

ねむの木



61号

令和4年9月1日 秋号 (No. 61)

《ご意見・ご感想をお寄せ下さい》発行元：藤元上町病院 広報委員会

問合せ先：広報委員会スタッフ 坂口 (TEL 23-4000)

新型コロナウイルス 第7波

こんにちは、新型コロナウイルスは第7波と言われ、その感染の広がりや、以前よりスピードを増してきている状況です。宮崎県内では、8月に入り、いわゆる「みなし陽性」の適応や、県独自の「医療非常事態宣言」が発令されている状況です。いよいよ、近所の方が、ご家族が、そして自分自身が感染してしまう可能性がある状況かと思われまます。全体的な視点で見た場合、どうしても「ただの風邪」では済まされない部分もありそうです。個人個人がそれぞれの対策と対応を心がける必要がありそうです。

飛沫・エアロゾル感染を防ぐ

エアロゾルは、飛沫(ひまつ)より、更に細かい粒子です。



マスク・手洗い



感染リスクの高い所での長居を避けましょう。



換気

密閉空間を避け、30分に1回を目安に、部屋の換気を行きましょう。

消防訓練を実施しました

当院では、各部署のスタッフの参加による、院内での火災を想定した消防避難訓練を実施しました。危機管理意識の向上を図り、不足の事態に備えます。



避難誘導



初期消火訓練



避難状況の確認

☀ 野菜の栽培 ☀

5月に当院スタッフが始めた野菜農園では、今年も多くの収穫がありました。

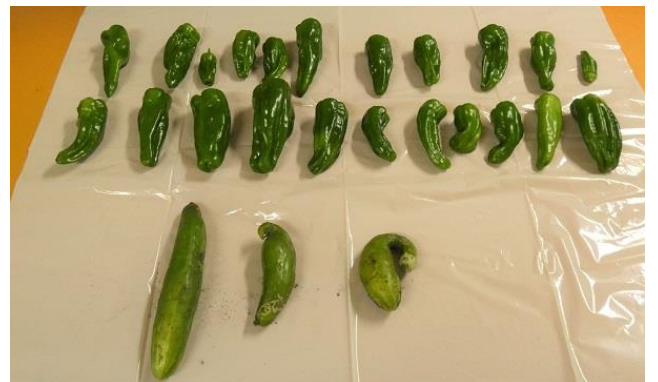
☆5月初め、スタッフみんなで畑を耕し、野菜を植えました。



☆多くの野菜を収穫できました。



☆2022年、夏の収穫です。



今年もたくさんの野菜を収穫する事が出来ました。ズッキーニにおいては、雄花と雌花の咲くタイミングが合わず、私達の予想に反して、収穫がありませんでした。ズッキーニの栽培の難しさを改めて実感しています。

【こむら返りを予防しましょう！】

皆さんは、就寝中や日中の活動中に、突然こむら返りが起きた経験はありませんか？

◎「こむら返り」とはどういう状態？

足の筋肉が、突然強い痛みと共に収縮し、伸びにくくなっている状態です。強い痛みを伴いますが、数分でおさまります。特にふくらはぎが多く起きますが、太もも、足裏や指、首等どここの筋肉でも起こる可能性があります。

◎なぜ、「こむら返り」が起きるのでしょうか？

こむら返りの主な原因

- 筋肉が疲れている
 - ミネラルやビタミンが低下している
 - 体が冷えている
 - 筋力が低下している
 - 水分が不足している
 - 血行が悪くなっている
- 等が原因として挙げられます。



本来は冬場に多く起きやすい症状ですが、夏場にクーラーを付けた状態で寝る際は、足元が冷えないように気を付けましょう。

◎こむら返りを予防しましょう！

○体を温める！

お風呂の中で、足首を動かしましょう。又、足裏には多くのツボがあります。足湯も効果的です。

○空き時間にストレッチ！

座る時間や、立つ時間が長い時は、その場で軽い運動を心がけましょう！ふくらはぎを伸ばしたり、屈伸運動を行うだけでも効果的です。

○水分、ミネラルの補給！

汗で逃げた水分やミネラルをスポーツドリンク等で補給しましょう。又、これらを寝る前に飲むことで、夜間のこむら返りの防止にもなります。

◎こむら返りが起きた時の対処方法は？

○痛い部分を伸ばす！

ストレッチとマッサージを行いましょう。しっかりと、筋肉を伸ばしてあたためましょう。足先に手が届かない時はタオルを爪先等に引っかけて伸ばすことも有効です。筋肉が緩んできたら、徐々に動かしていきます。自分で難しい場合は、周囲の人に協力をしてもらい筋肉を伸ばしましょう。

○症状が治まった後は…

患部をお湯や蒸したタオルなどで温めましょう。
立ち上がりや、歩く動作をゆっくりにしましょう。

まだまだ暑い夏が続くと思われれます。適度な運動も行いながら、乗り越えていきましょう！

スタッフ紹介

回復期病棟



3月末、回復期病棟に入職しました黒木です。看護師1年目です。患者様が回復に向けて、最大限の力を発揮できるようサポートを行い、身体的にも精神的にも安心して過ごせるよう、精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。

栄養部



田中です。この職場で働いて、間もなく半年になります。職場のみなさんに迷惑をかけながら何とか少しは慣れてきていると思います。病院で働くのが初めてで、大変勉強になります。これからも迷惑をかけないように頑張ります。

藤元上町病院 理念

「患者さまはパートナー」

私たちは全力で患者さまを支え、共に歩んでいきます。

【基本方針】

1. 満足の得られる医療を提供する。
2. 満足の得られる時間を提供する。
3. 働き甲斐のある職場を築き常に進歩していく志をもつ。
4. 地域のみなさまの生活に密着し、地域で必要とされる医療環境を提供する。

★ねむの木新聞は当院のホームページにも掲載しておりますので、ぜひ一度ご覧下さい★

◀ホームページアドレス：<https://www.shizuokai.or.jp>▶