

🌰 八幡なでしこ便り 🛎️

第11号 (H28年12月)



モミジバフウ



イチョウ

医療・福祉センター担当理事挨拶



井手 誠一郎

皆様、初めまして。6月から穴井新会長体制となり医療福祉センターを平成28年6月から担当しています井手です。平成26年まで当センターの副担当理事でしたが、2年間ほど医師会役員の方のサポートをいただき、体力、気力共にチャージ後ですので、ご希望、ご要望等あればいつでも気軽に申しつけてください。

早いもので今号にて11号の発行となります。巷で言われている「地域包括ケアシステム」の構築に向けて、スタッフ一丸となって努力している毎日ですが、今号でも難病患者さんやリウマチ患者さんの遠隔地への旅行などの記事があります。新幹線、在来線ともに車椅子での利用も珍しくない時代です。

それから94歳、九と四で「櫛寿」を迎えて、12月に日本画の個展を開かれるSさんの記事もあります。Sさんは10年前には奥様が気管切開をうけ人工呼吸器管理や胃瘻を造設されていて、永く在宅での介護、看病をされていました。地域に密着した質の高い、公平なサービスを提供し、地域医療のリーダーとなるのが我々医師会スタッフの使命と感じています。

八幡医師会も今年から駅前から連続するイルミネーション事業に参加しています。慌ただしい年末と年始をむかえることと思いますが、新年もこれまで以上に努力していく所存ですので、よろしくお願いいたします。青や赤い照明でライトアップされて、これまでとは違った平野町の雰囲気を出しています。平成29年1月13日まで夜間照明を鑑賞可能ですので、ぜひ夜の八幡駅周辺を散歩してください。

今年の秋は天候に恵まれ、街路樹や公園の木々の鮮やかな紅葉を見る事が出来ました。赤や黄色に色づいた葉はしだいに落葉し、冬の景色に変わっていきます。冬の風物詩といえばイルミネーション。

八幡でも皿倉山がライトアップし、八幡駅周辺、市立八幡病院、八幡医師会、九州国際大学のイルミネーションが点灯し、夜空を彩っています。





ヒートショックとは？

急激な温度変化で、血圧が上下に大きく変動すること等が原因となり、起こる健康被害のことです。

冬場の浴室で起こりやすい

室温の変化にさらされた人間の体は、体温を一定に保つために血圧が急激に上昇したり下降したり、脈拍の変動を起こします。暖かい部屋から急に寒い廊下やトイレに行くと「ゾクッ」と震えることも、ヒートショックです。このため、**高血圧や動脈硬化、糖尿病などの持病がある人または血管がもろくなっている高齢者**は、脳卒中や心筋梗塞など重篤な症状を引き起す可能性があり、命に関わる危険なものになります。ヒートショックが原因で、毎年 10,000 人以上の方が亡くなっています。

赤い線は血圧の変動を表しています

ヒートショックの予防と対策

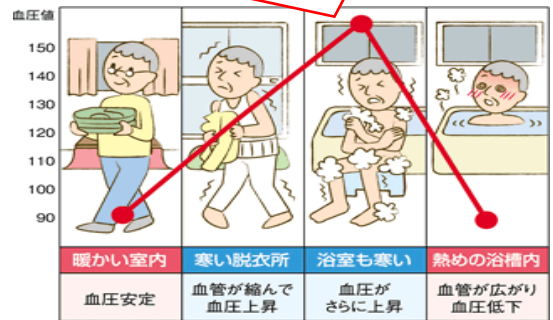
10℃以上の温度差に注意!!

【お風呂のヒートショック対策】

1. 脱衣所と浴室はよく暖めてから入浴する。

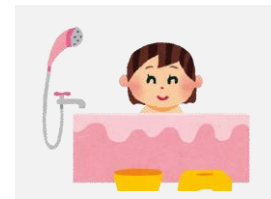
～温度差を減らすことで、体への負担を減らす。

- 脱衣所はストーブや電気ヒーターなどで暖めておく。
- 浴室は、浴槽のふたを開けておく。
- お風呂のお湯かシャワーでお湯を床にまく。



2. 身体に負担がかからない入浴法を実践する。

- 熱すぎない (38℃～40℃) 温湯で入浴する。
- まずは手足の先のかけ湯から始め、半身浴を中心に、ゆっくりと入る。
- 一番風呂を避ける。～家族が入浴した後は浴室と脱衣所が比較的暖まっているため。
- 入浴時間はなるべく日没前までに。～冷え込みが始まる日没後～深夜にかけて寒暖差が広がるため。
- 血圧の変動が大きくなりやすい食直後や飲酒時の入浴は避ける。
- 入浴前後にコップ1杯の水を飲む。～入浴時の発汗で体内の水分が排出され、血液の粘度が上がるのを防ぐ。



3. 着替え方や衣類で入浴前後の冷えを防ぐ。

- 肌着や下着は浴室内で脱ぎ、体を拭き、着る。
肌着を1枚身につけることで、体感温度が変わり、冷えやすい入浴後の体を守ってくれる。
下着やパジャマなどの着替えは、浴室ドアから手を伸ばして届くところにおいて置くとよい。
- あたたかさを持続させる衣服を着る。
裏起毛素材のパジャマや綿素材の服は保温力がある。
また、腹巻や厚手の靴下、首巻きなどで冷えやすい部位を守る。

入浴に不安のある方は
職員にご相談ください



【トイレのヒートショック対策】

1. トイレを暖かく保つために、暖房器具を置くことや、温水暖房便座を取り付けることが望ましい。
2. トイレに行く際は、上に一枚羽織り、上半身をあたたかくしておく。
3. トイレに窓がある場合は、カーテンやブラインドを付けて窓周辺からの冷えを防ぐ。



医療・福祉センター活動報告

11/12

JCHO 九州病院で開催された「健康フェア 2016」で、センターの管理者がそれぞれの立場から、一般参加者に向けて、地域包括ケアへの取り組みについて、わかりやすく発表を行いました。

ケアマネは利用者と
介護保険をつなぐ架け橋



ケアマネジャーの増田管理者

訪問看護の
内容は…

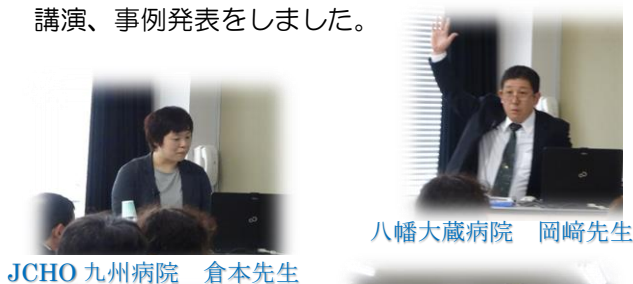


訪問看護の白井管理者

研修会報告

11/19

認知症患者の地域連携をより円滑に行うため、総合病院、認知症専門病院、居宅介護事業所それぞれの立場から認知症患者への支援、取り組み等について講演、事例発表をしました。



JCHO 九州病院 倉本先生

八幡大蔵病院 岡崎先生



センター 松永ケアマネ



活発な意見交換がありました

八幡医師会医療・福祉センター
〒805-0062 八幡東区平野 2 丁目 1-1
▶介護保険総合センター 681-3311
▶訪問看護ステーション 681-3300

<営業時間>

月～金曜日 午前 9 時～午後 5 時
土曜日 午前 9 時～正午

※緊急時の相談は 24 時間受け付けます

