

伊都の丘病院広報誌

伊都の丘病院だより

vol.002 【伊都の丘病院のホームページ】
<http://www.itonooka.dr-clinic.jp/>

**FREE
無料**

ご自由にお持ち帰り下さい。

伊都の丘病院からのお知らせ

院長コラム ～ドイツ編～

各部署からの連載コーナー

ためになる病気のお話

熱中症～子供から高齢者までご注意ください～
結核

伊都の丘病院だよりのレギュラーコーナー

季節のけんこうレシピ
伊都・福岡市近郊のおでかけ情報

ご自由にお持ち帰りください



院長からの便り

ドイツの
精神神経科クリニックを
訪ねて

院長・船津邦比古

友人L君のクリニックの
入っている建物はドイツの
現代建築の特長で、採光を
重視して窓が広い。建物の
最上階(といっても三階であ
るが)にある彼の診察室は
いわゆる屋根裏部屋で、屋
根の傾斜そのままの天井は
節の模様が美しい木の板を
張っており、住宅のリビング
ルームのような落ち着いた
雰囲気がある。



バルト海に面した
北ドイツの小さな町に
友人Lの
精神科・神経内科
クリニックがある。

病、不安障害などというこ
とであった。彼が診察室で
使っている机は時代物のがっ
しりとした木製で、私はこの
机に見覚えがあった。もう十
年以上前に亡くなられた
彼の父君が、書斎で使って
おられた逸品である。

不思議なのは、なぜこん
な閑静な住宅地で精神科

クリニックが成り立つのだ
ろうということだった。この
町に来るには路線バスか、も
しくは自動車で来るしかな
い。そうすると地元の住民
だけを対象としているのだ
ろうか? でも地域の人口は
せいぜい二〜三万人としか
思えない。それに日本でもそ
うだが精神科の患者さんは

必ずしも近医を

受診するとは限

らない。それはこの

国でも同様だとL

自身がいう。だが、

ボクの所には結構

地元の人たちが

来るんだ」と彼は

自慢そうに言っ

た。ほかのドイツ人

医師に聞いても、こ

のような小さな町

に開業しているL

は例外的らしい

が、多分ドイツで

は精神科の垣根は

日本よりもっと低

いのだろう。



屋根裏部屋風の
診察室にて。

Lの奥さんは精神療法
専門医である。彼女は住宅
地にある自宅の一角を診療
所に当て、そこでカウンセリ
ングを行っている。つまり仕
事の面ではLから独立して
いる訳で、もちろん保険診
療である。

花の咲き乱れる庭を通っ
て診察室にはいると、日差し
のよい南向きの部屋の窓に
はレースのカーテンが掛かっ
ており、家具は木目調で友
人を午後のお茶に招く部屋
とでもいった雰囲気にし

診察室にて



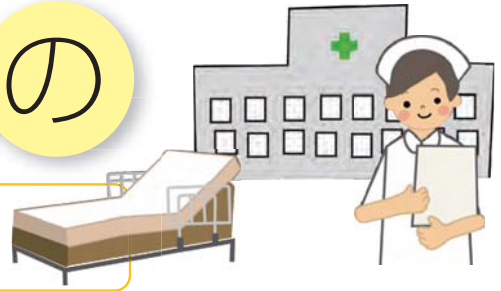
らえてある。驚いたのは入り
口に「遠慮は要りません。誰
でも自由にお入り下さい」と
書いてあり、文字通りドアに
は鍵がかかつていないのであ
る。あらゆる所に鍵がある
堅固なドイツ社会で、これは
旧来の風習を打破する新し
い息吹のように、私には新鮮
に映った。もちろん主婦兼業
の彼女としては予約制も必
要だろうし、防犯の備えも
怠れないであろうが、患者さ
んにとってこれほど心が癒
される言葉はない。

多分田舎を好み、家庭を
愛するL夫妻の手柄が、大
都会を離れた開業を可能
にしたのであろう。

4階開放病棟の ご案内

病床 合計48床

特別個室8室 4人部屋9室
3人部屋1室 観察室1室



開放病棟とは、精神科病院において、入院患者さんや面会者が昼間自由に出入りできる病棟のことです。当院の4階病棟では、平日は9時～19時まで、土日祝日は9時～17時まで病棟の出入り口となる自動ドアを開放しています。上記時間帯、患者さんは自由に外出が行え、

ショッピングや外食を楽しんでいただき、早期に社会復帰できる環境を整えております。患者さんへの治療は主に精神療法、薬物療法、作業療法を行い、必要に応じて、光療法(下記参照)や認知行動療法、心理療法士によるカウンセリングを取り入れています。

◆◆◆4階病棟の各部屋、スポットの特長をご紹介◆◆◆

大部屋



1室3～4名のゆったりとしたスペースを確保し、患者さんの大切な貴重品などは盗難防止の為、カギのかかる家具を設置しています。また個々のベッド周囲はカーテンで仕切れることも可能で患者さんのプライバシーを守ります。

個室



より静かな環境を望まれる患者さんや対人関係を苦手とする患者さん等に使用していただいています。個室には備品として机・イスのセット、またはソファを設置したお部屋を用意しています。

4階病棟は看護部長をはじめ、総員23名で患者さんの看護にあたっています。看護方式は、チームナーシングを取り入れ、毎日カンファレンスを実施し、個々の患者さんの病状にあった最良の看護を心がけています。



ナースステーション

ここでは患者さんの食事を摂っていただいたり、軽体操、カラオケなどの作業療法を実施しています。患者さんが集う交流の場にもなっています。



ザール

『ザール』ってドイツ語で講堂・ホールって意味らしいよ

浴室



入浴日は、原則週3回で、各日午後より3時間の間に入浴していただいています。

展望所



4階病棟出入り口付近に応接セットなどを設置した眺望良好な展望所があります。ここからは海や山、市街地なども望め、患者さんの癒しの場となっているようです。

展望所からの眺望



患者Fさんの1日(例)



6:30 起床	7:00 洗面	8:00 朝食	9:00 検温	作業療法	11:30 昼食	13:30 入浴 作業療法	患者さんの作品	18:00 夕食	21:30 就寝
------------	------------	------------	------------	------	-------------	---------------------	---------	-------------	-------------

※作業療法のない日曜日や午後からの自由な時間を利用して貼り絵、塗り絵などの作品制作に取り組んでいます。

「光療法」を取り入れています

光療法とは、太陽光(と同等)の光を与え、体内時計を調節し主体リズムを整える治療法で、一部の睡眠障害やうつ病に有効とされています。当院では対象患者さんに日射しの良い場所で20分程度、朝日を浴びていただき、悪天候の場合は、ライト(モーニングライト)を用いて光を取り入れ、生活パターンを改善し、規則的な生活が送れるよう導いています。

自治会を開催しています

毎月1回、患者さんに自主性を引き出していただけるよう、患者さん全員参加による「患者自治会」を開催しています。内容は、患者さん同士の話し合いや入院生活を快適に送れるように病院に対する要望や意見なども出していただいています。自治会で頂いたご要望などは、スタッフ間で十分に検討した上で、患者さんへの回答を行っています。

4階開放病棟のココが好き!

～患者さんの声～

「建物や設備がきれい!」
「静かな環境でぐっすり眠れる。」
「イオンや西部出張所(図書館、体育館、スポーツジム)が近くて便利!」



Letter vol.02

デイケアゆうゆう

デイケア「ゆうゆう」の日々のプログラムをご紹介します。

一日体験入所受付中

デイケア直通連絡先

TEL:092-806-5467

気軽に
来てくださいね!



デ イケアとは外来治療の一環
イケアでは、社会生活の自信をつけるために昼間の一定時間(9時30分〜15時30分)いろいろな活動を行っています。同じような悩みを抱える仲間やスタッフと共に活動するので自分自身の生活リズムが整えられ、病気の向上な付き合い方を探することもできます。



人気プログラム
BEST.3

- 1 ゲーム大会
- 2 スポーツ
- 3 カラオケ
所外活動
料理教室



☆メンバーさんの声☆

- いろいろな人と話せて楽しい!
- 規則正しい生活ができる!
- 気晴らしができる!
- お昼ご飯もおいしくて栄養のバランスが良い!
- 1日の時間が経つのが早い!

最寄りの駅・バス停・自宅付近への送迎を行っています。詳しくはご相談ください。



■週間予定一例

	月	火	水	木	金
午前	プログラム立て	所外活動	健康教室	クラフト(凧作り)	心理教室
午後	音楽鑑賞(コブクロ)	九州国立博物館(ゴッホ展)	カラオケ	スポーツ(ビーチボールパレー)	〇〇クラブ

New プログラム 「〇〇クラブ」

デイケアメンバーさんの希望に合わせて、小グループでの活動を行っています。例えば、パソコン、料理、リラクゼーション、読書などを行っています。



パソコンを使用して、カレンダーを制作し病棟などに配布しました。



「カウンセリング」って何？

「カウンセリング」って どんなことをするの？

カウンセリングとは、カウンセラーが人の悩みに対して、アドバイスすることと思われがちです。しかし治療におけるカウンセリングでは、医師または、臨床心理士らが、患者さんの悩みを聞き、それによって患者さんが自ら問題を整理し、解決していくことを手伝います。

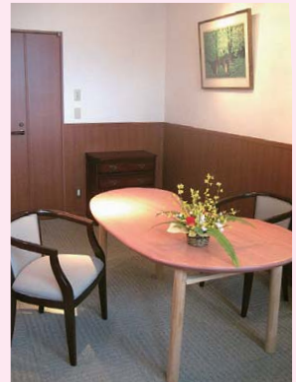
最近、カウンセリングの重要性が認められてきたこともあり、カウンセリングを希望される方が当院でも増えてきました。しかし、カウンセリングをすれば、直ちに心の悩みが氷解するものではなく、時には長

い時間が必要であったり、自分自身に向き合ったりと苦しいこともあります。ひとつずつ不安を取り除き、一緒に解決していきましょう。

カウンセリングを申し込むには？

まず、医師の診察を受けていただきます。医師が診察と並行してカウンセリングの時間を設けた方が良いと判断するとカウンセリングがはじめられます。

カウンセリングは、予約制になっておりますので、事前に患者さんとカウンセラーで日時を決めて行っています。



相談室(写真)では、患者さんがゆっくりお話できるよう心がけております。当院では、臨床心理士が2名常勤して、カウンセリングを担当しております。

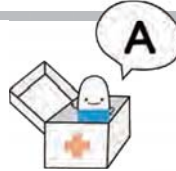
vol.02

薬剤部 〓 お薬Q&A

〓〓今回は、患者さんからのお薬についての質問をご紹介します。



お薬を飲むときの水(または白湯)の量はなぜコップ一杯なの？



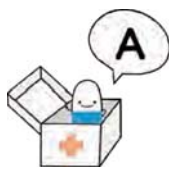
「自分は水なしでもお薬が飲める」と言われる方がたまにいらっしゃいます。しかし、それでは、お薬が喉を通り過ぎただけで、胃まで届いていないかもしれません。もしお薬が食道に留まっていると、その部分に潰瘍になったり、なかなか薬効(お薬の効果)が発揮されなかったりします。もし胃に届いたとしても、他に内容物がなけ

れば、お薬の成分が直接胃の粘膜に触れて荒れたり、潰瘍になってしまいう可能性もあります。前述のようなことを防ぐためにも、必ずコップ一杯の水でお薬を飲みましょう！

解されるのを阻害して、長く留らせて、効き目を強くしてしまつものもあります。こういった影響が成分の組み合わせは、多種多様です。個別には、影響のない飲み物もありますが、どのお薬にも影響を及ぼさないのが水(白湯)なのです。お薬を飲む時は、水または、白湯を飲みましょう！

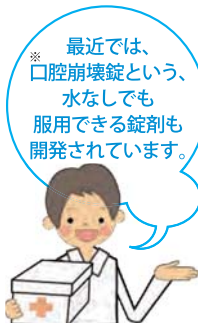


どうして水(または白湯)以外のものでお薬を飲まないほうがいいの？



水以外の飲み物には、いろいろな成分が含まれています。その中には、お薬の成分と結合して、体が吸収できないようにしてしまうものもあります。もちろん体が吸収しなければ、薬効は、発揮されませんよね。逆に、お薬が体内で分

最近では、**※口腔崩壊錠**という、水なしでも服用できる錠剤も開発されています。



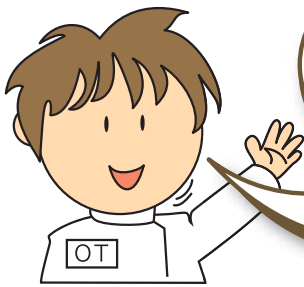
〓〓当院で処方したお薬はもちろん、市販のお薬などでご不明な点がありましたら、お気軽にご相談ください。



※口腔崩壊錠=こうくわうかいじょう



作業療法のご紹介 ②



私たち作業療法士は、さまざまなレクリエーション(スポーツ・遠足等)、作業活動を通じて、患者さんの心身の健康回復に取り組んでいます。今回は、当院で行われている、手芸・工芸・工作を紹介しながら作業療法について説明していきます。

手芸 工作の巻

「手芸・工芸・工作」ではこのようなことを行います

作品は、患者さんの希望や体調・状態に応じて、内容・大きさ・工程などを検討し、選択します。



手芸

刺し子
タペストリー
手提げ
etc...

作品づくりを通じて、想像力・集中力・持続力・回復力、視覚・触覚・指の細かい動作による脳の活性化を促します。また、気分転換にもなり、自分の作品を紹介し合ったり鑑賞し合うことで自己表現や憩いの場にもなります。



工芸・工作

革細工
タイル細工
写真立て
etc...



作品によっては、グループ・数人で取り組むことにより、自分の考えを他者に伝えたり、他者の話を聞くなどのコミュニケーション・協力を体験し、対人関係の練習を行います。

食事で心も体もうれしい ちょっといい話おいしい話



健康な毎日を送りたいけど、いろんな味わいを楽しみながら、元気に過ごしたいですね。「栄養バランスが大事」と言いますが、そもそも栄養素って何でしょうか？まずは、わたしたちに必要な栄養、からだを成り立たせる五大栄養素(糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル)と、食物せんの働きを知ることから始めましょう。

ミネラル

体の機能を維持、調節する。

わかめに含まれるヨウ素、小魚に含まれるカルシウム、ひじきに含まれる鉄、バナナに含まれるカリウムなど



脂質

吸収のよいエネルギー源
バター、油、肉の脂身など



糖質

体を動かす基本のエネルギー
ご飯、パン、麺、芋、砂糖など



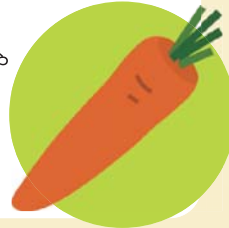
食物せんい

スムーズな代謝環境を整える
キノコ、海藻、こんにゃく、野菜、大豆製品など



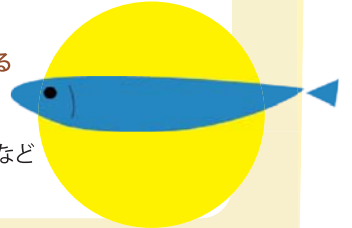
ビタミン

体を正常に動かす
緑黄色野菜や淡色野菜、果物など



たんぱく質

筋肉や血液など体をつくる主材料
魚、肉、卵、大豆製品など



栄養バランスをよくするために、これらの素材を組み合わせるとこんな感じになります。

主菜

主にたんぱく質、脂質が多く含まれる食品

副菜

おもにビタミン、ミネラル類が多く含まれる食品

主食

おもに糖質が多く含まれる食品

汁物

おもにビタミン、ミネラル類、たんぱく質が多く含まれる食品

では、病院での給食を参考に献立を考えてみましょう！

いろいろな食品を組み合わせるのがポイントです。



朝食



ごはん、味噌汁(わかめ、油揚げ)、納豆、きんぴらごぼう、お漬け物

昼食



カレーライス、福神漬け、フルーツサラダ、クロレラ

夕食



ごはん、魚の菜種焼き(野菜ソテー)、ひじきの五目煮、さくら漬け

食事は毎日のことで、意識することはなかなか難しいことかもしれません。よく見て、よく噛んで、よく味わうことで「おいしい」などの感情が元気の基になるのではないのでしょうか？みなさんもたくさんの「おいしさ」を見つけてください。

栄養士が
オススメする

けんこうしんぴ

〈今回のメニュー〉牛肉とふきのオイスター炒め、大豆と根菜の煮物、ワカメの辛子酢味噌がけ



牛肉とふきのオイスター炒め

◆作り方

- ①牛もも肉を[A]の調味液に漬け込む。
- ②フキは、塩で板ずりし、茹でて水にとり、皮をむき、3cmくらいに切る。
- ③白葱・生姜は、みじん切りする。
- ④フライパンに、油を入れ、ショウガ・白ネギを炒める。
- ⑤牛肉・フキの順に炒める。
- ⑥塩・オイスターソースを入れて炒り絡めて完成。

◆材料 (2人分)

材料	分量(目安)
牛もも肉	45g
濃口醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
A しょう油	少々
片栗粉	小さじ1/2
フキ	1本(30g)
白ネギ	1/4本(10g)
ショウガ	2g
油	小さじ1/2
塩	少々
オイスターソース	小さじ1/2
パセリ(飾り)	適量



ポイント!

香味野菜を使って 塩分を控えましょう!

香りや刺激性のある香味野菜(ショウガ・白ネギ)を使うことにより塩分を控えられます。

大豆と根菜の煮物

◆作り方

- ①レンコン・ゴボウ・ニンジン全て1cm角に切る。
- ②昆布は、水に戻し、1cm角に切る。
- ③鍋でレンコン・ゴボウ・ニンジンを炒める。
- ④③に水を入れ、昆布・大豆を入れ煮る。
- ⑤煮立ったら、調味料を入れ、弱火で煮る。
- ⑥野菜が、柔らかくなったら完成です。

◆材料 (2人分)

材料	分量(目安)
大豆水煮	30g
レンコン	1/4節(20g)
ゴボウ	1/4本(20g)
昆布	3cm(3g)
ニンジン	1/5本(20g)
濃口醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1



ポイント!

しっかり咀嚼(そしゃく)して、 満腹中枢を刺激しよう!

食物繊維が豊富な野菜は、噛む回数が増えるため、満腹中枢を刺激し、食べすぎを防止できます。



〈献立の栄養分〉エネルギー551kcal、たんぱく質21.4g、脂質15.2g、炭水化物81.4g、
食塩相当量2.4g、鉄2.9g
食物繊維が豊富な食材を食べ、健康な身体づくりを。

〈管理栄養士からのお願い〉
分量が変わると、カロリーや栄養のバランスも変わります。日頃から調味料など分量をきちんと図る習慣をつけましょう。

わかめの辛子酢味噌がけ

◆作り方

- ①生わかめは、さっと湯がき、水にとり、3cmくらいに切る。
- ②スナップえんどうも、茹でる。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④①・②を器に盛り付ける。
- ⑤辛子酢味噌をかけて完成です。

◆材料 (2人分)

材料	分量(目安)
生わかめ	20g
スナップえんどう	5房(30g)
米味噌	小さじ1
酢	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
練り辛子	少々



ポイント!



辛子は食べる直前に入れて、風味を楽しんで!

辛子の風味を活かすために、
食べる直前に入れるとより美味しくいただけます

バランスの良い2週間分の献立

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
ビーフカツレツ風 大根サラダ 南瓜のいとこ煮	鯖の西京焼 竹の子の若竹煮 アサリの味噌汁	豚肉と春キャベツ の重ね蒸し 長芋の わさび醤油かけ ゴボウの カレー風味炒め	ポパイオムレツ 三色なます 厚揚げの煮付け	牛肉とフキの オイスターソース 炒め 生わかめの 辛子酢味噌がけ 大豆と根菜の煮物	鮭の塩焼き ピーマンと 干しいたけの ごま酢和え 新じゃがの揚げ煮	えびと春野菜の てんぷら 南瓜サラダ 木の芽のすまし汁
8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
カレイの煮付け レタスとわかめの さっぱり和え 絹さやと じゃが芋の金平	親子煮 蒸し茄子の 香味ソース キャベツと豚肉の 炒め物	白身魚のフライ ハウレン草の 錦糸和え ヒジキの煮付け	鶏の照り焼き 白菜の ピーナッツ和え 大根とアサリの 炒め物	蒸し魚の 野菜あんかけ もやしのナムル 高野豆腐の煮物	豆腐ハンバーグ 煮込み せりとキャベツの 磯部和え 野菜スープ	豚肉と白葱の 梅味噌炒め 胡瓜と白菜の 浅漬け 出し巻き卵

※掲載している写真は、すべてイメージです。

春夏の病気&症状のお話

季節の気になる
病気&症状
ここでは季節ごとに気になる
病気や症状に関する
お話をいたします。

近年、地球温暖化やヒートアイランド現象などの原因も加わり、熱中症の死亡件数が増加傾向にあります。これまでに熱中症は、過酷な労働現場やスポーツの練習中などで数多く発生していました。しかし最近では労働している

世代にとどまらず幅広い年代に症状が見受けられるようになってきました。これは高齢者の間でもランニングなどのスポーツが盛んになったことも一因と言われています。

危険なのは
炎天下だけではなく、
雨上がりも要注意！

熱中症は真夏の炎天下で起きるもの、と一般的に知られて

いますが、実は直射日光を受ける環境のみが原因で起こるものではありません。体育館のような通気が悪い環境の中で、大勢の人が活動するときなども、気温や湿度が上昇して熱中症を引き起こしやすくなります。特

に気温が急激に上昇する車内などには子どもだけで放置するのは絶対にやめましょう。また、夕方涼しい時間帯でも熱中症にかかる危険性は十分にあります。気温がそれほど高くないでも湿度が高ければ熱中症にかかりますので、雨上がりも特にご注意ください。

熱中症患者速報

(平成22年度報告書より)

〈月別患者数(救急車によって搬送された熱中症患者)〉

月	5月	6月	7月	8月	9月	総計
患者数	122	440	4,414	6,811	1,845	13,632

〈性別・年齢階級別患者数(救急車によって搬送された熱中症患者)〉

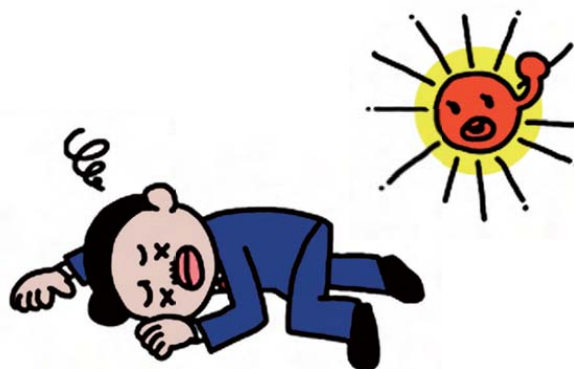
性別	年齢					総計
	0~6	7~18	19~39	40~64	65~	
男性	75	1,091	2,234	2,750	3,132	9,287
女性	54	457	662	670	252	4,345
総計	129	1,548	2,896	3,420	5,634	13,632

〈年齢階級別・発生場所別患者数(救急車によって搬送された熱中症患者)〉

発生場所	年齢					総計
	0~6	7~18	19~39	40~64	65~	
運動中 (年齢不詳1名含む)	10	661	328	141	60	1,201
仕事場 (年齢不詳1名含む)	1	43	886	884	183	1,998
住宅 (高齢者施設含む、 年齢不詳2名含む)	32	112	444	897	3,150	4,637
公衆出入場所	24	196	445	481	540	1,686
屋外 (年齢不詳1名含む)	34	144	486	670	1,204	2,539
屋内	2	0	6	9	4	21
学校・幼稚園・他	13	265	76	31	22	407
その他・不明	3	4	19	39	32	97
統計	119	1,425	2,690	3,152	5,195	119

熱中症

～子供から高齢者までご注意ください～



熱中症患者速報 平成22年度報告書/国立環境研究所(平成23年2月)

(注)平成22年5月から9月にわたって報告された、救急搬送熱中症患者についての集計・解析を行った結果、20都市・県における熱中症発生状況を示す。救急車によって搬送された熱中症患者であり、救急車を使わずに直接医療機関を受診した患者、あるいは受診しなかった患者は含まれていません。

※上記に掲載した数値は暫定値であり、当該市より公表された数値と異なる場合があります。

大事ななのは服装調節と水分補給

こどもの服装調節は
大人がこまめにチェック

夏場は軽装を基本とし、暑さ寒さに合わせてその都度、体温を調整できるような服装を選ぶことが大切です。スポーツをする場合などは着替えをたくさん用意するようにし、休憩毎に着替えると効果的です。服の素材は、吸湿性や通気性のよいメッシュ生地が効果的で色は熱を吸収しにくい白系統にして、屋外で活動する場合は、直射日光を防ぐために帽子もかぶりましょう(※1)。



水だけでなく、
塩分や糖分補給も



体内中の水分は、就寝中にも約コップ1杯の汗をかきます。まずは就寝前と寝起き時にはコップ一杯の水分を摂るように日頃から習慣づけてください。また活動中はそれ以上に水分を体外へと出しているのでこまめな水分補給をする必要があります。しかし水分だけをこまめに摂取しても体に吸収されにくく、水分と一緒に体外へでしてしまうので、塩分も合わせてとることが大切です。出来るだけ塩分の入った、スポーツドリンクをおすすめします。部活などの集団でのスポーツ時などは責任者が強制的に水分補給する時間をつくることも有効です。

熱中症が起きやすい条件

- 前日までに比べ急に気温が上がった場合
- 梅雨明け
- 湿度が高い時(例:気温が20℃前後でも湿度80%など)
- 地面がアスファルトや草が生えていない土地、砂の上など
- 活動が連日続いた期間の最終日前後

熱中症になりやすい人

- 体調不良の人 ● 体力の弱い人 ● 肥満の人
- 暑さに慣れていない人 ● けがをしている人
- 熱中症になったことがある人
- がまん強く、まじめな人(体調不良を言い出しにくい人)
- 5歳以下の幼児 ● 65歳以上の高齢者
- 下痢をしやすい人 ● 睡眠不足の人

コラム

何が違うの？

「熱中症・熱失神・熱けいれん・熱射病・熱疲労……」

人の身体は通常、自律神経が働き体温をコントロールしています。しかし、夏場の高温多湿の悪条件では、思うように体温調節ができず身体がオーバーヒートした状態になります。これらの症状を総称して「熱中症」と呼びますが、細かく分けると原因から区別されています。ここでは熱中症の種類を紹介します。

【熱失神】自律神経の働きにより、脳に送られる血液が一時的に欠乏状態となり、めまいや失神をおこす。顔面蒼白、呼吸が荒くなる、脈拍が速くなるなどの特徴がある。

【熱けいれん】体内の塩分濃度が不足して、筋肉細胞が活動できなくなる状態。足・腕・腹部の筋肉に痛みを伴うけいれんなどが見られるのが特徴。

【熱疲労】大量の汗をかき、水分の補給が追いつかない脱水症状の状態。脱力感や倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状が特徴。

【熱射病】自律神経による体温調節ができなくなり、体内の中樞機能に異常をきたしている状態。意識障害(反応がにぶる、言動がおかしい、意識がない等)を伴うのが特徴で運動障害(歩けない、走れない)、頭痛・めまい・吐き気などの症状も見られる。また臓器の機能障害を合併することも多く、死亡率が高くなる。

高齢者の方は
トイレを我慢しないで

熱中症になったら
「万が一」に備える

高齢者の方などが、トイレに行くのが面倒であるために、水分補給を控える(我慢する)傾向があります。しかしそれは、熱中症(※2)を引き起こす原因となり危険です。また、熱中症は直射日光が当たらない屋内でも起こりますのでトイレに行くのが面倒であっても水分補給は必ず行いましょう。

炎天下でのスポーツや仕事で不調を訴える人を涼しい場所に休ませておく場合、熱中症を考えて経過を見ることが重要です。特に熱中症の中の熱射病は、死亡につながる危険性もあるので早急な処置が必要です。意識がはっきりしていない、水分を受け付けないといった状態の場合はすぐに病院へ搬送してください(場合によっては救急車を呼んでください)。

結核は「昔の病気」 ではありません。 現在でも患者数は 増え続けています。

結核は「昔の病気」ではなく、増加傾向にあります。1997年には新規患者数(初めて結核にかかる患者数)が、4万2千715人と38年ぶりに増加に転じました。厚生労働省は、2030年に「結核撲滅」を目標にしていますが、どうやら逆の現象になっているようです。



国内の結核の現状(平成21年)



参考資料/厚生労働省「新登録結核患者数、罹患率」平成21年結核登録者情報調査年報集計結果
上記は、全国の保健所を通じて報告される結核登録者の状況(平成21年1月1日～12月31日)を取りまとめたものである。

【結核が増えた原因は?】
※日本の場合

- ① 高齢者の結核患者の増加
- ② 集団感染(※1)
- ③ 院内感染の増加(特に精神科、老人病棟、老人ホーム)
- ④ 合併症としての増加

※1:若い方の大部分が結核に未感染で結核に対する認識が低い(受診の遅れ、医師の診断遅れ)。病院の気密性が高くなった。気管支鏡等せきを誘発する検査・処置が増加したことなどによる。

【結核の初期症状は
風邪に似ています】

- ① 咳・タンが続く
- ② 微熱
- ③ 疲労感
- ④ 食欲不振
- ⑤ 寝汗など

咳やタンが2週間以上続く、体調不良を繰り返す、微熱が長引いている、倦怠感が続く(とくに高齢者の方)といった症状があれば、結核の可能性もあります。

結核は人へうつる「感染症」
咳が続けば、必ずマスクを

結核は、結核菌によって主に肺に炎症を起こす疾患で、人から人へうつる感染症です。風邪の場合ももちろんですが、咳がでたらマスクをつけ、周りへの感染を防ぎましょう。しかし、結核に感染しても必ず発病するわけではなく、一般的には人間の免疫力によって結核菌の増殖を抑えます。免疫力により結核菌の増殖を抑えきれない場合に、結核を発病してしまうのです。



【マスク着用時のポイント】
ワイヤー入りマスク(写真)は、ワイヤー部分を上側(鼻の上)にします。ワイヤーを鼻の形に曲げて装着しましょう。

結核かも?と思ったら
まず病院へ

2週間以上咳が続くなどの症状があれば、すぐに医療機関を受診しましょう。現代では薬を服用すれば完治する疾患で重症の患者でも薬を飲み始めれば、結核を人にうつす可能性は低くなります。早期発見は本人の重症化を防ぐだけでなく、周りの方への感染拡大を防ぐためにも重要です。もし結核を発病していたら原則、入院治療が必要です。特に抵抗力のない赤ちゃんは結核に感染すれば命に関わることもあります。結核を予防するために、生後6カ月までにBCG接種を受けましょう。

まずは気軽に
ご相談ください



TOPICS 訪問看護について



主治医の指示を受けた専門スタッフがご自宅を訪問し、患者さんやご家族に対して、ご自宅や地域生活を送る上での不安や悩みを少しでも軽減できるようにお手伝い致します。

また、入院患者さんに対して、ご自宅を訪問する退院前訪問看護もあります。

当院では主に、右記のスタッフがご自宅を訪問致します。患者さんのみならず、ご家族からのご相談もお受けしております。

〈主な内容〉

- ・ご家族間の不安や悩みについて
 - ・健康状態のご確認
 - ・服薬の管理について
- ・経済的な不安や悩みについて
- ・対人関係への不安や悩みについて
 - ・利用可能なサービスの紹介

※上記のほかにもさまざまなご相談に対応しております。詳細は当院にてお問い合わせください。

精神科訪問看護ってどんなことをするの？

CHECK!

精神科訪問看護をご存知ですか？



STAFF!

精神科訪問看護のスタッフはこの3人



精神保健福祉士
橋本佳英



看護師
藤岡ヤスコ



精神保健福祉士
富岡賢吾

精神科訪問看護の費用について

その1 各種健康保険の適用となります。訪問看護をご利用の際は、自立支援医療の申請をお勧めいたします。

その2 退院前訪問看護は、退院時のご精算になります。

その3 訪問看護は次回外来受診時のご精算となります。

※詳細につきましては、

右記スタッフへお気軽にお尋ねください。



伊都の丘病院の 事務局のご紹介

当院事務局は、事務長のほか、主に「医療事務部門」と「総務事務部門」に分かれております。今回は、その2部門の業務内容をご紹介します。



私たちは、1人でも多くの患者さんにご利用いただけるよう、また患者さんにとって快適な治療・療養環境を提供できるよう、今後とも努めて参ります。ご不明な点やご要望がございましたら、お気軽に事務受付へお声掛けください。

医療事務部門



主に受付業務・会計業務・レセプト(診療報酬明細書)作成・患者さんの日用品の請求額に間違いがないよう正確且つ迅速に処理を行うよう日々心掛け、病院の窓口として常に明るい笑顔で患者さんやお客様をお迎えするように努めております。

総務事務部門



主に行政関係等への提出書類作成・施設整備管理・労務管理・福利厚生・給与処理・経理処理などを行い、病院運営における情報収集や各部署への発信などを行います。また、職員が働きやすい環境で且つ効率的に仕事ができるようサポートを務め、これらの役割を患者さんに「この病院で治療して良かった」と思っていたいただける為の舞台上の黒子役として努めております。

病院広報誌 2号

編集後記

●いよいよ第2号が出来上がりました。さらに伊都の丘病院の事がひとけるとおもいます。

(3階病棟 看護部 広報委員)

●今回、1ページを任せられ、写真撮影に文章づくり、患者さんへのインタビュー等々、慣れないことで大変でしたが、スタッフの協力も得られよかったです。ありがとうございました。

(4階病棟 看護部 広報委員)

●第1号よりパワーアップした第2号になったと思います。これからも続いていく予定ですので、どうぞお楽しみに。

(2階病棟 看護部 広報委員)

●すっかり暖かくなり、春というよりは

初夏の陽気ですね。この号の企画当初は雪の日もあったのに……月日が経つのは速いものです。

(薬剤部 広報委員)

●伊都の丘病院だよりの制作に広報委員の一員として携わり、病院での取り組みを再確認する良い機会になりました。これからも広報誌を通じて多くの方に病院のことを知っていただければと思います。

(地域医療連携室 広報委員)

●九州新幹線や、福岡都市高速の野芥～福岡間が開通して、短時間で移動ができるようになりました。当院の周辺も整備中ばかりで、この道はどこにつながるのかな? と思いながら近道を

探しています。思いがけない所に出ると嬉しいですね。

(栄養給食部 広報委員)

●創刊号から約半年、ようやく第2号を発刊することが出来ました。広報誌を通じて、伊都の丘病院のことをたくさん知っていただければと思います。

(事務局 広報委員)



私たち伊都の丘病院広報委員は、病院と患者さんや利用者の方がより良い関係を築けるきっかけのひとつとして、広報誌「伊都の丘病院だよりの」を発刊しています。お気付きの点がございましたら、気軽にお声掛けください。

ART & EVENT アート&イベント

催しもの情報

※掲載の内容が予告なく中止または延期になる場合がございます。予めご了承ください。

黄檗 - OBAKU
京都宇治・萬福寺の名宝と禅の新風

【日程】開催中～5月22日(日)※月曜休館(5月2日は開館)【会場】九州国立博物館3階特別展示室/太宰府市石坂4-7-2【料金】一般1,300円(1,100円)、高大生1,000円(800円)、小中生600円(400円)※()内は20名以上の団体料金。障がい者等手帳ご提示でご本人と介護者1名は無料。満65歳以上の方は身分証明書類ご提示で()内料金でご入場可能【時間】9:30～17:00(入館は16:30まで)【問】TEL:050-5542-8600(NIT)ハローダイヤル/8:00～22:00



顯元隆琦傳像(いんげんりゅうきせいぞう) 范道生(はんどうせい)作 寛文3年(1663)京都・萬福寺

ART

吉村作治の古代七つの文明展
～人と地球と太陽の船～

プレゼント
あります

【日程】6月18日(土)～9月4日(日)※月曜休館、ただし7月18日(月・祝)は開館、翌19日(火)休館【会場】福岡市博物館(特別展示室A・B)/福岡市早良区百道浜3-1-1【料金】一般1,300円(1,100円) 高大生1,000円(800円) 小中生600円(400円)※()は前売り、20人以上の団体料金、および身体障害者手帳等提示者の割引料金【時間】9:30～17:30(入館は17:00まで)【問】TEL:092-845-5011(福岡市博物館)



国宝・火焔型土器 / 十日町市博物館蔵

棟方志功 祈りと旅

プレゼント
あります

【日程】5月26日(木)～7月3日(日)※月曜休館【会場】福岡県立美術館 / 福岡市中央区天神5-2-1【料金】一般1,000円(800円)、高大生700円(500円)、小中生400円(200円)()内は20名以上の団体料金。期間中、ワークショップやアクロス・ミュージアムコンサートなども開催。【時間】10:00～18:00(入場は17:30まで)【問】TEL:092-715-3551(福岡県立美術館)



【図版】「飛神の橋(御志羅の橋)」1968年 棟方志功画美術館蔵

芸道五十周年記念
北島三郎 特別公演

SAISON

第一部:次郎長外伝より「清水の暮れん坊」 第二部:ヒットバラード「北島三郎、魂の唄を…」

【日程】5月2日(月)～5月28日(土)【場所】博多座 / 福岡市博多区下川端町2-1【料金】A席15,000円、特B席11,000円、B席8,000円、C席4,000円【時間】昼の部12:00～(初日のみ14:00～)/夜の部17:00～※5/7、12、17、27の夜の部は貸切公演となります【問】TEL:092-263-5555(博多座電話予約センター / 受付時間10:00～18:00)



「清水の暮れん坊」

太宰府天満宮 七夕の宴と夏祭り

EVENT

【日程】七夕の宴7月7日(木)、夏祭り7月24日(日)・25日(月)【会場】太宰府天満宮 / 太宰府市幸府4-7-1【料金】無料【内容】七夕の宴では、全国各地から戴いた短冊が雅に神前を飾ります。また、夏祭りの25日(月)に行われる、「千灯明(写真下)」では心字池に生える灯火で幽玄の世界へ誘われることでしょう。【問】TEL:092-922-8225(太宰府天満宮社務所)



糸島ま・MA・マ(満喫・満腹・満足)
夏のウォークラリー

EVENT

【日程】5月29日(日)【会場】ファームパーク伊都国(スタート&ゴール)/糸島市高祖747-1【料金】お一人1,500円(エコバック1袋と1名分の昼食券付き)※定員50組100名程度(例)2人以上での参加→1,500円のお支払いでエコバック1袋とお一人様分の昼食券付き【内容】周辺の畑まで散策し、糸島産作物を収穫するウォークラリー【問】TEL:092-322-7661(糸島市農業公園 ファームパーク伊都国)



エコバックのサイズは、縦45cm×横35cm×幅15cmです。

福岡市動物園 5月4日は無料開園日
～GWは無料シャトルバスも運行します～

EVENT

【日程】無料開園日:みどりの日5月4日(水)、無料シャトルバス運行:4月29日(金)～5月5日(木)【会場】福岡市動植物園(福岡市中央区南公園1-1)【内容】5月5日(こどもの日)は小学生以下の子ども先着500名にプレゼントがあります。植物園でも山野草展など実施。詳しくはお問合わせください。【時間】9:00～17:00(入園は16:30迄)【問】TEL:092-531-1968(福岡市動植物園総合案内所)



3月に入園したヒョウ、カンガルーの赤ちゃん、新アジアゾウ舎など見どころいっぱい。

Present
プレゼントのコーナー

〈応募方法〉

上記のプレゼントを希望される方は、郵便ハガキまたは、FAXにて右記の要領で必要事項をご記入の上、お送りください。
※応募の締め切り日にご注意ください。

〈今回のプレゼント〉

- ① 吉村作治の古代七つの文明展
観覧チケット2組4名様
(福岡市博物館)
- ② 棟方志功 祈りと旅
観覧チケット2組4名様
(福岡県立美術館)

〈応募締切〉

ハガキ:5/20消印まで FAX:5/20送信分まで

〈応募時の記載内容〉

- ①プレゼント番号 ②郵便番号 ③住所
 - ④氏名 ⑤年齢 ⑥職業 ⑦電話番号
 - ⑧本誌のご意見、ご感想など
- 〈宛先〉伊都の丘病院だよりプレゼント係 宛
〈ハガキ〉〒810-0042 福岡市中央区赤坂1-1-11-201
〈FAX〉092-715-5182

【応募ハガキ並びに応募FAXの取扱いについて】全応募ハガキ・FAXを厳正に抽選し、当選者発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。ご記入いただきましたお名前、ご住所などの個人情報やアンケートの回答等は今後の広報誌紙面企画に反映させるため統計処理を行わせていただきます。

伊都の丘病院からの花火



毎年夏に行われる花火大会は当院からも眺めることができます。※当院屋上より撮影

編集／医療法人光陽会 伊都の丘病院 広報委員会 発行日／平成23年4月30日
〒819-0375 福岡市西区徳永697番地 TEL:092(806)1172(代表) FAX:092(806)6685

病院詳細

医療法人光陽会

伊都の丘病院

〒819-0375 福岡市西区徳永697番地

TEL: 092-806-1172
FAX: 092-806-6685

〈ホームページアドレス〉

<http://www.itonooka.dr-clinic.jp/>

受付時間

月～金曜日	午前	9:00～11:00
	午後	13:30～15:00
土曜日	9:00～11:00	
休診日	第2土曜、日曜、祝日 8/14・15、12/31～1/3	

※診療時間は、午前は12:00まで午後は16:30までとなっております。(尚、土曜日は午前中で終了です)
※初診の方は午前中までにご来院ください。



病院までの行き方

◎バスでお越しの方

昭和バス北原バス停から徒歩約10分

◎電車でお越しの方

JR九大学研都市駅から徒歩約8分(タクシーで約3分)

◎車でお越しの方

国道202号線今宿徳永交差点近く。
福岡方面より西九州道今宿ICより約5分。
前原方面より西九州道周船寺ICより約1分

