にのさかクリニック広報誌　発行月　2024年 7月

ひまわり

No.337号

医療法人
にのさかクリニック
福岡市早良区野芥4-19-34 FAX092-872-1137
TEL 092-872-1136
ホームページ http://www.drnino.jp/
ブログ https://ameblo.jp/ninosakaclinic/

能登半島地震 日ホスの被災者支援活動について

(日本ホスピス・在宅ケア研究会)

1月1日の能登半島で震度7の地震が発生、300名近くの方が亡くなり、多くの方の自宅が崩壊し、避難生活を余儀なくされました。今月で発災後半年になりましたが、被災地の復旧、復興は遅れていると言われています。道路、橋、水道、電気、通信などのインフラの復旧の遅れ、医療施設の被災、それに背景として地域の高齢化が進んでいることが挙げられています。いろいろな困難の中で、被災者及び全国からの支援者による復旧活動が続いています。

被災地支援グループホームとテント

私が所属する「日本ホスピス・在宅ケア研究会」では、1995年の阪神・淡路大震災を契機に被災地域支援事業を行っており、今回はDCAT（災害派遣福祉チーム）などと相談の上で、輪島市のグループホームに支援に入りました。しかし1月から4月までは水が使えず、かほく市に施設ごと避難し、4月19日にようやく元のホームに戻りました。しかしスタッフが足りず、日ホスから看護師、介護福祉士、管理栄養士などが応援に入っています。おかげで入居者の皆さんは今、安心して生活できるようになりました。特に管理栄養士（男性）の作る食事は大好評です。（月に1回程度ですが）応援チームは、全国から交替で参加し、ホームの横のテントで生活しています。現在も引き続き、看護師、介護福祉士の募集を行っています。また、当院や日ホスの他にも多くの団体、ネットワークが支援活動に参加しています。それぞれの立場で、応援できることを願っています。

当院では、受付で能登半島地震被災者支援募金を行っています。皆様のご協力をお願いします。[7/1現在募金額：計19,426円]　(理事長 二ノ坂 保喜)

健康教室のご案内

毎週火曜日　第3週のみ金曜日
13時～14時 場所／にのさかクリニック
参加無料

新型コロナウイルス感染症への対応のため、健康教室はしばらくのあいだおやすみします。再開が決まり次第、この紙面でお知らせします。

熱中症にご注意ください

熱中症予防

暑い夏を乗り切るために

　熱中症は、急激な暑さに身体が適応できなくなった時に引き起こされる症状ですが、気温が高くなくても、湿度が高いと熱中症の様々な症状が現れることがあります。

　特に梅雨明け直後は、まだ身体が暑さに慣れておらず、暑さに見合った汗をかくことができないことから、熱をうまく外に逃がすことができないため熱中症になりやすくなる時期といわれています。

　熱中症の症状は、ひどくなると意識を失い、場合によっては命の危険にかかわることもありますので、身体のサインを見逃さないよう、特に高齢の方や子どもたち、持病のある方は熱中症にかかりやすいため、ご家族や周囲の方は、こまめな声かけを行い、少しでも具合が悪そうだなと感じた時は、涼しい場所への移動や水分補給等、重症化しないよう早めの予防・対策を心がけください。

【熱中症が引き起こす様々な身体の症状】

①熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳への血流が悪くなることにより起こります。

(特徴)　めまい・一時的な失神・顔面蒼白・脈は速くて弱くなる

②熱疲労

大量に汗をかき、水分の補給が追いつかないと身体が脱水状態になり熱疲労の症状がみられます。

(特徴)　全身倦怠感・悪心・嘔吐・頭痛・集中力や判断力の低下

③熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分（ナトリウム）濃度が低下した時に足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。

(特徴)　筋肉痛・手足がつる・筋肉がけいれんする

④熱射病

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害 (応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない) がみられたり、ショック状態になる場合もあります。

(特徴)　体温が高い・意識障害・呼びかけや刺激への反応がにぶい・言動が不自然・ふらつく

【熱中症予防】

①暑さ対策

・室温は28度を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使いましょう。
・外出するときは涼しい服装で、帽子や日傘などで日よけ対策をしましょう。
・無理をせずに適度に休憩しましょう。

②脱水対策

・こまめに水分と塩分を補給しましょう。
・汗をかいたら、のどが渇いていなくても水分をとりましょう。
・スポーツドリンク、経口補水液をうまく使いましょう。
　(なければ、水や麦茶でも構いません)
・日頃から栄養バランスのよい食事と体力づくりをしましょう。

新スタッフ紹介

よろしくお願いします

在宅看護師 古家

2月下旬より在宅看護師として勤務しております古家(ふるや)と申します。

私は、糸島の田舎で生まれ育ちました。看護学生の頃から、いつかは地域で暮らす人たちに関わる看護師になりたいと考えていました。

総合病院や大学病院で働く一方で、自分自身の家族の治療選択における意思決定に関わったり、在宅での看取りを経験しました。そうして、看護師としても地域医療・在宅ケアに舵を切る決心がつき、一歩踏み出したところです。この数ヶ月の訪問で、患者さんやご家族から、大切なことをたくさん教えて頂き、おかげさまで自分らしく頑張れています。

私の心の拠り所は美しい自然の風景です。ヨーガや散歩、音楽や芸術鑑賞など…好きなことを挙げるときりがありませんが、わくわく楽しいこと、ふんわり心地よいことが大好きです。どうぞよろしくお願いします。

看護学生の実習レポート

看護実習の学び

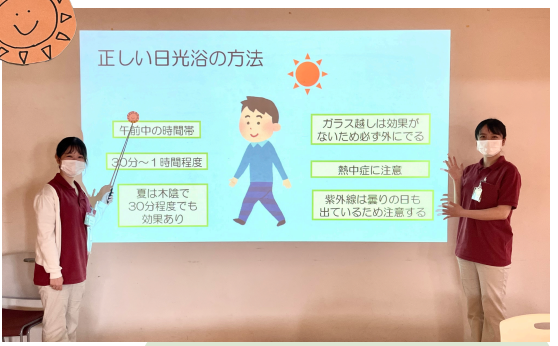
福岡女学院看護大学 看護学生

福岡女学院看護大学より看護学生が、5月20日から31日までの期間、当院へ看護実習に来ました。看護学生が実習で学んだことを一部ご紹介します。

＜ 看護学生が実習で学んだこと ＞

・多職種が連携し、様々な視点から意見を出し合いながら、最善策を考えていた。情報共有を入念に行いながら、目標を明確にすること、他の職種のことも理解しておく事が多職種連携には必要だと感じた。

・療養者やご家族の心のケアやグリーフケアにも目を向けて、クリニックでは、デイホスピスや遺族会あゆみネット等様々な取り組みがあり、最期までその人らしく過ごしていくための時間を大切にされている様子が実習で伝わってきた。



看護学生が企画した健康教育では、スタッフ一同「日光浴」の大切さを学びました

日光浴がもたらす健康への効果！

午前中30分程度で
ストレス解消
睡眠の質向上
骨の強化
免疫力アップ

Event 催し物・イベントのご案内

クリニックからのお願い

感染症対策
～発熱時の受診について～

発熱もしくは風邪症状のある方は
お車の中で待機していただくか
こちらが指定した時間に
受診していただくことで
発熱や風邪症状のある方との接触を
できる限り避けるようにしています

発熱または風邪症状のある方は
まずはお電話にてご相談ください
受診できる時間や受診する方法について
ご案内いたします

にのさかクリニック
☎ 092-872-1136

症状や経過によっては、
他の医療機関へ受診をお願いする場合があります

定期の受診、その他の症状で受診される方は
できるだけ12時までの受診をおすすめします

皆様のご理解とご協力をお願いいたします

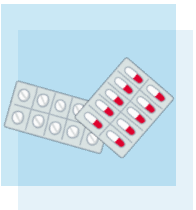
お盆期間中の診療について

休診 8月13日(火)～15日(木)

お盆期間中の診療は
8月13日(火)～8月15日(木)を
休診とさせていただきます。
※8月11日(日)・12日(月・祝)も暦通り休診

外来診療は8月16日(金)から通常通りの診療となります。

お手もとの薬の残数など確認をお願いします。在宅訪問診療中の患者さん、急を要する患者さんにはできる限り対応いたします。よろしくお願いします。



来院される皆さまへ

マスク着用をお願いいたします

感染予防のため、職員はマスクを着用しています。来院の皆さまも、引き続きマスク着用のご協力をお願いいたします。

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00	午前	外来診療		訪問診療	外来診療		
13:00		昼休み	健康教室		昼休み		休診
14:00	午後	訪問診療			訪問診療		
17～18:00		※外来診療			※外来診療		

※ 午後5：00～6：00の外来診療は、訪問診療の都合により診療開始時間が遅れる場合や診療ができないことがございます。診察をご希望の方は、事前にお電話いただけると幸いです。
※ 健康教室はしばらくのあいだおやすみします。