

# Hot Line



□ ~ドイツと日本の社会福祉について考える~  
海外研修から学ぶ

□ ~おしごと紹介~  
看護師の一日に密着 新連載 第一弾

HOSPITAL EYE.02  
□ 熱中症対策と夏の食事にひと工夫

Series.02  
□ 看護師の心に残るエピソード集

□ 福岡水巻看護助産学校

□ ~口コモで元気に~  
元気・いきいき・ながいき!!

ドイツと日本の社会福祉について考える。

# 海外研修から学ぶ。



平成26年5月19日から23日の5日間、ドイツハンブルクとフルンケル近郊の病院や施設の見学研修に参加しました。日本の医療保険はドイツの制度を参考に作られた為、似ている点がたくさんありました。また、ドイツでも少子高齢化社会が進み老人医療を支える若者が少なくなってきており、世代が少なくなっています。日本と似た状況でした。

ドイツの医療制度は日本同様、リハビリ科係長 曽我辺 加智

が義務づけられているのですが、個人の希望でプライベート保険に加入し、より手厚い医療を受けることも可能です。またホームドクター（かかりつけ医）制度が確立しており、病気になるとまずホームドクターを受診します。そしてより専門的な治療、地域の専門医師や高齢者医療センターが救急病院や大学病院を紹介するというシステムが確立されていました。ドイツの平均在院日数は、急性期病院で6・2日、回復期リハビリ病院では21日以上42日未満で、それぞれ約半分の日数で早期回復期リハビリ病院では、中心に入院されたり、マンツーマンのリハビリ・集団リハビリ・自主トレーニング中心のリハビリと、患者様の重症度に合わせて内容が変わります。日本回復期リハビリ病院では、マンツーマンのリハビリが中心なので、集団リハビリや自主トレーニング中心のメニューが実施されていることは参考になりました。患者様が入院される環境の違いですが、患者様の重症度や希望に合わせて病室を選択でき、プライベートを重視されているため、基本的に個室で、患者様の希望によってはご家族が病室に宿泊することも珍しくないということでした。今回、海外研修に参加させて頂いて、文化の違いや制度の違いで、患者様や病院職員の意識の違いを感じることができました。当院でも参考に入れたいと思います。

**10:10 点呼・注射室の準備**

きちんと5R確認!! 声出し指差し確認は必ずやります。腕文唱えよると?と先輩に言われちゃいます。(笑)

**12:00 休憩**

「やっと休憩ー! 基ごはん食べすぎたー」休憩室では本を読んだり同僚と話をしたりしています。

**13:00 離置ケア**

身体の向きを変えたり口腔ケアをしたりしています。

**16:30 次勤務者へ申し送り**

患者様の日中の状態を次勤務者へ申し送ります。

**17:00 勤務終了**

「あー!! やっと終わったー!」充実したアフターフラフを満喫します(笑)

**18:00 プライベート**

仕事終わりに、友達と向日葵を見に行きました! 夏バテせずに今年は乗り切るぞー!!

**10:00 バイタルサイン測定**

ICUでは2時間毎にバイタルサイン測定をしています。患者様に異常がないか注意深く観察します。

**おしごと紹介.01**

**看護力の発揮!!**

Nursing Power

入職3年目 ICU勤務 岩尾 衣里加さん

今月号より新たなシリーズが始まりました。「おじごと紹介」第一弾は病院の中で、最もおしゃべりになる看護師さんの一日を追跡してみたいと思います。

**8:30 朝礼**

朝礼で師長から伝達事項があります。「師長の話聞いな~、早く終わらないかな~」って思うことがあります。(笑)

**8:45 申し送り**

深夜勤務者から申し送りを受けてます。これから今日一日の受け持ちが始まります。

**10:00 バイタルサイン測定**

ICUでは2時間毎にバイタルサイン測定をしています。患者様に異常がないか注意深く観察します。



## Q 予防方法は？

A 熱中症は生命に関わる病気ですが、予防法を知つていれば防ぐことが出来ます。

- ・暑さに備えた体力を作る…暑さに馴れる準備をしておく。
- ・暑さを避ける行動の工夫…暑い日は無理をせず、適宜休息する。
- ・住まいの工夫…窓から射し込む日射をすだれや緑のカーテンで遮る。また、打ち水をしたり、我慢せずに冷房を入れる。
- ・衣服の工夫…輻射熱を吸収する黒色系の素材は避け、ゆったりした衣服にする。日傘や帽子も活用する。
- ・水分の取り方の工夫…のどが渇いていくなくても、こまめに水分を補給する。
- ・温度の差に注意する…急に暑くなる日に注意する。
- ・身体の調子を知っておく…自分の体調をしっかり把握する。

## Q 小さなお子さんの注意点は？

周産期センター長 白川 嘉継

A 外気温が25℃を超えると発症し、確実に救命できるのは20分以内と考えられています。子どもだけで外遊びをしていると、発見が遅れ大事に至るかもしれません。北九州では4月になると最高気温が25℃を超えるようになるので、外遊びに注意が必要です。汗を出せる汗腺を能動汗腺とよび、どのくらい能動化するかは、生まれてから2年半までに、どの程度の暑さにさらされたかによって明らかに異なります。成長してから熱低地方に移動してもその数は変わらず、熱低地方で生まれ育った日本人は現地の人と変わりません。クーラーが普及した1980年以降に熱中症は増加しました。新生児の熱中症による搬送はありませんので、子どもが生まれたら、クーラーを消して過ごしてみてはいかがでしょうか。



夏は、暑さにより消化機能が低下し、食欲が減退しがちです。そんなとき、冷たい飲み物や素麺などの麺類で食事をすませたりすることはありますか？このような食事を続けていると、必要な栄養素が不足して、さらに夏バテを悪化させる事態に…。そのようなことにならないために、食事にひと工夫してみませんか？

## 冷たい飲み物にひと工夫

- ・冷やした牛乳や豆乳に、果物をミキサーにかけて、フルーツミックスジュースに。→ビタミンB群+ビタミンCの補給になります。
- ・柑橘系の果物を入れることで、食欲増進効果も期待できます！
- ・ジュースにこだわらなくとも、冷たい汁物にすると、食べやすいかも。→ビシソワーズなど冷製スープを献立に取り入れるなど。

冷たい麺類にひと工夫 素麺や冷やし中華編

- ・豚肉や鶏ささみなどをトッピング。→ビタミンB群を補給。
- ・きゅうり、レタス、トマトなど生野菜をたっぷりと。→ビタミンCをプラス。
- ・味はたっぷり入れよう！→ネギ、生姜、わさび、ゆずなどで食欲増進。



～暑さはまだまだ続く～

# 残暑熱中症 対策

## Q 热中症とは？

健診室 医師 新森 一實

副主任 岡本 典子

A 高温多湿な環境下で、体内的水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かなくなつて発症する障害の総称です。その様な環境条件と、個人の体調不良による影響が組み合わされることで、発症率が高まります。ピークは7月～8月ですが、春や秋にも起こることがありますので、遠足や登山等では注意が必要です。また、屋外とは限らず室内でも発症します。

## Q 症状は？

A 暑熱環境にさらされた状況下での体調不良は、全て熱中症の可能性がありますが、現場で確認すべきことは意識がしっかりしているかどうかです。その点も含めてⅠ度～Ⅲ度の重症度に分類できます。

- ・Ⅰ度（軽症）・脳への血流が瞬間に不充分になり、めまいや立ちくらみを起こす。→熱失神
- ・発汗に伴いナトリウムなどの塩分が不足し、手足のしびれや筋肉のごむら返りを起こしたりする。
- ・気分が不快になる。→熱けいれん
- ・Ⅱ度（中等症）・身体がぐったりして力が入らず、軽い意識障害を起こす場合もある。→熱疲労
- ・Ⅲ度（重症）・ぐったりして、呼びかけや刺激への反応がおかしかったり、ひきつけを起こしている。
- ・真直ぐ歩けない。身体がとても熱い。→熱射病

## Q 热中症にかかったら？

A 热中症を疑う時は、放置すれば死に直結する緊急事態であることを認識しないといけません。また、重症の場合は救急車を呼ぶことは勿論のこと、現場で身体を冷やし始めることが重要です。

- ・Ⅰ度（軽症）・現場での応急処置を試みる、涼しい環境への避難、風通しのよい日陰や、クーラーの効いた室内に避難する。
- ・脱 衣…衣服を脱がせたり下着をゆるめたりして風通しをよくする。
- ・冷 却…露出した皮膚や下着の上から水をかけて、うちわや扇風機で扇ぐ。氷があれば、頸部の両脇や両脇の下、両大腿の付け根に当てる。
- ・水分と塩分の補給…冷たい水や経口補水液、スポーツドリンクを自分で飲んでもらう。自分で飲めなかつたり、吐き気があつたりする場合は、無理に飲ませない。

- ・Ⅱ度（中等症）
- ・Ⅲ度（重症）・意識のない場合は、現場で応急処置を行いつながら直ちに救急車を呼ぶ。



福岡水巻看護助産学校 学校の雰囲気を体験してみませんか？

## 学校説明会開催



毎年、6月から翌年1月にかけて、学校説明会を行っています。

説明会では、学科の紹介のち、在校生による見学ツアーや体験コーナーを実施しています。校内の見学に加え、隣接する福岡新水巻病院の外来・周産期センターの見学も行っています。普段見ることのできない病院見学は、毎回好評です！

また、学科紹介のスライドでは、学習内容に加え、学生の一日を追った動画も上映しています。これは必見です！学生の生き生きとした表情をぜひご覧ください。

### 今後の学校説明会の日程

【看護学科】時間 10:00～11:30



### 【助産学科】

本年度の助産学科の学校説明会は、8月で終了しました。  
また、来年ご参加下さい。



・TEL 093-201-5233  
・ホームページ [www.kango-mizumaki.jp/](http://www.kango-mizumaki.jp/)



▲看護学科 スライドを使っての学科紹介



▲福岡新水巻病院 外来処置室の紹介



▲助産学科 学生との座談会



みずまき助産院 ひだまりの家

### 助産師のお家に遊びにおいでよ！

#### マタニティヨガ

【日 程】毎週(木)13:00～  
【要予約】参加費 1,000円

妊婦さんを対象にしたヨガです。  
呼吸法に合わせて無理のないポーズをゆっくりと行い、お産に必要な基礎体力をつけることができます。  
リラックス効果もあり、とても好評です！



#### 安産灸教室

【日 程】毎月 第3(木)14:30～  
【要予約】参加費 500円

妊娠中期～後期の妊婦さんに対象に行っています。お灸は、お母さんの体調を整え、妊娠中の足のむくみやだるさを取りたり、出産時の陣痛を和らげたりする効果があります。



「ひだまりの家」では、お産だけではなく、様々なイベントも催しています。イベントを通じて地域の方やお母さんが気軽に立ち寄れる助産院を目指しています。興味のある方、ぜひ遊びにきてください。

・遠賀郡水巻町立屋敷1丁目14-50  
(福岡新水巻病院より徒歩1分)  
・TEL 093-201-7731  
・ホームページ <http://hidamari-ie.jp>

Series 02

看護師の心に残る  
エピソード集



ある日、切迫早産治療のため、入院中の妊婦さんが上の赤ちゃんと一緒に面会ロビーのソファに座って、本の読み聞かせをしていました。3歳になったばかりのお兄ちゃんが、お母さんに絵本を読んでもらっているのではなく、本を読むお母さんと一緒にいる妹に向かって絵本を読み聞かせてあげているようです。お聞きすると、その絵本は、お話を内容を覚えるほどに繰り返しお母さんのおなかの中にいる妹に向かって語りかけています。そして、読みながらお母さんの膨らんだおなかを撫でていました。優しく動くその小さな掌の動きを見ながら、自分が妊婦さんのやき声で、お母さんのおなかに向かって語りかけています。そして、読みながらお母さんの膨らんだおなかを撫でていました。優しく動くその小さな掌の動きを見ながら、自分が妊婦さんのおなかに触れる時の手の事を考えました。毎日、当たり前のように赤ちゃんの心音を聴いて、当たり前のようにおなかに触らせていただいているけれど、私の手は妊婦さんにとて、赤ちゃんにとって、この子の手ほど優しかったことはあったかな。指先が十分に温まる前におなかに触れて驚かせてしまったり、強く触れすぎて痛い思いをさせてしまったりしていいかな、ちゃんと看護者の手になっているかな、と自分の何気ない行動のひとつを振り返るきっかけとなりました。そして、作業的にになりがちなルーチン業務でも、そこにあるべきケアの本質を忘れないようにしないといけないと改めて感じました。

### やさしい手

原 智絵  
産科病棟 助産師

平成  
27年度

## 看護職員募集



職種 看護師・准看護師・助産師(若干名)

応募資格 ① 平成27年3月看護師養成機関卒業見込みの方  
② すでに助産師・看護師および准看護師の免許を有している方

人員 50名

試験 面接・小論文(作文)

試験日 9月13日(土)・10月4日(土)

※左記日程以外でも随時受付中、受定員50名満まり次第、締め切らせていただきます。  
※詳細はホームページをご覧ください。

お問い合わせ 福岡新水巻病院

※ご不明な点は下記連絡先にお問い合わせください。TEL 093-203-2220 (医事課:鬼木)

クローズ  
アップ

～ロコモで元気に～

# 元気・いきいき・ながいき!!

日本は世界一の健康長寿国ですが、長寿者が多いために要介護者も多いと言われています。要介護者のうち、ロコモティブシンドロームが原因となっているのが、2~3割を超えています。さてこのロコモティブシンドローム、略してロコモとは、「加齢に伴う運動器の脆弱化のため要介護状態になる危険の高い状態」平たくい

うと「足腰が弱くなり、放っておくと寝たきりや要介護になってしまうよ」という状態です。ロコモの進行を抑える有効な手段は積極的に運動することです。ご自分のロコモーションを簡単にチェックする方法とトレーニング方法をご紹介します。いつまでも元気にいきいきと長生きするため、ロコモを予防・改善しましょう！

リハビリ科 係長 曽我辺 加渚

## あなたはロコモ？簡単ロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

- 15分くらい続けて歩けない
- 2kgくらいのものを持って歩くのが困難
- 掃除機やふとんの上げ下ろしなどのやや重い家事が困難

※7つの項目のうち、1つでも該当する場合はロコモと判断されます。

さっそくチェック  
してみよう!!

## みんなで簡単、毎日ロコトレ

### ロコトレ①

- 1.転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- 2.床につかない程度に、片脚を上げます。
- 3.姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 4.支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をついて行います。



指をついただけでできる方は、机に指先をついて行います。

### ロコトレ②

- 1.肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
- 2.膝がつま先より前に出ないよう、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



- 3.スクワットができるときは、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。



机に手をつかずに出る場合はかざして行います。



社会医療法人財団 池友会

# 福岡新水巻病院

〒807-0051 福岡県遠賀郡水巻町立屋敷1丁目2-1

<http://www.f-shinmizumaki.jp/> E-mail:info@f-shinmizumaki.jp/

<交通機関>JR九州 鹿児島本線 JR水巻駅下車 徒歩10分

TEL 093-203-2220(代) FAX 093-203-2221

病院理念 手には技術 | 頭には知識 | 患者様には愛を

基本方針 高度医療 | 総合医療 | 地域医療

### 診療科目のご案内

内科・循環器内科・呼吸器内科・消化器内科・小児科  
新生児内科・外科・整形外科・形成外科・脳神経外科  
心臓血管外科・皮膚科・泌尿器科(人工透析)・麻酔科  
産婦人科・救急科・リハビリテーション科・放射線科  
歯科口腔外科(インプラントセンター)・臨床検査科  
病理診断科

### 診療内容

透析センター・治験管理・人間ドック

### 診療時間のお知らせ

午前9:00~12:00(専門外来)

午後2:00~5:00(内科系・外科系)

※ただし、急患の場合はこの限りではありません。

- ・臨床研修指定病院
- ・救急告示病院
- ・日本医療機能評価機構認定病院
- ・人間ドック・検診施設機能評価認定病院

