



さっちゃん通信 2013年2月1日号 Vol.92

病院ホームページ <http://www.hagicivilhp.jp/>

← レントゲンフィルム搬送係のロボット「さっちゃん」。現在、充電期間中！！

「ヒートショック」という言葉をご存じですか？

「ヒートショック」という言葉を最近聞くことがあります。

主に日本の建設業界や暖房メーカーで使われている用語で、医学的な正式な用語ではありませんが、急激な温度変化により体を受ける影響のことをヒートショックとしています。

ヒートショックの原因

急激な温度変化により血圧が急上昇したり、急降下することで健康被害が出ることで話題となっています。

寒さが厳しくなる冬場は、特に木造家屋では温度差が激しく、昔からお年を召された方が冬のトイレや風呂場で倒られるケースを皆さんもよく耳にされたことがあると思います。

東京消防庁の平成 18～22 年の 5 年間の救急搬送データのまとめでは、12 月から 3 月までの寒い時期に浴室での溺れ（おぼれ）事故

が多く、その原因はいわゆるヒートショックによることが多いよされています。

寒い浴室で熱い湯船に入ることによって急激に上がった血圧が、湯船でリラックスすることによって今度は急激に下がるために、気を失ったり、不整脈を起こしたりして、湯船で溺れるのではないかと推測されています。

搬送された人の 9 割以上が（入院の必要がある）中等症以上の症状で、転倒など他の家庭内での事故に比べて死に至る確率が高いのも特徴だそうです。

ヒートショックを防ぐには

入浴によるヒートショックを防ぐには、浴室を暖めることが大切です。効果的な方法としては、入浴前に風呂のふたを開けて湯気で浴室全体を暖めたり、お湯をためるときに最後の 5 分間程度を高い位置からシャワーで入れたりすると良いそうです。

また、家族がいる高齢の方は一番風呂を避け、何人か入浴して浴室が暖まった後で入るようにするのも対処法の 1 つです。

この冬は、例年以上に厳しい寒さが続いていると感じます。ヒートショックを防ぐ対策を講じた上で、暖かいお風呂に入っただければ幸いです。

西病棟 看護師 楠野 耕士

萩市民病院と萩・福祉複合施設かがやきで構成される「萩・健康維新の里」は、市民の誰もがその人らしく、健康に暮らしていけるよう生活を支援するところです。

「萩・健康維新の里」理念

- 変化する社会情勢に進取の気性をもって取り組み、新しい健康の在り方を提案します。
- 現状に妥協せず、創意工夫を惜みず、暖かく思いやりのあるサービスを実践します。
- 自らの役割を明確にし、地域と連携して、保健・医療・福祉を統合したサービスを目指します。

萩市民病院の目標

- ◇ 私たちは、絶えず自分を磨き、質の高い医療を提供します。
- ◇ 私たちは、提供するサービスを説明した上で、あなたとともに医療を実践します。
- ◇ 私たちは、自分に課せられた仕事を全うし、病院事業を維持・発展させます。

萩市民駅伝競走大会に参加しました！

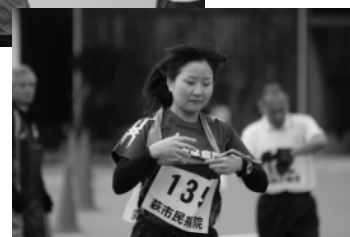


1月20日（日）、今年も萩市民駅伝競走大会に参加しました。毎年恒例のこの大会、今回は少しでも参加者を増やそうと思い、院内全体に声をかけ3チームの出場となりました。3チームとも懸命に襻（たすき）をつなぎました。

前は最高位が7位でしたが、今回の大会ではチームをシャッフルし、各チームが楽しんで走れるように編成しました。そして、参加する職員は、少し

でも好成績を残すため、勤務終了後や休日に練習を重ねました。

今回の駅伝大会には全部で125チーム、約1,120名が出場しました。ここ最近、開催日は寒い日が多く、当日は時折晴れ間がのぞく程度のあいにくの曇り空。しかし、沿道からはゼッケンの市民病院のチーム名や、お揃いのユニフォームを見て、「市民病院がんばれー！」とたくさんの声援をいただきました。途切れることのない声援のおかげで、参加した職員はそれに後押しされるように力を振りしぼって走ることができました。



さて、大会結果ですが、今回は24位、29位、35位でした。途中、市民病院のチーム同士での一進一退もあり、大変盛り上がりました。日頃から練習している職員も、今回が初参加の職員も、笑顔でアンカーのゴールを見守ることができ、全チームが完走しました。そして大会終了後には、来年はもっと練習して参加しようなどと声上がり、視線は1年後を見据えていました。

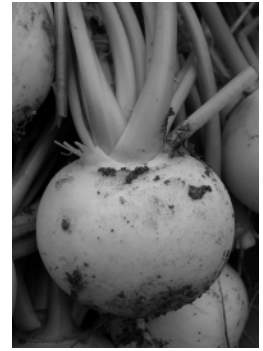


駅伝大会には毎年、医師、看護師、薬剤師、診療放射線技師、臨床検査技師、理学療法士など、さまざまな職種が参加しています。病院という特殊な勤務先で、中には夜勤がある職員がいるため、職種によっては普段あまり接点のない職員もいます。全体でイベントに参加することは勤務の調整など困難なことが多いのですが、職員自らが元気を発信してい

きたいと考え、襻をつなぐことに努めています。駅伝を通じて、チーム医療に必要なコミュニケーションを今まで以上に深め、今後の業務にも生かしていきたいです。

診療放射線技師 茂川 正毅

生食がおすすめ ～ かぶ



なべと一緒に

かぶは根と葉の栄養成分が違う食品です。葉は緑黄色野菜で、カロチン、ビタミンC、鉄、カルシウムなどを含んでいます。根の部分は淡色野菜でビタミンCを多く含み、でんぷん消化酵素であるアミラーゼを含んでいます。アミラーゼは胸焼けや食べ過ぎの不快感を取り、整腸作用があります。ビタミンCもアミラーゼも熱に弱いので、栄養を生かして食べるなら生食がおすすめです。お節料理の「かぶなます」も美味しいですが、正月料理に飽きたら、少し洋風にアレンジした「かぶとハムのサラダ」はいかがでしょうか。



<材料 ～ 1人分 57kcal・塩分0.8g>

◇かぶ 1/8個◇きゅうり 1/4本◇ロースハム 1/8枚

◇ごま 適量◇フレンチドレッシング 大きじ 1弱

① かぶはいちょう切り、きゅうりは輪切りにして、軽く塩をして絞る

② ハムは千切り、ごまは炒ってすっておく

③ 全部の材料をフレンチドレッシングで和える



私がお薦めする萩は、この度、新しく生まれ変わった「道の駅 萩往還」です。そこには厳選された特産品が集う「物産館」、きれいな水と緑と空に育まれた野菜たちが並ぶ「野菜まあと」、幻の見島牛を贅沢に食べることができる「見蘭牛

ダイニング 玄（げん）」、手抜きなしの自家製麺が自慢の「うどん茶屋 橙々亭（だいだいてい）」などメイド・イン・ハギの逸品が勢ぞろいしているお店が並んでいます。

それぞれのお店のお薦め品では、まず「物産館」はこれぞご飯の友！あつあつのご飯に乗せるだけで3杯はいける、と大評判の「むつみ豚 香り味噌」。駅長セレクションで販売したところ、ダントツ1位の売り上げを誇る人気商品だそうです。

「野菜まあと」では、これからの時期、甘くて美味しいイチゴの「鬼ほっぺ」です。一般に出回る「紅ほっぺ」を上回る大きさと飛び抜けて高い糖度を持つ、まるでルビーのような最高級いちご。12月から5月にかけてここでしか手に入らない究極のフルーツです。

次に「見蘭牛ダイニング 玄」ではこんな美味しい肉がこの価格？食べた人が安すぎると唸るメニューにまず注目。私のお薦めは「見蘭牛のステーキ丼」です。柔らかくてとても美味しかったです。

最後に「うどん茶屋 橙々亭」の私のお薦めは「肉うどん」。萩特有の甘い醤油で煮込んだお肉と特製だしが絡み合い、お口の中で美味しさが一層広がります。萩ならではの美味しい物がたくさんあります。是非、行かれてみてはいかがでしょうか。

東病棟 看護師 岡安 仁恵

萩市民病院 外来診療担当医師一覧

平成25年2月1日現在

受付時間
午前8:30～11:30／午後13:00～16:30
診療時間
午前8:45～12:00／午後13:30～17:00

外来診療は基本的に「予約制」です。
なお小児科専門外来は、既に診断がついて他院の紹介状をお持ちの方を除いては、まず午前中の一般外来を受診していただき、必要な検査等を行った上で専門外来へ院内紹介をいたします。
いずれの場合も救急・急患はこの限りではありません。

診療科	時間帯	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
内科	午前	米澤 文雄	米澤 文雄	安藤 みゆき	米澤 文雄	原田 希	
		安藤 みゆき	刀禰 尚	藤村 達大	刀禰 尚	藤村 達大	
		藤村 達大	原田 希		原田 希		
	午後				中村 武史(大学) (隔週)		
					前田 貴生(大学) (隔週)		
	神経内科	午前				佐野 泰照(大学)	
	消化器内科	午前	宮内 嘉明	松本 賢治	宮内 嘉明	松本 賢治	宮内 嘉明
	膠原病外来	午前/午後	中村 浩士(大学)				
	糖尿病外来	午前/午後			田口 昭彦(大学)		
	小児科	一般外来	午前	遠藤 久	遠藤 久	遠藤 久	遠藤 久
※専門外来		午後	アレルギー (羽根田) 腎臓(第3) (白石)	神経(第1・3・4) 午前・午後(伊住)	代謝・内分泌 (第2・3・4・5) (遠藤)	心臓(第2) (藤原)	アレルギー (第1・2・4) (真方・長谷川・清水)
外科 (午後は手術)	午前初診	中村 丘	坂野 尚	中村 丘	坂野 尚	工藤 淳一	
	午前再診			工藤 淳一	中村 丘	坂野 尚	
整形外科 (午後は手術)	午前初診	大藤 晃	手術のため休診	桑原 嘉一	大藤 晃	桑原 嘉一	
	午前再診	桑原 嘉一		大藤 晃	桑原 嘉一	大藤 晃	
放射線科検査	終日	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	
麻酔科 (ペインクリニック)	午前		原田 英宜(大学)				
内視鏡検査	午前/午後	末永 成之(大学)	宮内 嘉明	宮内 嘉明 松本 賢治	大野 高嗣(大学)	松本 賢治	

※ 内科外来は平成21年6月から診療体制の見直しにより、診察時間が変わりました。初診の方は電話予約のうえ、午前中の内科外来を受診されますようお願いいたします。なお、救急・急患についてはこの限りではありません。

※ 膠原病外来、糖尿病外来、麻酔科、及び大学の内科非常勤医師の診察は院内紹介のみです。初診あるいは他院からの直接の紹介は受けつけておりませんので、予めご了承下さい。

萩市民病院 予約センター 電話(0838)25-1235 ※土・日・祝日を除く月～金 8:30～17:00受付

朝は電話が混み合います。つながりにくい場合は、お手数ですが時間をおいておかけ直し下さい。
また、おかけ間違いのないよう十分にご注意願います。

他の医療機関からの受診の際は、紹介状をお持ちいただきますよう、よろしくお願いいたします。



さっちゃん通信ぼやきコーナー
(編集後記)

新年が明けてバタバタしてる間に、もう2月です。今年の寒さはいつにも増して厳しいようです。冬は昔から食べ継がれているものが多い季節です。冬至にかぼちゃとゆず、正月のお節料理、節分の大豆・鯛・こんにやくなど。地域により謂れは様々ですが、昔の人は、毎日を健やかに過ごすため食べることを大事にしてきたんだと感心させられます。
普段の生活の中に食べ物と健康を取り入れて、しっかり食べて厳しい冬を乗り切ったんですね。最近、

継承してきた慣わしや風習もだんだん廃れてきていますが、祖先の知恵として、しっかり、次の世代に伝えていかなくてはと思います。

萩にはなかった節分に巻きずしを食べる習慣については、すっかり業界の作戦にハマった感じですが、これもまた新しい食文化なのでしょう。

今季は例年より日本全国、積雪が多い年になり、まだまだ寒い日が続きます。しっかり食べてインフルエンザなんか吹き飛ばしましょう。お気を付けて。

【岩武】