

地域包括ケア病棟で“夏祭り”

夏のイベントといえば…そう!“お祭り”ですね！
当院4階の“地域包括ケア病棟”では、8月11日(土)に入院中の患者さんを対象に夏祭りを開催しました。
病棟スタッフがこの日のためにすべて手作りで「ヨーヨー釣り」、「魚釣り」、「ボーリング」の3ブースを用意。



折り紙で作った提灯などの飾りや、夏祭りにぴったりの音楽も流れ、夏祭りの雰囲気も味わっていただける会場となっていました。当日は、地域包括ケア病棟に入院中の患者さんだけでなく、他病棟の患者さんも数多く参加してくださいました。

水の上に浮かぶ不安定なヨーヨーを取る真剣な眼差しや、ボールを転がしてピンを倒し嬉しそうな表情。多くの患者さんがたくさん笑顔を見せてくれました。



そして、お祭りといえば忘れてはいけない“お神輿”。お神輿も、もちろん病棟スタッフの手作り！病棟スタッフとスタッフのお子さんが担ぎ手となり、各病室を周り、移動のできない患者さんにもお祭り気分を味わっていただきました。突然の「ワッショイ、ワッショイ！」という掛け声に、驚く患者さんでしたが、お神輿を見るとにっこりと表情を変え、両手を上げ一緒に楽しんでくれていました。

夏祭りイベントをとおり、患者さんの楽しそうな表情にご家族も笑顔になり、ご家族で楽しい時間を一緒に

に過ごしていただくことが出来ました。

地域包括ケア病棟では、今後も随時イベント開催し、入院中の患者さんにご家族に楽しい時間を過ごしていただきたいと考えています。この機会にぜひ、当院地域包括ケア病棟のご利用をご検討ください。



地域包括ケア病棟って??

“地域包括ケア病棟”では、急性期医療を経過した患者さんや自宅療養している患者さんの受け入れ、また、在宅復帰する患者さんの支援等を行っています。

●退院に向けた日常生活動作の維持・確立への援助

理学療法士と相談しながら患者さんに合ったリハビリを行ったり、週に2回ラジオ体操を行い日常生活動作の維持・確立への援助をしています。

●在宅復帰に向けた話し合い・指導

週に1回多職種で退院調整カンファレンスを開催。退院前には患者さんの退院に関わる職種が集まり退院後の生活について話し合います。また、退院に向け、患者さん・ご家族へ必要に応じてオムツ交換などの手技を指導します。

●レスパイト入院の受け入れ

急性期を経過した患者さんだけでなく、普段介護している方の介護休暇や病気、冠婚葬祭等で介護困難になった場合に一時的に患者さんの受け入れを行っています。

市民公開講座スケジュール

開催予定日	内容等
8/28(火)14:00~	脳神経外科 森信 哲医師 「認知症」
9/18(火)14:00~	総合内科 馬庭 厚医師 「結核」
10月中~下旬	消化器内科医師予定
11月中旬	糖尿病・内分泌内科医師予定
12月	外科医師予定
1月	腎臓内科医師予定
2月	泌尿器科医師予定
3月	整形外科医師予定

※秋以降に認定看護師による講座も予定



入院時食事負担額の変更

平成30年4月1日より、厚生労働大臣が定める入院時の食事負担額が変更になりました。食材費相当額に加え、新たに調理費相当額が負担額に含まれることとなり、平成28年4月1日より段階的に負担額が上がっております。ご入院された際は、「診療費請求書<入院>」の「食事負担金」欄をご確認ください。(右図=入院1食あたり負担額)

※住民税非課税世帯に該当する方は、加入されている医療保険の保険者が発行する減額認定証を、医療機関の窓口へ提出してください

所得区分	平成28年 3月31日まで	平成28年 4月1日から	平成30年 4月1日から
一般の方	260円	360円	460円
住民税非課税世帯の方	210円	変更なし	
住民税非課税世帯のうち、所得が一定基準に満たない方など	100円	変更なし	

ご自由にお持ちください

ぴーなっつうしん

秦野市の特産品「ピーナッツ」の花言葉は、「仲良し・楽しみ」。生活に役立つ情報や当院の魅力などを提供し、地域のみなさんと病院とのコミュニケーションツールになる広報誌を目指します。

Vol.8
2018.8



●特集 知っておきたい医療の知識
『脱水と脳梗塞～高齢者だけじゃない!?気を付けたい夏の病気～』

*EVENT REPORT

*地域包括ケア病棟“夏祭り”開催

- 市民公開講座スケジュール
- 保険改正に伴う入院時食事負担額の変更

脱水と脳梗塞

高齢者だけじゃない!? 気を付けたい夏の病気

脳梗塞は冬場に多く発症するというイメージですが、じつは6～8月の夏場、暑い時期に多い病気なんです！
暑い時期の今だからこそ、誰しもが発症する可能性がある病気だからこそ気を付けたい「**脳梗塞**」について、秦野赤十字病院 脳神経外科部長 波良 勝裕先生にお話を伺いました。

「脳梗塞はどんな病気?」

脳の血流が悪くなって細胞に十分な酸素や栄養が運ばれなくなり、脳の機能が壊れることで発症します。多くは、血栓と呼ばれる血のかたまりが血管を塞ぐことが原因ですが、血圧低下や脱水などで脳の血流が低下することでも発症します。

血管の老化である動脈硬化を促進する高血圧、糖尿病、脂質異常、喫煙、肥満、そして不整脈などがベースにあると、脳梗塞を発症しやすいと言われてます。

しかし、生活習慣病や脳梗塞の既往がない人でも夏は注意が必要です。

【脳梗塞を引き起こす要因】

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 高血圧 | <input type="checkbox"/> 飲酒 |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病 | <input type="checkbox"/> 高コレステロール |
| <input type="checkbox"/> 心疾患 | <input type="checkbox"/> 塩分・脂肪の取りすぎ |
| <input type="checkbox"/> 喫煙 | <input type="checkbox"/> 太りすぎ |

からも摂取されるため、飲み水としての必要量は1.5リットル程度とされています。

夏の外出や暑熱環境下での運動や作業などでは、更に水分を摂取する必要があります。喉が渇かなくても、入浴時・就寝時・起床時などは、コップ一杯の水を飲むようにしましょう。また、加齢とともに喉の渇きを感じにくくなるので早めの水分摂取が必要です。水分摂取のコツは、『少量をこまめに』です。アルコールは水分摂取に適しません。お風呂上りや就寝前にお酒を多量に飲むのは控えましょう。なお、心不全や腎不全では、水分の取り過ぎが病気の悪化につながる場合もあるため、1日の水分摂取量については医師に確認するようにしましょう。

「脱水を疑うサインは?」

肌や口の中が乾燥している・尿量が少ない・尿の色が濃いなど、目に見える症状の他、めまい・立ちくらみ・こむら返りなどの症状が見られる場合は直ぐに水分補給が必要です。

頭痛・疲労感・集中力低下などの中枢神経症状や、嘔気、食欲低下などの消化器症状が見られる場合は、水分の他に塩分の補給も

「脳梗塞はいつ起るの?」

脳梗塞は夏に起こりやすいと言われています。

夏は、体内の熱を発散しようとして血管が拡張するため、血圧は低下する傾向にあります。降圧薬や利尿薬を服用している人などでは、血圧が下がり過ぎている場合もあるため注意が必要です。また、汗を多くかくため、気付かないうちに体内の水分が失われ脱水になりやすいです。脱水になると、血液の粘りが増すため血流が悪くなり、血管が詰まりやすくなります。

年々、夏の暑さは厳しくなっています。特に体温調節機能が低下している高齢者は、体内に熱が溜まりやすいので注意が必要です。

エアコンは上手く活用すると効果的ですが、エアコンの効き過ぎた場所では、乾燥が必要です。重症化すると意識障害や痙攣を引き起こす場合もあるため、症状の改善が見られない場合は医療機関を受診が必要です。

【脱水のサイン】

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 肌や口の乾燥 | <input type="checkbox"/> 疲労感・集中力の低下 |
| <input type="checkbox"/> 尿量の減少 | <input type="checkbox"/> 吐き気 |
| <input type="checkbox"/> 尿の色が濃い | <input type="checkbox"/> 食欲低下 |
| <input type="checkbox"/> めまい | |
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみ | |
| <input type="checkbox"/> こむら返り | |
| <input type="checkbox"/> 頭痛 | |

「脱水・脳梗塞の予防方法はあるですか?」

風邪をひいたり、不規則な生活、寝不足などが続いている場合、数日前からの体調不良が脱水の誘引となることもあるため、日頃からの体調管理が大切です。

「脳梗塞の症状と見分け方、

受診のタイミングは?」

ACT FAST(すばやく行動)のような標語が良く使われます。

よって体内の水分が失われてしまいます。また、アルコールやカフェインを含んだ飲み物を多量に摂取すると、利尿作用で脱水になることがあります。夏の風邪などによる発熱や下痢、無理な減量などにも注意しましょう。

これらの条件が揃うと、健康な人でも脳梗塞になる可能性があります。

「脳梗塞の起こりやすい時間帯はあるの?」

睡眠中の早朝～午前中、とりわけ起床後2時間の発症が多く、睡眠中の血圧低下と夜間の脱水が誘引と言われています。

「水分摂取量の目安は?」

平常時の1日に必要な水分摂取量は、体重や年齢などによっても違いますが、水分は食事

(Face)顔の半分が下がる・(Arm)片腕に力が入らない・(Speech)いつも通り喋れない、脳梗塞の治療はTime(時間)との勝負です。後遺症を少しでも軽くするため、これらの症状のうち1つでもあてはまれば、(Time)発症時刻を確認してすぐに医療機関を受診しましょう。



波良 勝裕 (はら かつひろ)
秦野赤十字病院 脳神経外科部長
日本脳神経外科学会専門医