



One step forward 一步先へ

表彰状

看護職のワーク・ライフ・バランス推進
カンゴサウルス賞

社会医療法人愛宣会

ひたち医療センター 殿

貴施設は 平成 25 年度から 3 年間にわたり
大いなる決断と高い志をもって「看護職のワーク・
ライフ・バランス普及推進ワークショップ」に
参加され組織を挙げての継続的な取り組みに
よって貴施設および地域で働く看護職のワーク・
ライフ・バランスの推進に多大な貢献を
されました

よってこの顕著な成果をたたえカンゴサウルス
賞を贈呈し本状ならびに記念品を贈り
表彰いたします

平成 28 年 5 月 25 日
公益社団法人 日本看護協会
会長 坂本 すみ



「看護職の WLB 推進 カンゴサウルス賞」を受賞しました。

平成 28 年 5 月 25 日(水)、日本看護協会主催「**看護職の WLB 推進 カンゴサウルス賞**」授賞式が行われ、茨城県では当病院を含めて4医療機関と茨城県看護協会が受賞いたしました。WLB(ワークライフバランス)は、個人それぞれのバランスで仕事と生活の両立を無理なく実現できる状態のことです。

当病院は平成 25 年度より茨城県看護協会の「看護職の WLB 推進ワークショップ」に参加し、その推進に努めてまいりました。

今後もこれを継続して、全職員が働きやすい職場づくりに取り組んでいきたいと考えております。

新任医師の紹介



循環器内科

大沼 善正 医師

今年7月より赴任いたしました。患者さん第一の治療が出来るように頑張りたいと思いますので、よろしくお願いします。

熱中症について



「熱中症」は、暑くて湿度の高いところに長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状： めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

重症になると、返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

熱中症を予防するには、暑さを避ける

室内では…

扇風機やエアコンで温度を調節
遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
室温をこまめに確認

外出時には…

日傘や帽子の着用
日陰の利用、こまめな休憩
気温の高い日は、日中の外出を出来るだけ控える

からだの蓄熱を避けるためには…

通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渴きを感じなくてもこまめに水分、塩分、経口補水液を補給する

水分は、緑茶などカフェインが入っているものは避ける
経口保水液は、水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



心臓病にならないようにする、また早期に発見する

ひたち医療センター内科部長 金子 堯一

心疾患は、80歳以上の日本人の死因で男女とも脳血管疾患や肺炎を抜いて悪性新生物に次ぐ第2位となっています(平成25年)。90歳以上では第1位で、全死亡の15.5%を占めており、近年では高齢化に伴って男女ともに患者数も増加しています。

ひとえに心臓病といっても、その中には心不全、狭心症・心筋梗塞といった虚血性心疾患、不整脈、心臓弁膜症、心筋症、高血圧性心筋症など、聞き慣れない言葉もあるかもしれませんが色々なものがあります。さらにその中でも、すぐに生死に直結する緊急性を要する疾患から経過観察可能な疾患まで様々です。

今回はその中でも、心不全、虚血性心疾患を中心に述べたいと思います。心臓は、我々が胎児の時からひと時も休むことなく、正常で1分間に60回～100回鼓動を打ち続けて血液のポンプ機能を果たしている横紋筋という筋肉からなる臓器です。

心不全とは、その心臓のポンプ機能が様々な原因で低下してしまい、「ポンプ失調」となってしまい、つまり心臓が疲れてしまう状態のことを総称します。そうなると心臓から脳や肝臓、腎臓といった各臓器に十分な血流が供給されなかったり、心臓に戻ってくるべき血液が戻ってこれなくなり、渋滞を起こし両足が浮腫むという症状が出てきます。また、渋滞が肺に及び水びだしになると空気交換が不十分となり呼吸困難が出現し、入院が必要となってしまいます。幸い近年では、点滴薬や内服薬治療が進歩して退院までの期間が短くなっていますが、退院後も生活に気を付けなければ、残念ながら再入院を繰り返してしまいます。では、具体的に日常生活で何に気を付けるかということ、大きな要因の一つは食事で、中でも塩分と水分の摂取です。塩分の取り過ぎは高血圧を引き起こすのみではなく、浸透圧(濃度の差)により水分を心臓に引き込んでいきます。ポンプ機能が低下している心臓に追い打ちをかけるように水分負荷がかかると、また心不全増悪となってしまいます。

運動に関しては、心臓病をお持ちの方はじっとしている方が良いという印象をお持ちかもしれませんが、近年の研究では有酸素運動は逆に心臓の予後を良くするという結果が出ており、それぞれの患者さんの運動耐用能を測定した上で、適切な程度の運動を推奨しています。

次に、狭心症・心筋梗塞といった虚血性心疾患についてですが、こちらは急を要する場合があります。先に述べたように、心臓は筋肉からなっていますが、ポンプ機能を発揮するには栄養をもらえないと頑張れません。筋肉の外側から筋肉に栄養を与えているのが「冠動脈」という血管です。3本あり、狭くなるのが「狭心症」、完全に塞がってしまうのが「心筋梗塞」です。放置すれば3割の方が死に至る病で、予防が重要になります。高血圧、糖尿病、コレステロールや中性脂肪といった脂質異常症、高尿酸血症、喫煙習慣、ストレス、遺伝性といったものが冠動脈の動脈硬化に関与していることが分かっています。これらに注意することはもちろん、近年では造影剤を使用したCTで、冠動脈に狭い箇所があるかどうかの検査が外来で可能ですので、もし胸の不快感や体を動かした際の息切れ等の症状があれば、早目の受診をお勧めします。

外来診療のご案内



		月	火	水	木	金	土
総合外来	午前	安本	安本	安本	安本	安本	-
内科	午前	金子	佐藤貴也	佐藤貴也	大沼	金子	大沼
		辻田	大沼				小倉/小崎
	安藤	(糖尿病)	塚本	近藤			
午後			九島	吉津			
		-	(糖尿病)	-	-	-	-
		安藤	-	-	-	-	-
小児科	午前	-	渡邊(佳)	浅井	高橋	-	-
	午後	-	渡邊(佳)	浅井	高橋	-	-
胃腸科外科	午前	富岡	富岡	小沢	和田	小沢	富岡
胃腸科	午前	石原	三田村	石原	石原 小沢	三田村	三田村
整形外科	午前	臼井	圓谷	圓谷	臼井	圓谷	担当医師
形成外科 美容外科	午前	原	-	門松	原	吉本	原
	午後	-	原	-	原	原	-
脳神経外科	午前	-	-	布施	-	-	安田
	午後	-	-	布施	-	-	-
神経内科	午前	渡辺(大)	-	-	-	-	渡邊 中馬越 富所
	午後	渡辺(大)					
泌尿器科	午前	山岸	-	森田	-	七条	-
	午後	山岸	-	森田	-	七条	-
歯科	午前	秦	秦	秦	-	秦	秦
	午後	秦	秦	秦	-	秦	-
休診日			・日祝祭日 ・年末年始(12月30日～1月3日)				



〒316-8533 茨城県日立市鮎川町 2-8-16
 TEL0294-36-2551(代) Fax0294-35-7816
 URL <https://www.hitachi-mch.or.jp>
 発行: 地域医療連携室・医療情報室