



医療法人松翠会 森園病院

# 森の広場

住 所 〒895-0076 薩摩川内市大小路町 19 番 38 号 TEL0996 - 23-3125 FAX 23-3127

日本医療機能評価機構認定病院 認定第 JC 1 2 4 3 号

2017年9月20日 NO. 27号



## <理 念>

地域を愛し、安全で安心な医療を提供します。

## <基本方針>

- ・信頼される医療
- ・適正な療養環境
- ・リハビリの充実

今年も年に一度の院内職員対象の救命救急講習を行いました。消防局の方に講師をお願いして、ビデオによる講習から実際に人形と AED を使用した訓練といった内容でした。医療機関で勤務する身として救命救急をより身近に感じ、今回受講した経験を実際に遭遇しうる救命活動に生かしたいと思えます。

# 平成29年度 健康教室～ロコモ予防～

日時 平成29年9月30日(土)14:00～15:30 (終了)

会場 森園病院 一般病棟2F食堂

ロコモ  
って  
なに？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、骨・関節・筋肉など身体を支えたり動かしたりする「運動器」が衰えて、立つ・歩くといった「移動能力」が低下している状態です。

介護や寝たきりの原因の1/4はロコモに関係しています。

## プログラム

- ① ロコモについて知ろう！
- ② あなたは大丈夫？  
※ロコモ度チェックを行います、動きやすい服装でおいで下さい
- ③ ロコモ予防  
～毎日コツコツ運動習慣～



## 「秋バテ」とは？「夏バテ」とどう違うの？

夏に暑い日が続き体調を崩す「夏バテ」は、主に熱帯夜による睡眠不足や、高温多湿による体温調節機能の低下などによって自律神経のバランスが崩れて夏バテを起こします。

「秋バテ」は寒暖差によって自律神経が変調を起こし、様々な症状を起こすことを言います。秋雨前線が停滞したり、台風が通過するなど気圧が変わりやすいため、それによっても自律神経のバランスが崩れてしまうことがあります。また、夏の意識のまま冷たいものを食べすぎることで、夏の間冷房などによって体が冷えた日が多かったなどが挙げられます。

**夏バテは“暑さ”で、秋バテは“温度差”でバテるわけです。**

### 秋バテの症状チェック

めまいや頭が痛い、だるいなどの症状はありませんか？

秋バテを調べるための症状をセルフチェック式でリストアップしました。

- 食欲がない
- 胃がもたれやすい
- 疲れやすい
- 体がだるい
- 立ちくらみがある
- めまいがある
- 頭がボーっとする、頭が重たい、頭が痛い
- なかなか寝られない
- 朝が起きられない
- 肩こりがひどい

以上の症状が1～2週間以上続くときに、2個以上あれば秋バテかも、3個以上で秋バテです。5個以上あれば、早めに対策をしましょう。

皆様はいかがでしたでしょうか。それでは、秋バテ対策を以下でご紹介しましょう。

### 秋バテ対策

#### ■入浴

身体が冷えることで秋バテになりますし、眠りをよくするためにも37℃～39℃程度のお湯で身体を温めることです。半身浴でもいいのですが、**腹部をきちんと温めるようにしましょう。**簡単な方法としては、濡れたタオルを耐熱袋に入れ電子レンジで温めます。火傷しないように乾いたタオルで包み、お腹を温めても良いですね。

#### ■運動

適度な運動をすることで、発汗機能を高めることができます。また、身体の血行を良くすることで、肩こりの原因になる乳酸などの疲労物質を代謝させることができます。**ウォーキングなど少し汗をかく程度で、無理のない範囲で十分です。**できれば、自分の好きな運動だと長続きします。

#### ■十分な睡眠

秋バテの症状に、眠れない、起きられないという症状があります。これにより睡眠不足で自律神経のバランスがより崩れてしまい、症状が悪化していくこととなります。適度な運動や睡眠前の入浴で、眠気を感じたときに寝ましょう。

#### ■周りの環境

先に言ったように、秋は周りの環境が暑くなったり、寒くなったりします。徐々に変化していく場合、身体はそれに合わせていくのですが、急な変化に対してはなかなか順応しなくなります。そこで**無理をせず、衣服などで調整することが大切です。**さらに、普段からの生活の乱れが自律神経のバランスを崩しやすくします。

自律神経のバランスが崩れることで、免疫も低下し、感染症にかかりやすくなります。冷房は熱中症を防ぐ意味では大切ですが、その使用については、温度設定などを適切に行った方がいいでしょう。

## ◇◇◇ 部署紹介 <事務室> ◇◇◇

森園病院正面玄関から入って左側に当院事務所があります。

現在、7名の職員で日々の業務を行っています。

具体的な業務内容としては病院の経理・運営や、職員の人事・福利厚生から、各部署での細々とした庶務等まで幅広く活動しています。また、外来や入院の患者様・ご家族から頂いた意見について、事務部だけでなく病院全体で改善に努めています。

しかし、まだまだ至らない部分もあるかと思えます。

何か当院の設備や対応等についてご要望がありましたら、各病棟ナースセンター近くと1階受付横、3階談話室に目安箱を設置しておりますので、お気軽に投書をお願いします。



### ★広報誌作成者の小話★

掲載スペースに余裕がありましたので、私が担当している業務上の話を少しさせていただきます。交通事故に遭われて受診される患者様の診断書・明細書等の手続きを行っていますが、治療が数か月～半年程度経過すると、後遺症診断書を作成する話が出てきます。この診断書の内容の中に「**症状固定日**」という項目がありますが、そもそも症状固定の意味として「**治療を続けても大幅な改善が見込めず、長い期間でみると回復・増悪が無くなった段階**」を指します。症状固定の後は通常の保険証による治療に戻り、後遺障害の等級認定審査に移ります。万が一、事故に遭われて後遺症診断書の作成依頼をする際には上記のことを留意して依頼してください。

## 患者の権利

- ・ **誰でも適切な医療を公平に受けることができます。**
- ・ **病状と経過、治療内容等について十分な説明を受けることができます。**
- ・ **検査や治療または医療機関の選択を自らの意思で決定することができます。**
- ・ **個人情報保護を受けられます。**