

ほやほや

Fukui Red Cross Hospital

福井赤十字病院広報誌

vol.023



子どもの 応急手当のお知らせ

(赤十字幼児安全法)

児児に起こりやすい事故と予防法、手当方法、かかりやすい病気や看護法などを
分かりやすくお伝えします。

日時／毎月第4月曜日(7/28, 8/25, 9/22)

場所／1-4階様プレイルーム

お問い合わせください

私たちスタッフは、チーム医療を
生かし、確かな知識と愛情を持つ
医療・看護にあたり小児の成長や
発達を支援させていただきます。
地域のお母様方を対象に赤十字幼
児安全法を月1回開催し、子ども
に起こりやすい事故に対する予防
と手当法、家庭内での看病の方法
を中心にわかりやすく説明していま
す。

写真は、少しでも入院生活が楽
しくなるよう、とプレイルームで患
児と看護学生が遊んでいるところ
です。プレイルームは感染面を考
慮し、医師の許可がある場合に利用で
きます。プレイルーム開放時には常
に保育士があり、患児の安全に留意
し遊びの援助や季節に応じたプレイ
ルームの飾りつけを行い、入院中健
やかに過ごせるよう援助しています。

また、ここでは入院中のご家族や

地域のお母様方を対象に赤十字幼
児安全法を開催し、子ども

に起こりやすい事故に対する予防
と手当法、家庭内での看病の方法
を中心にわかりやすく説明していま
す。

小児専門病棟

福井赤十字病院

理念
人道・博愛の精神のもとに、
市民の求める優れた医療を提供します。

- 基本方針**
- 患者様の権利と意思を尊重し、相互理解に基づく医療を行います。
 - 患者様に優しい医療を提供します。
 - 医療の安全と質の向上に努めます。
 - 地域の保健・福祉・医療機関と連携を進めます。
 - 救急医療を充実させ、地域の急性期医療を担います。
 - 災害時に積極的な医療救援や救援活動を行います。



暑さをあなどらないで!

熱中症の予防と適切な対処法。



体温調節がうまく作動しなくなつて起こるのが熱中症です。
暑さが続くこの時期、暑さを我慢しないで予防に努めましょう。

(救急部長／坪川明義)

ポイントは水分と塩分。たっぷり補給を!

◆熱中症の予防法

熱中症の一番大きな原因是、「大量の水分と塩分が体の中で不足してしまう」とことです。

夏の暑い日には、汗によって水分、塩分が大量に失われます。つまり、夏場はこの失われた水分、塩分の補給が欠かせないといふことです。特に塩分補給は忘れてしまつことが多い。

水分補給は十分にしていたのに熱中症になつてしまつたという患者さんもよくいます。塩分補給の目安となる量は、補給する水分の0.1~0.2%の程度とされ、いわゆるスポーツドリンクを利用するのが手軽な方法です。また、麦茶と梅干の組み合わせをお勧めで、麦茶0.5~1リットルに対し、梅干1個で大体0.1~0.2%程度の塩分量になります。その他、「

①体調を悪える(睡眠不足や風邪気味のときは暑い日の外出を控える)

②通気性の良い服を着て、外出時は帽子をかぶるなどショットしたりでも予防できます。

また、5歳以下の幼児や高齢者の方は熱中症になりやすいので、年齢も意識して予防に心がけましょう。

(注意：心臓や腎臓が悪い方は、大量の水分攝取は体に負担がかかります。糖尿病の方はスリードリンクの攝取で血糖が上昇することがありますので、攝取量は主治医に相談してください)

◆熱中症にかかつた場合の応急処置

熱中症の応急処置!

- ①涼しい場所で休ませる。木陰やクーラーの効いた室内へ移動する。
- ②衣類を緩めて休む。
- ③体を冷やす。氷や冷たい水でぬらしたタオルで手足を冷やしたり、冷たい缶ジュースや氷枕などを腋の下、股などの動脈が集中する部分にあてて冷やす。
- ④水分、塩分を補給する。

ありますのでしばらくの間は無理をしないよう心がけてください。

以上簡単に熱中症に関する説明いたしました。これから夏真っ盛りで、楽しいレジャーを予定されている方も多いでしょうと思いま

ますが、暑い日にでかけるときには、タオルや冷たい水を入れた水筒、スポーツドリンクや日陰をつくるようなパラソルなどを持参して、くれば熱中症にならないように楽しんでください。

海外での活動報告開催。

「新保比奈子看護師」



新保看護師が活動したインドネシア赤十字ボゴール病院

日本赤十字社の国際救援・開発協力要員として、2月16日より5月15日までの3ヶ月間、インドネシア保健医療支援事業で派遣されていた。当院の新保比奈子看護師のインドネシア赤十字社ボゴール病院研修報告会が5月28日に職員対象に行われました。ボゴール病院での活動内容や公立の看護学校の講義など多彩な活動報告でした。

インドネシアでは、慣れない環境、民族性の違いの中で保健医療支援のため多忙な毎日を過ごしました。新保さんは、向こうでの生活の様子を教えてくれました。

新保さんからの
インドネシア
報告!

インドネシアの結婚式は各民族によりスタイルが異なります。私はスンダ人の結婚式に2度出席しました。スンダの伝統的な音楽の流れる中、式を挙げ出席者全員が新郎新婦、その両親にお祝いの言葉を述べ、握手をします。招待状があるわけではありませんので、誰もが参加でき、会費制でもありません。料理(立食式)を食べ、式終了後にはお土産を頂きました。日本でいう結婚式ですね。風習は違いますが、心温まる結婚式でした。



(右上)盛大な結婚式
(右下)美しい受付嬢
(上)幸せそうな新郎
新婦



院に
長の
も申す

Q お聞きします

4月1日より敷地内全面禁煙のことですが、唯一の嗜好品であるタバコを全面禁煙にするのはどうかと思います。喫煙所を残して下さい。

A お答えします

たばこの先から出る煙(副流煙)は、喫煙者が吸い込む煙(主流煙よりもタール、ニコチン、酸化

炭素などの有害物質の濃度が高く、この副流煙を吸うと非喫煙者によりたばこを吸わない人の健康まで損なつことがあります。健康増進法第25条では施設の管理者は受動喫煙を防止するに必要な措置を行ふことが定められています。

何卒、敷地内禁煙にご理解とご協力のほどよろしくお願ひいたします。

5月8日は赤十字の創立者アンリ・テュナンの誕生日であり、5月12日は白衣の天使ナイトシングルの誕生日です。私たちは、赤十字の精神・看護の心を振り返るとともに、地域の皆様には「健康新生活をおくりていただきたい」と願い、5月8・9日に赤十字月間・看護週間記念イベントを行いました。

「看護師一日体験」にはたくさんの方の応募があり、先着順で10名の方に経験をしていただきました。また、簡単な認知症テストやミニ尿病教室、健康体操、それから支部の協力で行つた炊き出しなどが人気

を集めました。多少なりとも健康へのお手伝いができたでしょうか?



(上)測定コーナーの様子
(右)日赤奉仕団による焼き出しでは、1日250食が来院された患者さんにふるまわれました

5月8、9日に赤十字月間に看護週間記念イベントを行いました。

Topics



今年もかわいらしい “スズランの押し花”が届きました。

入院患者様の一日も早い回復を願う全日空からのスズランの寄贈が今年も6月6日に行われました。

午後3時に全日空の方3名が来院されました。早速小児病棟を当院の看護師2人と訪問。子どもたちにスズランの鉢植えと押し花のしおりを届けてくださいました。スズランの香りに心待ちにしていた子どもたちもニッコリ。客室乗務員の折口さんは「スズランはしあわせの花。しあわせが永く続くように押し花にしました。」と手作りの押し花のしおりをひとり、ひとりに手渡してくれました。



ピアノと歌のコンサートで 心がなごみました。

5月22日(火)、「ヴォーチェ ステッラーレ」のみなさんによるピアノと歌のコンサートがエントランスホールで催されました。美しい歌声や音色を披露され、患者様や訪れた人々の心を和らげました。音楽に合わせて体を揺らしたり、歌を口ずさんだりして楽しいコンサートになりました。



栄養課
おすすめ!

夏のレシピ 〈トマトのタルトカップ〉

①卵は固ゆでにし、みじん切りにする。その中に汁気を切ったツナを加える。マヨネーズと塩・こしょうで味付けする。②トマトのヘタをくり抜いて、横半分にカットする。③の具をのせる。その上からさらに、とろけるチーズをこんもりのせる。④あたためておいたオーブンで、2~3分焼き色がつくまで焼く。(チーズがこんがりしたらOK!)⑤みじん切りにしたバセリを盛り付ける。



トマトの真っ赤な色はリコピンという色素が含まれているためリコピンには、β-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍の抗酸化作用があります。活性酸素を消す作用は市販の生活習慣病予防や老化抑制が期待できるといわれています。トマトはその他にもビタミンA、ビタミンC、ベクチンも豊富に含まれています。

材料(2人分)／
トマト1個、卵1個、ツナ缶30g、マヨネーズ小さじ1、塩・こしょう適量、
とろけるチーズ適量、
バセリ適量

●1人分

エネルギー 152kcal
たんぱく質 9.0g
ビタミンA 839μg
ビタミンC 17mg
食物繊維 1.1g
糖分 0.8g

6月14日(土)に福井赤十字病院市民公開講座を開催しました。

今回のテーマは「生活習慣と病(やまい)」。講師の夏井耕之内科部長からは生活習慣病について「習慣」とはどういうものか、その習慣から出てくる病とはどういうものか、時と空間の中で繰り返され、積み重なって身体を蝕(むしば)む習慣の恐ろしさ、そしてその病の恐ろしさをどう避けていくかについて具体的なお話を伺いました。



福井赤十字病院

〒910-8501
福井県福井市月見2丁目4番1号
TEL.0776-36-3630(代)
FAX.0776-36-4133
E-mail
webmaster@fukui-med.jrc.or.jp
<http://www.fukui-med.jrc.or.jp/>
広報に関するご意見、ご感想をお待ちしています。

ほやほや

“ほやほや”と納得できる情報、できたて“ほやほや”的情報をみなさまに提供していく季刊発行の院内情報誌です。院内の広報委員のスタッフが毎回その季節に合った特集を組み、お役に立てる情報を掲載すべく病院各部門のスタッフそれから原稿を集め誌面を制作しています。