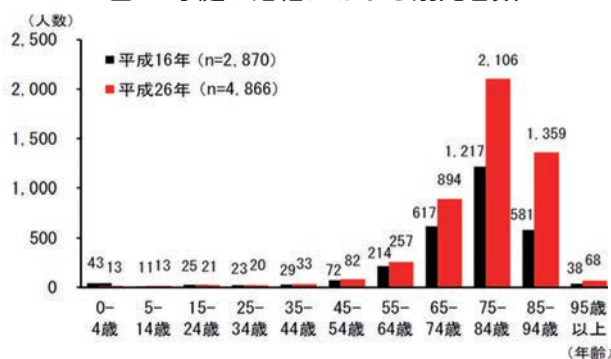
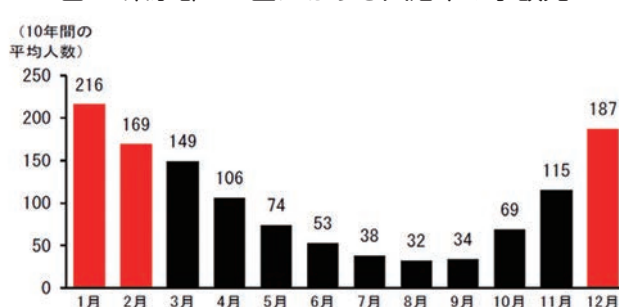


図2. 東京都23区における入浴中の事故死



1) Suzuki H, et al. Characteristics of sudden bath-related death investigated by medical examiners in Tokyo, Japan. J Epidemiol 2015; 25(2): 126-132.

2) 消費者庁 News Release より

職員が伝える 医療情報 ②

寒い季節は脳卒中に注意！

冬は脳卒中が起こりやすい季節です。気温が下がると体の血管が収縮し、急に血圧が上がるからです。脳卒中になって寝たきりにならないよう、冬は脳卒中予防に努めましょう。①なるべく暖かくして気温差がないように過ごしましょう。熱いお風呂から上がって寒い脱衣所に出たり、夜トイレに行くのに寒い廊下を歩いたりしないようにしましょう。長湯を避け、なにか羽織って暖かくしてトイレに行きましょう。②お酒を控えましょう。脳卒中のリスクとなるだけでなく、転んで怪我をしたり骨を折ったりする可能性があります。③体があたたまる食事を摂りましょう。肉や魚、たまごや大豆といったタンパク質、ニラ、ネギ、トウガラシ、にんにく、生姜などの香辛料がおすすめです。④水分をよく摂りましょう。暖房器具で空気が乾燥してしまい、思っている以上にのどが渴いている可能性があります。血液がどろどろすると詰まりやすくなるので、意識して水分摂取をしましょう。



脳神経外科医長
勝木 将人

万が一、脳卒中になってしまったときは、ためらわず救急車を呼んでください。時間との勝負です。合言葉FAST (Face:顔の麻痺、Arm:腕や脚が片方上がらない、Speech:言葉が出づらい、ろれつが回らない、言っていることがおかしい)のうち1つでも突然起こったならば、急いで(Time)救急車を呼んでください。

また、脳神経外科では頭痛診療も行っています。冬は天気が悪くて頭痛が起きやすくなりますよね。年末年始の仕事納めのストレスで頭痛が悪化しますよね。大半の頭痛は直接命に関わることは不是ですが、頭痛のため学校に行けなかったり、職場に行けなかったりするの、大きな社会的問題となっています。1人あたり年間100万円以上の経済的損失があると言われています。頭痛は適切な痛み止めと頭痛にならないための予防薬の併用で、生活への影響を最小限にすることができます。たかが頭痛ですが、学校を休まないためにも、仕事のパフォーマンスをあげるためにも、頭痛でお困りの方、是非脳神経外科を受診されてください。一緒に予防薬と頭痛ダイアリーで頭痛と上手に付き合っていきましょう。



地域とともに

糸魚川総合病院では数年前から地域の子供たちに向けて、「病院で働く医療専門職」について知ってもらう活動をしています。糸魚川市と協力しながら「小中学生のための医療と介護の職業紹介出前講座」や「中学生職場体験」の受入れ、そして中学3年生対象の「キャリアフェスティバル」参加などです。今年度から新たに高校生の探求学習支援として「医療専門職と直接対話する場」を企画しました。興味のある職種に直接質問したり仕事内容を聴いたりできて将来に向けて参考になると好評です。子供たちに向けた活動を継続し、将来の人材確保に繋げていければよいと考えています。地域の皆様のご理解とご支援をお願い致します。



小中学生のための
医療と介護の職業紹介出前講座



中学生職場体験



キャリアフェスティバル

おすすめリフレッシュ

私のリフレッシュ法



ボイラー技士 中村 和広

幼少期から10代まで暮らした自宅は海まで徒歩1分、そして祖父は漁師という環境で育ったので当たり前のように釣りをしていました。大人になりしばらく釣りからは離れていたのですが娘が「釣りをしてみたい」といった一言で久しぶりに再開したところ、今では子供そっちのけで楽しんでます。まだ薄暗い休日の朝いつもの釣り場に向かい、常連の知り合いと何気ない会話をかわし、昇る朝日を観ながら果てしなく続く水平線に向かってルアーを投げてみると、とても気持ちがよく贅沢な時間を過ごしているなあ〜といつも感じます。そして、たまに釣れた魚を自分で捌き、家族が喜んで食べてくれる姿を見ていると仕事も釣りもまた頑張ろうという気持ちになります。



あとがき

昨年冬の大雪では大変な思いをしました。今年はほどほどであることを祈るばかりです。