



広報 第二十三号

# 常盤平通信

常盤平中央病院



外来主任  
森田 弘美

この度、六月中旬から、訪問看護ステーションより常盤平中央病院へ移動することとなりました主任の森田です。

訪問看護ステーションでは、利用者さんが住み慣れた地域で、安心してその人らしく過ごすことが出来るよう、生活の援助を行ってきました。本人及び家族を、他職種が連携してチームで支えていくことの重要性を学びました。これからも、訪問看護で学んだ事を生かし、地域住民の方々の思いに寄り添った温かい看護が提供できるように日々努めていきたいと思っております。

まだまだ未熟な私ではありますが、今後ともよろしくお願い致します。



## 6月 感染委員 院内研修 【環境整備・手指衛生】



### 手指消毒と手洗いの使い分けについて

目に見える汚れがある場合は、**手洗い**で汚れを除去します。  
目に見える汚れがない場合は、**手指消毒**を行いません。  
手荒れが起きるとそこに雑菌が潜みやすくなります。そこで、日頃から保湿剤を塗るなど、手荒れ予防を心がけることが重要です。院内研修を通じてスキルアップに努めていきます。

### 【環境整備ポイント】

- ・ 日常的に清掃しやすい環境
- ・ 感染症の患者の部屋や、血液等による汚れがある場合は、清拭消毒をします。
- ・ 清掃担当者は、エプロン・マスク・手袋着用
- ・ 血液汚染部を清掃する際は、必ず、フェイスガードを着用。
- ・ 手順は、上から下へ、奥から手前へ
- ・ 環境表面の手指の接触する頻度によって対処する。

## 7月 健康コラム

今年の梅雨明けは、例年になく早いものになり、夏の到来が早くなった関東地方では、水不足の心配もありますが、健康面では、熱中症が増えることが予想されます。

そこで、前回も脱水・熱中症についてコラムをしましたが、今回も熱中症について書いていきます。

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続く、汗をかく機会も増えてきます。急に暑くなる7月～8月は熱中症になる方が増える時期です。熱中症の予防は水分補給が基本ですが、間違った水分補給は体調不良の原因や血糖値を上げることもありますので、適切な予防をしていきましょう。

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいています。汗の原料は血液中の水分や塩分なので、汗で失った水分や塩分をこまめに補いましょう。たくさん汗をかいた時には、1日に6回～8回コップ1杯の水分補給がお勧めです。1日1.5L～2L飲むように心がけましょう。(前回のおさらい)

水分補給といえば、スポーツドリンクを思い浮かべる方も多いと思います。汗と同じ成分と言われますが、飲みやすくする為に、砂糖や果糖などが入っているため、エネルギーが高いことがあります。スポーツドリンクのほとんどが、人の体液と同じ浸透圧のもので、糖の吸収が早いのが特徴です。その為、運動の前後に飲んだ場合は、水分や塩分、エネルギー補給に効果的ですが、急に血糖値が上がる特徴があるため、糖尿病や血糖値が気になる方は、スポーツドリンクではなく、お茶やお水で水分を補給しましょう。

汗で失った水分と塩分を補うには、1Lの水に1グラムから2グラムの食塩を入れるのが適量ですので、お試下さい。  
暑い夏を健康に乗り切りましょう♪



ときわ苑だより

ときわ苑



介護主任  
本城 梢

介護付有料老人ホーム、ときわ苑の介護主任をさせていただきます。入居者様の生活のお手伝いをさせていただきます。

介護スタッフひとりひとりに大きな力はないですが、スタッフ全員で力を合わせ、入居者様の日常が過ごせるよう頑張ります。お気づきの点がございましたら、遠慮なくお申し下さい。今後ともよろしくお願いたします。



郷土料理  
愛知県  
6月22日

〈メニュー〉・みそ煮込みうどん ・味噌カツ ・甘夏ゼリー ・抹茶いろいろ (おやつ)

みそ煮込みうどんの起源には、色々な諸説がありますが、戦国時代、武田信玄の陣中食だったほうが、武田家滅亡後、徳川家に召抱えられた武田家家臣によって徳川家に伝えられたというもの。



誕生日の会 6月19日  
〈メニュー〉

ちらし寿司、茄子のそぼろあんかけ、長芋とオクラのわさびポン酢、清汁とおやつの人参パンドケーキを提供しました。左記の郷土料理も、誕生会のメニューも美味しそうですね♪ 誕生月の皆さん、おめでとうございます♪



常盤平中央病院 外来診療のご案内

〈お知らせ〉

(外来担当医表)

無料送迎バスが松飛台・牧の原方面に運行しています。又、現行の無料送迎バスも運行しております。

〈休診日・診療時間変更のお知らせ〉

- 4月より皮膚科火曜日の診察のみとなります。
- 7/19 (木) 外科 午後 休診となります

(その他、変更等ある場合は、院内掲示・ホームページ上にてお知らせ致します。)

- \* 医師の都合により変更になる場合がございます。
- \* 往診のため、不在となることがございます。
- \* 水曜日(1・3・5週)の午後内科1総合診療は、丸山副院長が診療を行います。
- \* 鈴木院長・丸山副院長の午後の診療は、15:00からとなります。

診療科		月	火	水	木	金	土
内科1	午前	鈴木	鈴木	丸山	大庭	鈴木	橋本
内科2		廣谷	中田	廣谷	廣谷	中村	真野
内科1	午後	丸山	鈴木	丸山	大庭	鈴木	休診
内科2		休診	廣谷	休診	丸山	中村	
外科	午前	丸山	休診	奥田 2.4週	野村	休診	休診
胃腸科	午後						
整形外科	午前	南野	休診	石尾	休診	南野	鎌田
	午後	休診					休診
皮膚科	午後	休診	日医大	休診	休診	休診	休診

〔受付時間〕 午前 8 : 15 ~ 11 : 30 午後 13 : 00 ~ 16 : 30  
〔診療時間〕 午前 9 : 00 ~ 12 : 00 午後 14 : 00 ~ 17 : 00