

黄金色に輝く稲穂に秋を感じる今日この頃であります。まだまだ日中は残暑が厳しいですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今夏は全国的に新型コロナウイルスが拡大し、当院でも面会制限を余儀なくされました。面会に際しましては、皆さまにご協力いただきありがとうございました。徐々にではありますが、感染状況も落ち着き、8/26(月)から面会制限を解除しております。

さて、当院ではホームページを活用し、皆さまに当院を知っていただく機会をより多く持てるように日々ホームページの改善及び更新を行っております。この度、広報チームよりホームページにて掲載させていただきました、広報誌のアンケートを基に広報誌を作成いたしました。またホームページでも閲覧できるように調整中です。ホームページ内の「お知らせ」にも掲載させていただいておりますので、是非ホームページもご活用ください。

気温さも激しくなっておりますので、くれぐれもご自愛ください。

アドレスまたは QR コードにて当院ホームページにアクセスできます。

<https://kuno-hp.jp/index.html>

久野病院



## 面会制限解除しました

新型コロナ感染拡大防止のため、面会ができない状況で家族様は患者様の状態が気になったことと思っております。当院では面会制限中以下のような対応をさせていただきました。

### ◎ 入院患者家族様からの電話対応

患者様についてのお問い合わせ対応の時間を設け、電話対応させていただいております。

例えば…



「〇〇の家族ですが、最近の状態を教えてください」



「ここ数日は高い熱も出でならず、安定した状態です。昨日お風呂にも入られました」

このように近日中の状態やお風呂や散髪のことなどをお伝えしていました。

### ◎ ZOOM 面会

電話ではなく顔が見たいと希望の方にはスマートフォンやタブレット端末を用いた ZOOM 面会という形で対応させていただきました。画面越しではありますが顔を見ることができるのでより安心感を得ることができたのではないかと思います。



上記電話対応や Zoom 面会につきましては現在も随時対応しております。遠方で直接の面会が難しい方、また面会時間内に来院できず少しの時間なら可能な方など、お気軽にお問い合わせください。

# 病気について知りたい!! ～ 高血圧編 ～

## 【高血圧とは】

年齢や持病により異なりますが一般的には **140/90mmHg 以上**が高血圧といわれています。高血圧が続くと頭痛やめまい、肩こりなどが起きやすくなります。しかし、こういった症状は血圧とは関係なしによく現れるものですから、高血圧は自覚症状があてにならない病気といえます。気付かず高血圧をそのままにしておくと**心筋梗塞や脳卒中といった重大な病気**を発症する可能性もあります。

そのため、まずは血圧測定です。自身の血圧を知ることで高血圧を予防できる可能性があります。血圧は時々刻々と変化するため、同じ時間帯に同じ状態で測定される血圧が、合併症を予防する上で重視されています。家庭で計る血圧のほうが診察室血圧より安定しています。なお、病院で計ると家庭での測定値よりもかなり高くなる人がいます。これは「白衣高血圧」といって、医師や看護師に囲まれることの緊張により起こります。

## 【血圧自己測定のポイント】

- ◆ 信頼性が高い上腕で測るタイプの自動測定器を使いましょう。
- ◆ 測定器の説明書をよく読んで、正しい方法で測定しましょう。
- ◆ 朝晩 2 回の測定が勧められていますが、1 回でも毎日の測定を続けることが重要です。  
(朝:起床後 1 時間以内で服薬および朝食の前)(晩:就寝前) 同じ状態で測定しましょう。
- ◆ 測定値は毎回記録して、通院時に主治医に見てもらいましょう。診察の際の治療効果の評価や治療法変更のための大切な情報源であるため、測定した血圧はすべて記録しましょう。



## 【普段から気をつけること】

まずは、生活習慣を見直すことから始めます。高血圧以外の生活習慣病や合併症が進行してしまうことも多くありません。

一番のポイントはやはり減塩です。塩分は水分を引きつける作用があり、そのため血液量を増やし、同時に血管を収縮させ血圧を上げることになります。急に厳しい減塩に取り組むと続かなくなるため、無理のない程度の減塩から始めましょう。

お醤油やお味噌は減塩のものを使用したり、かける量を少し減らしたり、1 日 1g の減塩で収縮期血圧が約 1mmHg 低下することが報告されています。

普段から気をつけていると、外食時にどのお店も味付けが濃いと感じるようになります。



# 入院患者様に家族が

## できることって何があるの？

当院では「皆様の笑顔を求めて」という理念のもと、患者様に対し家族様・職員みんなで寄り添いながら看護を提供できるよう日々努めております。そのため、家族様にも患者様に対して最大限寄り添っていただきたいと考えております。

そのひとつとして、患者様への声かけはとても重要です。意思疎通が困難な患者様でも「耳は聞こえているけれど目が開かないだけ」ということもあります。患者様に安心感をもっていただく為にも職員はケアの前に必ず声かけを行っています。

そして、親しみのある家族様の声は私達職員の声かけ以上に脳への刺激にもなり、安心感へも繋がります。ぜひ面会の際は積極的にお話をするようにしてみてください。

また、当院は寝たきりの患者様が多く、自身にて体を動かさない患者様に対し、拘縮（拘縮とは、関節の可動域が制限され、正常な動作ができなくなる状態）予防のためにリハビリを実施しております。

「家族でできるリハビリを教えて欲しい！」という方は理学療法士が常駐しておりますので、病棟の受付または理学療法士にお声を掛けていただければ、その都度患者様の状態に沿ったリハビリを理学療法士よりご提案させていただきます。お気軽にご相談ください。



### よろしくお願ひします



当院では、病室に理学療法士が訪室し、医師の指示のもと患者様に負担をかけないように計画を立ててリハビリを行っています。そのため、無理に動かすと疼痛を誘発するだけでなく、四肢の筋肉を損傷する可能性、また負荷がかかりすぎると骨折等を引き起こす恐れがあります。病態によってリハビリ方法は様々ですので、近くのスタッフにお声掛けください。

## 嚥下評価 行っています!!

嚥下評価とは、摂食・嚥下（飲み込み）機能を段階的に評価します。例えば、実際に食事やゼリーなどを食べていただき、「むせこみの有無、呼吸状態、食事の残留感」など、専門分野から誤嚥なく食べることができるかを評価します。誤嚥をしてしまうことで肺炎のリスクが高くなります。

当院では以前より月に一度、摂食嚥下評価の為、言語聴覚士の方が来院しています。食事を口から摂りたいという患者様、ご家族様の希望があれば、**医師の指示のもと**嚥下評価を行い、お楽しみ程度でも食事を楽しむことができます。

みなさまにとっても楽しみの一つと言える食事（嚥下機能）を長く維持出来るよう、評価しています。また、口腔内の環境が悪化すると嚥下機能の低下や誤嚥性肺炎を引き起こす恐れがあります。

それらを防ぐ為、歯科衛生士や看護師の口腔ケアも実施しています。

気になる事があればいつでもお声掛けください!!



# 入院について知りたい!!

Q.入院する時にはどの保険が適用されるの？

A.健康保険の適用となります。そのため、介護保険は適用なりません。

介護施設に移行する場合やその他、介助用品を依頼する際には介護保険は必要となります。



Q.どんな人が久野病院に入院できるの？

A.当院は療養型病院であり、医療法により療養病床の分類が定められています。

急性期医療の終了後、引き続き医療提供の必要性の高い方、厚生労働省の定める基準を満たす方が入院の対象となります。入院のご相談等、詳しくは診察の際に医師にお尋ねください。



当院では、健康診断・人間ドックを随時おこなっております。治療は基本的には何らかの症状に対して行われるものですが、健診やドックは症状の無いうちに検査することで病気の早期発見につながります。

健康診断は会社や市町村が実施する、義務的な「必要最小限」の検査です。通常は、採血・胸部レントゲン・検尿・視力・血圧などの簡単な検査です。高血圧や糖尿病などは分かっても、癌などの疾患が見つかることは滅多にありません。

それに対して人間ドックは任意です。メニューの中には、何度も採血する検査や胃カメラ、CT など多少苦しい検査や費用の高い検査にはなりますが、癌などの早期発見に非常に効果的です。

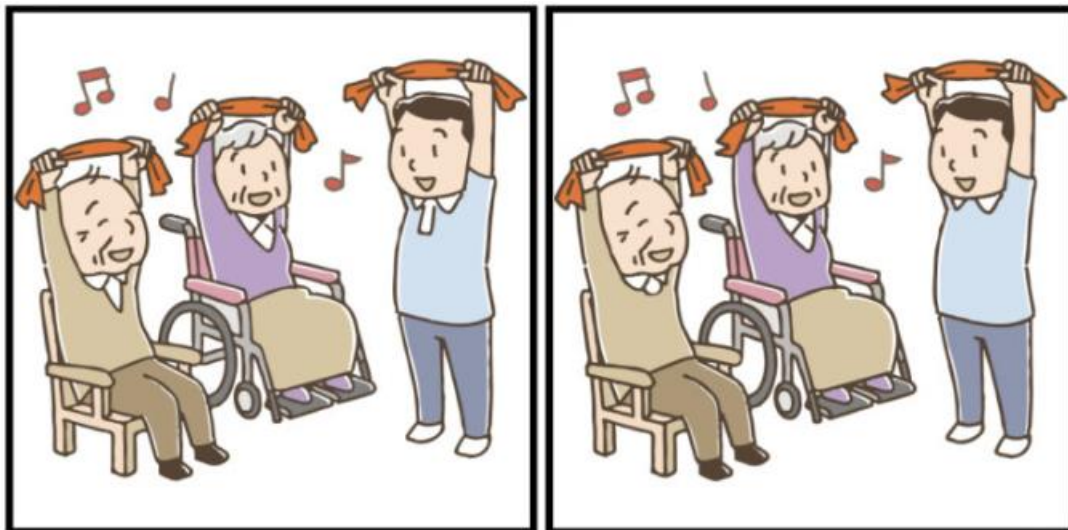
入院患者様はひと月に1回の定期検査(採血・検尿)、随時レントゲン検査等を行っています。

一面でもご案内いたしました、ホームページでも検査項目の内容を確認することができます。

また、わからないことや質問等も随時受付しておりますので、お気軽にご相談ください。



## ◆◆◆◆◆◆◆ 集中力を鍛えて脳を活性化しよう！ ◆◆◆◆◆◆◆



5つ全部発見できるかな？

