

KUNO News

令和 7 年

令和 7 年 5 月吉日
編集・発行 広報チーム

梅雨を目前に蒸し暑い日が続いておりますが、皆さま いかがお過ごしでしょうか。

コロナウイルスやインフルエンザは一年を通して流行し、季節性のもではなくなっている現状です。日々の手洗いうがい等の感染予防対策を心がけて頂き、また 5 月は寒暖差が激しく、最近では暑い日が続いています。6 月に入ると熱中症や脱水にも注意が必要な季節となります。こまめな水分補給を忘れず、季節の変わり目は体調をくずしやすいので、お体に気を付けてお過ごしください。

さて、当院は 7 月 1 日に創立 45 年目を迎えます。昭和 56 年(1981 年)創設から、医療法改正や介護保険制度導入、医療法人社団の改組や移転、改修工事を経て現在に至ります。

これからも久野病院は「みなさまの笑顔を求めて『CLEAN』清く『HONEST』正しく『GENTLY』優しく」の理念のもと、医師・看護師・多職種、ご家族も一員となる療養型チーム医療を目指します。



久野 幹大 理学療法士による 肩こりに効く 簡単なストレッチを教えます！ ～ パート 2 ～

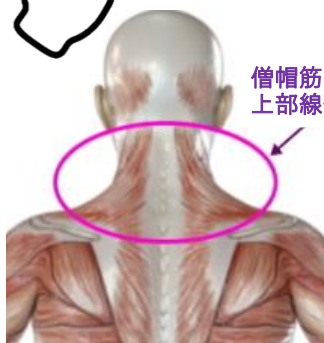
前回に引き続き、当院の理学療法士「久野 幹大 理学療法士」に肩こりや首コリに効く簡単な体操・ストレッチを教えてくださいましょう！！



そうぼうきんじょうぶせんい
僧帽筋上部線維

首の後ろ側の首と肩の付け根

CHECK!



★ 座った状態で 10 秒/回×3～5 セット やってみよう！！

- ① 右の手を体の後ろに回す
- ② 頭を左側に倒し、左へ倒した状態のままで顔のみを下に向けるイメージ
- ③ ②の状態のまま、左手で頭を支え伸ばす
- ④ ①～③の順でできたら、左右をすべて逆方向にして両側の僧帽筋を伸ばす



災害対策委員の取り組み



当院では有事に備え、年に一度 防災訓練を実施しています。訓練には神戸市消防局 西消防署のご協力のもと実施しています。訓練内容は「煙体験」「粉末消火器体験」「屋内消火栓(散水栓)を使用し放水」を実際に体験します。消火器体験は水を使用した物が多く、実際に火を付け粉末消火器を使用し消火体験を行うことは全国的にも少なく、貴重な体験となりました。

消防署から火災発生時初期対応の三原則として「通報」「初期消火」「避難」の順に行動することが大切とご指導いただきました。初期消火を行い、被害を最小限にとどめることはとても大切ですが、**自身の命を守ることが最も大切です**。避難する目安は**火が背の高さを超えた時**だそうです。危険を感じた場合は決して無理をせず消防署の到着を待ちましょう。

どんなに気を付けていても病院も一般家庭も火災の可能性は変わらずあります。有事に備え、日頃から消火器の位置や避難経路等の確認を行いましょう。

煙体験

テント内をドライスモーク
(安全性の高い疑似煙)で
満たしています。
煙で前はほとんど見えない！



煙は高い位置に移動
するため、低い姿勢で
移動しましょう。



粉末消火器体験

粉末消火器の放射時
間は 15 秒前後です。



屋内消火栓(散水栓)体験

散水栓の扉を実際
開くことがないので
キドキしました。



いざ！放水！！



Q

災害時の病院対応はどのような？

A

近年南海トラフ巨大地震が危惧されています。もし巨大地震が発生した場合、病院はどのような対応をするか気になりますよね。

当院では入院患者さまの安全を最優先に考えます。災害時にも治療を継続できるよう患者さまのケアや治療に必要な医療物資等は約 1 週間程度確保しています。

外来診療については災害時も臨機応変に対応させていただきたいと考えておりますが、入院患者さまの安全確保と治療を優先させていただくこととなりますので、外来診療の対応は困難である可能性が考えられます。

近隣の災害時拠点病院は「神戸市立西神戸医療センター」となります。災害時は最寄りの救護所を受診していただくようご協力をお願いします。

災害後も患者さまの治療を継続できるよう様々な取り組みを行っております。



Q

病院内で火災があった場合、入院中の患者避難はどうするの？

A

当院の設備としては全ての部屋にスプリンクラーが設置されております。火災箇所は消火器による初期消火ができなくても、スプリンクラーにより早期に消火されます。ただし、火災の際最も危険とされる煙による一酸化炭素中毒の可能性を考慮し、火元に近い患者様に関してはベッドごと対角に避難させることを病院のルールとしています。

有事に備え、またそのようなことが起こらないよう、職員一同安全な環境を提供できるよう日々努めております。

面会者さまの避難経路図は病室内に掲示しております。ご確認ください。



防災知恵ぶくろう



病院や商業施設など不特定多数の人が集まる場所では、火災・地震・事故・その他、なんらかの非常事態が発生した場合に、迅速かつ安全に退避する必要があります。そのために非常用出口と、それが非常用出口であることを示す標識が設置されています。

緑色が火災時に炎の中で最も目立つとされ、誘導灯には必ず緑色の使用が消防法により義務付けられています。

お出かけの際は自身の安全確保の為、非常用出口を確認するようにしましょう!!



背景が緑のマークは「非常口そのもの」を示し、背景が白色のマークは「非常口の方向」を示します。

病気について知りたい！！ 糖尿病ってどんな病気？

引用資料：厚生労働省

糖尿病とは

私たちの血液中のブドウ糖（血糖）の濃度は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンによって一定の範囲に保たれています。

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために慢性的に血糖が増えてしまう病気です。血糖の濃度（血糖値）を高いまま放置すると、将来的に心臓病や失明、腎不全、足の切断といった合併症につながります。

糖尿病の種類

日本では糖尿病患者の9割以上が2型糖尿病とされています。

1 型糖尿病	膵臓でインスリンをつくる細胞が壊れてしまい、インスリンが膵臓からほとんど出なくなる。口渇、多飲、多尿など急激に症状が現れることが多い。
2 型糖尿病	生活習慣や体質の影響によりインスリンが出にくくなったり、インスリンが効きにくくなる。症状が現れないこともあり、気が付かないうちに進行する。

他にも妊娠糖尿病や、糖尿病以外の病気や治療薬の影響で血糖値が上昇し、糖尿病を発症することもあります。

Pick Up

食事・運動・体重管理・禁煙など生活習慣の改善がカギ

2 型糖尿病の予防には、生活習慣の改善が非常に重要です。

以下の方法を実践することで糖尿病のリスクを低下させることができます。



1. バランスの取れた食事

野菜、果物、全粒穀物、魚、豆腐などを中心とした食事を心がけ、糖分や脂肪分の多い食品を控えめにします。1 日 3 食規則正しく食べることや間食はヘルシーなスナックを選ぶことが大切です。

2. 適度な運動

推奨は 150 分/週 以上の有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、サイクリング等）を目標に、少なくとも 3 日/週とされていますが、無理のないよう、できる範囲でやってみましょう。日常生活のなかでも階段を意識して使う、歩く距離を増やす（遠回りをする等）身近なところで身体を動かす機会を増やしましょう。

3. 体重管理

健康的な体重を維持すること、特に腹部肥満を避けることが糖尿病予防に繋がります。

4. 禁煙

喫煙はインスリン抵抗性を高め、糖尿病リスクを増加させるため禁煙をお勧めします。

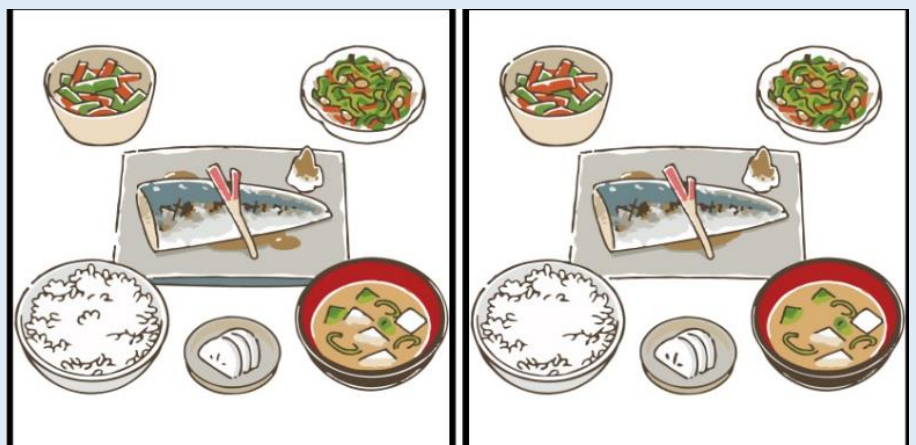
※ 1 型糖尿病が生活習慣と関係なく発症することや、2 型糖尿病の発症に体質など生活習慣以外の要因が関与していることにも留意が必要です

早期発見のためにも定期的に健康診断を受けましょう。



集中力を鍛えて 脳を活性化しよう!!

間違いは全部で7つ
すべて見つけられるかな？



1. ごはんの粒 2. 漬物の模様 3. 味噌汁の豆腐の数 4. 左上のおかずの色 5. 魚の皿 6. 魚のたれ 7. 魚に添えられた生姜