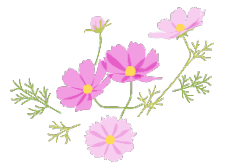




# 心

高幡会だより

こころ 81 2024.10



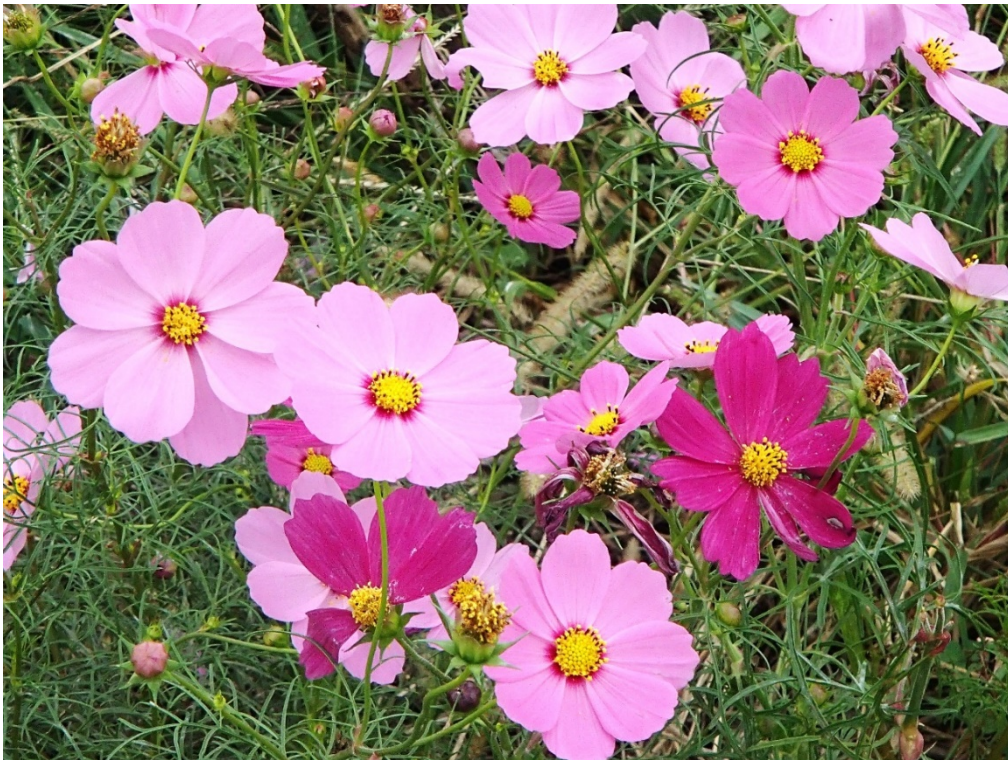
私達は、地域において必要とされる 病院・施設・事業所を目指します。



日本医療評価機構認定病院 大西病院

<http://www.oonishi-hp.or.jp/>

## 秋桜



今年も残暑の厳しい年でしたが、やっと秋の気配を感じられるようになりました。  
散歩の途中に、コスモスを撮ってみました。

皆さん、ご存じのようにコスモスは、「秋桜」と書くこともあります。古からの言葉のように思っていたのですが、実はこれ、1977年に大ヒットした歌謡曲の名から世に広まったものだろう。まったく、知りませんでした。

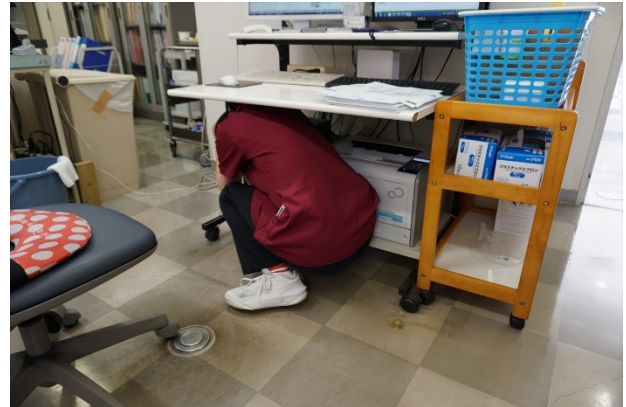
もともと桜の花の大好きな日本人には、ピンクや赤みがかった優しい色彩の花とその形から、昔からある言葉のように感じられ、違和感なく、自然に受け入れられたようです。



清らかでやや控えめな楚々とした姿に心が和みます。

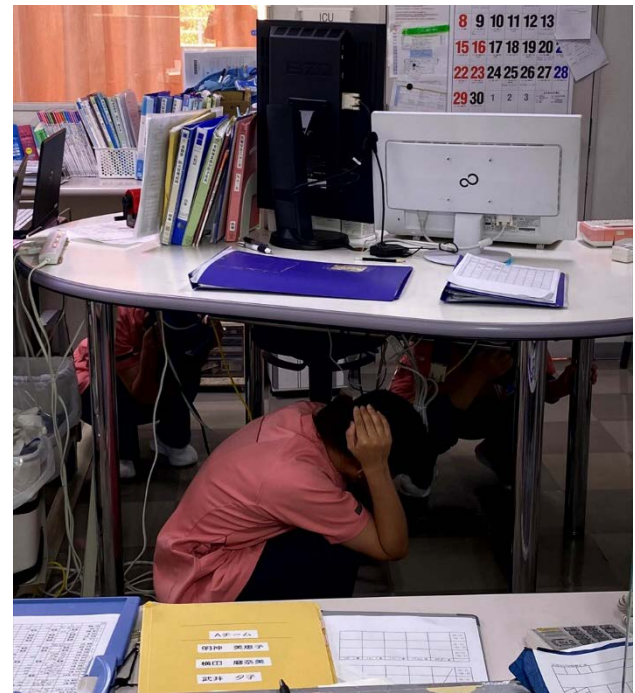
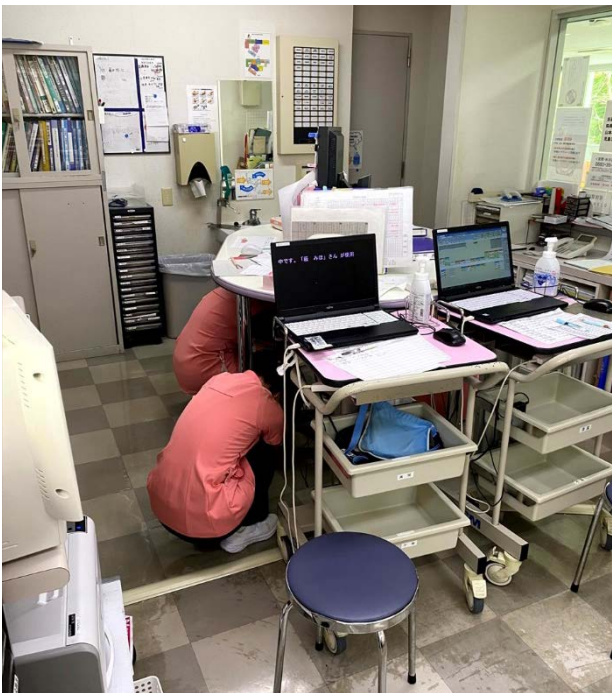
# シェイクアウト訓練

9月19日 11:00~11:10 院内において、シェイクアウト訓練を実施しました。



シェイクアウト訓練とは地震の一斉訓練で、従来の防災訓練とは異なり、「その時にいる場所で地震が発生した」と想定して、とっさに身を守る訓練です。シェイクアウト訓練は、他の避難訓練と違い避難移動しません。

具体的には、落下物を避けるために、すぐに机の下などに身を隠し、主に頭を護り地震が収まるまで、その場所でじっとしています。



防災心理学では「凍り付き症候群」、生理学では「すくみ反応」といい、人は突然大きなストレスに直面すると思考が停止し、体は凍り付いて活動停止状態になる事が多く、訓練によってこれらを回避するのが目的です。

簡単な訓練ですが日頃から実施していれば、いざという時に効果があります。そして、まず自分が助かなければ、次に人を助ける事はできません。

高幡会では、これからも常に広く、職員の防災意識の向上に努めてまいります。

# 令和6年度 須崎災害対策支部及び 保健医療調整高幡支部合同訓練に参加して



令和6年10月1日、須崎災害対策支部及び保健医療調整高幡支部合同訓練があり、当院は救護病院として訓練に参加しました。

訓練の目的は、各市町と救護病院間で「高知県災害時医療救護計画」に基づく情報伝達訓練を行い、双方の災害時の情報伝達手段や様式の記載、活用方法を確認し検証するというものです。具体的にはEMIS（広域災害・救急医療情報システム）の入力訓練を行いました。

EMISは被災地における医療機関の稼働状況等災害医療に関わる情報を収集・提供し、迅速かつ適切な医療・救護活動を支援することを目的としています。

EMISには、事前に登録しておく基礎情報と施設情報、災害時に入力する緊急時入力と詳細入力があります。

今回の訓練では、危険状況やライフラインの状況、患者の受診状況などの緊急時入力、より詳しい被害状況などの詳細入力について、実際に入力しながら手順や内容を確認しました。災害発生時にはこれらの情報を収集しつつEMIS入力を随時行う必要があるため、より多くの職員が入力方法を理解しておくことが必要だと感じました。また、入力する項目も多い為、1回の訓練ではなく何度も訓練することが大事です。

そう遠くない近い将来に、南海トラフ地震は起こるといわれています。

EMISを通じて、いち早く病院の状況、患者様、職員、医療や食料等に関する事を伝える事で支援を受けたり支援したりする事ができます。

私たちは、大切なご家族様をお預かりしています。有事においても適切な対応ができるようこれからも日々訓練を続けてまいります。

看護部 三宮 佳奈

# 脱水予防について



高齢者では、加齢などの影響で喉が渇きにくくなったり、トイレなどを気にして水分の摂取量が減り、脱水になりやすいです。

脱水症と診断される3/4が経口摂取低下が原因と考えられています。

また、利尿剤による脱水症の例も少なくないです。

1日に必要な尿量は650ml以上  
それを確保するために飲水量は  
コップ4~5杯程度必要となります。



栄養科は嗜好調査の結果を踏まえ現場と連携し  
夏場はポカリ、冬場にはコーヒーの提供を行い  
水分補給UPできるよう取り組んでいます。

「いや～、コーヒーはうれしいね～」



特にコーヒーは人気で提供をたのしみにしてくださっている患者様も多いです。  
今後はレモンティーやココアなど種類も増やしていけるよう努めてまいります。

ご自宅でのお食事や栄養について何か心配なことなどがあればいつでもご相談ください。

栄養科

厳しい暑さも過ぎ、爽やかな季節の秋の到来。

夏場より過ごしやすくなったのに、「体がだるい」

「すぐに疲れる」など体調を崩している方はいませんか？



夏から秋にかけては、朝晩の気温が下がり涼しくなりますが、日中はまだまだ暑い日が続きます。日よっての気温差に加え日中と夜間の寒暖差もあり、体へ負担がかかりやすくなります。そのため、体調不良になったり、気分が落ち込んだりすることがあります。このような症状を通称、「秋バテ」や「寒暖差疲労」といい、主な原因は、体が気候の変化に適応しようとするために自律神経が乱れるからです。

自律神経には体を活動的にする「交感神経」とリラックスさせる「副交感神経」があり、体を環境の変化から一定に保とうとしています。気温の変化に対応しようとして交感神経優位の状態が続くと疲れやだるさなどの症状が現れやすくなります。特に一日の気温差が 7℃以上になると不調を引き起こしやすいといわれています。

## ■対策や解消法

### 1.規則正しい生活を心がけましょう。

十分な睡眠時間を確保し、毎日決まった時間に寝起きします。朝は太陽の光を浴びて体内時計をリセットします。食事でも決まった時間にきちんと摂るなど規則正しい生活を心掛けます。

### 2.適度な運動や入浴を。

ウォーキングや体操など、適度な運動を無理せず毎日続けましょう。朝日を浴びながらの散歩はお勧めです。入浴は、ぬるめのお湯にゆっくり浸かります。血行が促進されるとともに筋肉の緊張もとれます。

### 3.バランスのよい食事の摂取を。

栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。疲労回復に役立つビタミン B1 が多く含まれる、豚肉、レバー、紅サケ、玄米、豆腐、さつまいも、そば、などを摂取しましょう。冷たいものは控え温かいものを食べます。ネギ、ニラ、生姜などの体を温める食材も効果的です。食べすぎは避け、腹八分目に抑えます。

### 4.水分補給に心掛けましょう。

秋は夏にくらべると喉は乾きにくいですが、こまめな水分補給が必要です。通常、人は 1日に 2.5 リットルの水分を失うといわれています。食事から摂取される水分は 1.3 リットル程度と言われており、全く水をのまないで 1.2 リットルの水分が不足することになります。1日あたり 1.5 リットルを目安に水分を摂ります。ただし、コーヒーや緑茶などカフェインを含む飲み物は利尿作用がありますから注意します。また、体を冷やさないう常温か温かい飲み物を飲むように心がけましょう。

季節の変わり目の体調に注意して、快適な秋を過ごしたいものです。

# ひなた便り



秋も深まり、朝晩が寒くなってきました。調子を崩しやすい季節でもあるので、入居者の皆さんにご協力をいただき、マスクの着用、食堂ではパーティションの利用を継続して、感染予防にご協力をいただいております。

季節感を感じていただけるようにホールには、その季節や行事ごとの飾りを置き、時には入居者の方から提供をいただいた花も飾っております。

※見学・相談・などお気軽にお電話ください。



皆様からの「投稿」をお待ちしております。  
病院へのご意見・ご質問、広報誌へのご感想  
ご意見などをお寄せください。

〒786-0007  
高知県高岡郡四万十町古市町6番12号  
TEL.0880-22-1191 / FAX 0880-22-1250  
✉ e-mail : [info@oonishi-hp.or.jp](mailto:info@oonishi-hp.or.jp)