

# あゆみ

J C H O  
二本松病院

二本松市成田町1-553

TEL.0243-23-1231

FAX.0243-23-5086

http://nihonmatsu.jcho.go.jp

発行者: あゆみ編集委員会



## 上手に水分補給



高温の日数が多い年や、異常に高い気温の日がある年は脱水症や熱中症が増加する傾向があり、特に2010年以降大きく増加しています。

夏は気温とともに体温も上昇するので、体は発汗によって体温を下げようとします。その汗には、水分だけでなく塩分(電解質)も含まれるので、この両方が失われることで脱水症になります。脱水症になると、血液の量が減り、血圧が低下し、必要な栄養素が体に行き渡らなくなり、不要な老廃物を排泄する力も低下します。さらに、骨や筋肉から電解質が失われることで脚がつったり、しびれが起こることもあります。

また、多量の発汗によってカリウムも失われています。カリウムは細胞内に多く含まれており、失われると細胞内が脱水状態になります。ナトリウムを排出する働きのあるカリウムですが、汗をかけた時は実は意識して摂りたい栄養素のひとつになります。海藻類や果物、豆類などに多く含まれます。

正しい水分補給の仕方ですが、暑い中では、喉が渇く前に飲みましょう。運動をする時は運動前、運動中、運動後に適度に補給しましょう。子供は汗をかきやすいため、体内水分量が減少しやすくなります。高齢者は老化により渇きを感じにくくなり、水分摂取量が少なくなる傾向にあります。また、喉が渇いたからと言って一度に大量の水を飲むと、かえって体内の電解質のバランスが崩れ体調不良を引き起こすことがあります。1回の分量は200ml

程度でゆっくりと嘔むようにして飲むのが理想で、合わせて塩分の補給も行いましょう。水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンク(100mlあたりナトリウムを40~80mg含むもの)や経口補水液、または水や麦茶には、塩や梅干し等を足して塩分も補給しましょう(0.1~0.2%の食塩水でもよい)。緑茶やウーロン茶に含まれるカフェインは利尿作用があるため要注意です。

脱水症対策の基本は早期発見・早期治療です。日頃から全身をよく観察し、小さな変化を早く見つけましょう。子供と高齢者は本人が脱水症状を表現することが難しい場合もありますので、高温多湿の環境にないか、食事は減っていないかなど、本人以外からの情報収集も重要です。

上手な水分補給でこの夏を元気に乗り切りましょう。

栄養管理室 武内 聖子

### 経口保水液の作り方

- 1 砂糖40g(上白糖大さじ4と1/2杯)と食塩3g(小さじ1/2杯)を湯冷まし1リットルによく溶かす。
- 2 かき混ぜて飲みやすい温度にする。
- 3 果汁(レモンやグレープフルーツなど)を絞ると飲みやすくなり、カリウムの補給にもなります。



(砂糖)塩  
(湯冷まし1ℓ)





# 病院パンフレットが できあがりました!!

JCHO二本松病院となって2年目を迎え、この度病院パンフレットをリニューアルいたしましたのでご紹介します。

表紙は、春の二本松病院の風景を使い、桜のあざやかな色合いと病院、そして二本松の青い空をレイアウトしてみました。各ページには、二本松市役所(観光協会)の御協力により、霞ヶ城の桜、安達太良の紅葉、安達太良連峰と二本松の名所をバックに二本松市公認キャラクター“菊松くん”にも登場してもらっています。

内容は、院長挨拶、基本理念、病院基本方針、患者様の権利、病院の役割・機能、病院概

要、沿革、主な施設基準の案内、ストーマ外来をはじめとする特殊外来、各階の配置図なども掲載しています。

また、当院の腎センターや健康管理センター、附属施設の介護老人保健施設、附属訪問看護ステーションのご案内も載っております。

受付、外来処置室、総合案内でお配りしておりますので皆様、是非一度ご覧頂き、ご活用頂ければと思います。宜しくお願い致します。

総務企画課/医事 事務長補佐  
五十嵐 貞之

地域の中核的病院として、信頼される病院を目指して活動してまいります

**ごあいさつ**  
平成26年4月1日に社会保険病院、厚生年金病院、船員福祉病院の3つの病院グループを合わせて57病院が一つになって地域医療機能推進機構(JCHO:ジェイコー)が誕生し、当院はJCHO二本松病院として新しく生まれ変わりました。現在、日本では「地域医療機能推進機構」が全国的に高く評価されており、急性期から回復期まで幅広い診療科目に対応し、地域医療の発展に貢献しています。

**JCHO二本松病院 院長 六角 裕一**

**基本理念**  
わたしたちは、地域の皆様に安心を提供するため、保健、医療、福祉の向上に努めます

**病院基本方針**  
1. 医療の安全性を確保します  
2. 良質で調度の行く医療を提供します  
3. 患者様の権利を尊重します  
4. 安心できる開かれた病院を目指します  
5. 保身予防に関する啓発活動を行います

**患者様の権利**  
1. 医療情報(病名、病状)を知る権利  
2. 納得できる説明を受け、治療を自分で決定する権利  
3. プライバシーが守られる権利  
4. 患者様の尊厳を重視した良質な治療を受ける権利

**病院の役割・機能**  
私たちは、地域における当病院の役割・機能を、以下のように考えております。  
1. 安達二市一社及びその周辺の人口動態や疾病発生状況を把握し、適切な医療を通して、地域の健康を守ります。  
2. 病院と各医療施設との連携を密にし、皆様が最善の医療を受けられるようにします。  
3. 地域の方々がいつでも安心して暮らせるよう、一次および二次救急医療に努めます。  
4. 医療と福祉の連携を図り、最適な在宅療養の推進に努めます。  
5. 健康診断を中心として、生活習慣病の予防に努めます。  
6. 災害発生時には、地域の拠点病院として活動します。  
7. 地域の皆様との活動を通じ、地域に寄り添った病院を目指します。

**実業指導**  
完全予約制  
午前 相談室(2階)  
午後 事務科(1階)

**医療相談**  
相談二部署の併設。1階東側「相談受付窓口」へ直接おいでいただくか、病棟スタッフにおたずねください。

**訪問診療**  
歩行困難者により、通院困難な患者さんへ、専門医の診療が必要な場合(在宅酸素療法・在宅人工呼吸・在宅中心静脈置換・在宅分科等) 病院からカーネル派遣など、1ヶ月1〜2回の割合で、訪問診療を行っています。

入籍率(10月1日)

主な届出

総合医療管理課
急性期看護科(内科)課
医療安全対策課
患者サポート体制課
救急搬送部(救急)課
救急搬送部(救急)課

TEL: 0243-23-1231



二本松病院附属  
介護老人保健施設より  
お知らせです!



## 「介護保険制度改正」がありました

4月に介護保険制度改正がありました。今回の改正では「高齢者ができる限り住み慣れた地域で尊厳を持って自分らしい生活を送ることができるよう、『地域包括ケアシステム』の構築に向けた取組を進める」事が大きな柱となっています。この考え方はJCHO二本松病院の理念とも共通する部分でもあることから、附属老健では4月より「在宅強化型老健」へステップアップしました。

老健は在宅復帰を目的にリハビリ等をしていただく施設です。入所だけではなくショートステイや通所リハビリテーションなど当施設をご利用いただく全ての皆様に、今後の生活に対して目標を持って施設をご利用頂けるようにお手伝いしたいと考えております。そして今後更に多くの方々が住み慣れた地域で生活を続けるために、病院や訪問看護ステーション等と連携を取り、シームレス(切れ目のない)な支援をしていくことが出来るように頑張っていきたいと思っております。

改正では利用料金の変更もありました。附属老健をご利用された時に、どれくらい料金がかかるか気になりませんか。図1が今回の改正前と現在の利用料金の比較になっています(入所と短期入所は多床室(4人部屋、2人部屋)の料金なので、個室だと少し割高になります)。入所と短期入所は少し料金が高くなっており、通所リハビリテーションは少し安くなっています。入所と短期入所では、利用者の方の負担軽減のため、世帯の所得によって食事代や居室代が減額される制度がありますので、施設を利用される際は、担当のケアマネージャーや施設の相談員にご相談下さい。

また二本松病院老健ご利用や介護保険に関するご相談、お問い合わせがありましたら、お気軽にご連絡下さい。お待ちしております。

連絡先 ☎0243-22-6517  
担当: 安田、加藤、後藤

【図1】

要介護3(多床室、減額認定なしで一日の負担)

	入所		短期入所		通所リハビリテーション	
	旧	新	旧	新	旧	新
介護保険一割負担分	975	1,004	1,008	1,045	1,121	1,090
自己負担分	2,050	2,070	2,050	2,070	750	750
合計	3,025	3,074	3,058	3,115	1,871	1,840

老健の行事食です

土用丑の日メニュー

うな丼、枝豆と厚揚げの香味和え、酢みそかけ  
すまし汁、スイカ



〈普通食〉



〈とろみ食〉





# 救急救命士による病院実習



救急救命士の資格を有する救急隊員が高度な救急救命処置の質を確保し維持向上を図る目的で、救急隊員の研修が義務付けられています。

安達地方広域行政組合消防本部消防職員で、救急救命士の資格を有する方が6月22日より週3日(月・水・金)24時間体制で病院実習を受けています。

平成27年6月～9月の期間で救急救命士の皆さんを4名受け入れます

第1回 6月22日～27日

第2回 6月29日～7月4日

第3回 9月7日～12日

第4回 9月14日～19日

## 救急救命士の役割と仕事

救急救命士とは、一般の救急隊員が行う応急処置のほかに、心肺停止状態の方に行う次の救命処置「器具を使った気道確保」、「除細動(電気ショック)」、「静脈路確保(点滴)」を救急現場で行うことができる国家資格取得者です。



### 【病院実習を終えて一言】

- 研修により、顔の見える関係づくりや信頼関係が結べるようにしていきたい。
- 研修で得た経験を活かし、救急現場で患者さんの不安を柔らげ、医療機関とスムーズな連携が取れるようにしていきたい。

地域と病院をつなぎ危険な状態にある患者の生命を守るため、病院と救急救命士が連携を図ることで一人でも多くの命を救えるよう、お互いの仕事を通じて、“命”をつないでいきたいと考えています。

臨床実習指導者委員会 本多 順子

編集  
後記

梅雨から夏へ切り替わるこの時期は、天の川がもっとも美しい季節となります。琴座・鷲座・白鳥座の1等星で「夏の大三角形」と呼ばれる3つの星を探してみたいはいかがでしょうか？  
時には、輝く夜空を眺めながらロマンチストになるのもステキですね。

S・Y記