

# なじょだね



当院マスコット  
キャラクター

まぢゅん

平成23年10月10日発行

新潟県立松代病院

十日町市松代 3592-2

Tel:025-597-2100

Web:<http://www.matsudai-hp.com>

Mail:[matu-hp@wonder.ocn.ne.jp](mailto:matu-hp@wonder.ocn.ne.jp)

松代病院広報委員会

## 虫刺症・虫咬症などにご用心 (虫さされ) (虫かまれ)

内科医長 堀 好寿

ずっと暑かったのに急に涼しくなったり、豪雨に見舞われたりと大変な夏でしたが、体調をくずしてはいませんか？

今回は、今年の夏の刺されたり、咬まれたりについて少しお話します。

今年、ハチ刺されで入院された方は3人、マムシに咬まれて入院された方は2名おられました。

幸い治療の効果もあり、すみやかに改善して退院しましたが、どちらも最悪の場合、命に関わる場合があります。

ハチの毒自体はそれ程強くはなく、通常は刺されたところが腫れて痛み、かゆみを生じるのみです。しかし、ハチ毒に対してアレルギー反応を持っている人は注意が必要です。

そのアレルギー反応が強くと、刺されたところが腫れる以外に、全身のじんましん(ぶつぶつ)が出たり、吐き気・寒気といった全身症状から、呼吸困難や意識障害などのショック症状(アナフィラキシーショック)があらわれて、時には死に至ることもあります。実は毎年30人前後亡くなっています。なので、じんましんが出ると、病院を受診しましょう。

マムシに咬まれた場合、マムシの毒が体内に入るとすぐに腫れてきます。どんどん腫れます。なので、腫れてくるようであれば、すぐに受診してください。この時、毒が回らないように紐などできつく縛ってこられる方がいますが、それは逆に血流が悪くなり危険ですし、毒が回ることを抑えることはできないので、咬まれたところを安静にしつつ受診してください。

マムシの抗毒素血清を点滴できれば、一週間くらいで退院できると考えられますが、重篤になると腎臓や多くの臓器に障害が出る場合もありますので要注意です。

また、最近経験した症例ですが、ムカデによるものもありました。



(次頁へつづく)

ムカデに刺されると赤く腫れて痛みます。赤く腫れていれば、冷やしたほうがよさそうですね？恥ずかしながら私もそう思っていました。ムカデの場合は逆効果で、冷やすとさらに痛くなります。

熱い（43℃以上）シャワーなどをかけると、あら不思議、すぐに痛みが和らぐようです。ムカデの毒が熱で変性し活性を失うのです。なので、やけどに注意しつつ、できるだけ高温のシャワーなどをかけましょう。一緒にシャンプーなどで洗うのもいいようです。心配であれば病院に連絡・受診してください。

しかし、要はこれらに刺されない・咬まれないことが一番大事ですので注意しましょうね。もうすぐ冬が来ますね。皆さん体調管理には十分気をつけましょう。

## 行事のお知らせ

### 今年も【地域の医療を考えるシンポジウム】を開催します！

日時：平成23年11月19日（土）13:30～16:00

会場：まつだいふるさと会館

参加費：無料



限りあるこの地域の医療資源を守り、継続していくためには、信頼される病院づくりを一層推進するとともに、地域住民・行政等が一体となり、医師の定着する魅力ある地域になることが大切です。

今回は、地域医療の主人公は住民であり、病院づくりは地域づくりとの視点から、地域の各方面でご活躍の方々から地域医療継続のための地域の力・住民活動の必要性などについて語っていただき、地域と病院を結ぶ交流の機会とします。

また、自治医科大学地域医療学センターの神田先生から「地域医療を動かす全国の『住民の力』」についてご講演いただきます。

皆さんもこの地域の医療と地域づくりについて考えてみませんか？

多くの皆様のご来場をお待ちしています。

## お願い ～入院される患者さんご家族へ～

**入院中に、他の病院で受診される時は、必ず看護師にお話し下さい。**

**（院外処方で飲み薬・目薬・はり薬をもらう場合も、一声おかけ下さい）**

お話がなかった場合、お会計の際にご迷惑をおかけすることがあります。

ご不明な点がございましたら、お気軽に会計窓口へどうぞ。



## とびっくす

### ①なじょだね健康教室

今年も『なじょだね健康教室』はじめました。

8月26日に『腰痛予防体操』を行いました。

祭りの最中ではありましたが、17名の参加があり、家庭でも簡単にできる軽い運動を一緒に行い、気持ちのよい汗を流しました。

次回は11月上旬に『インフルエンザについて』を行う予定です。

冬には『高血圧について』を予定しています。1時間程度で計画しています。

参加費無料！自由参加です。

都合のつく方、皆さまお誘い合わせのうえ、お気軽においで下さい。

担当：理学療法士 小杉洋宏



(8月26日の健康教室の様子)

### ②ゴーヤの成長記録

(グリーンカーテン)

夏の節電対策の為、当院でも緑のカーテン（ゴーヤ）を植えました



6月22日..  
いよいよ苗を植えます。  
ちゃんと育ってくれるかな♪



3週間後..  
噂には聞いていましたが、  
ゴーヤの成長は早いですね。



1ヶ月後..  
こんなに大きくなりました。



2ヶ月後..  
2階まで届きました！  
(8/29 撮影)





# 待ち時間利用講座のご案内

当院では、今までに何度か『外来待ち時間調査』を行ってきましたが、待ち時間を長く感じている患者様がとても多いという結果が出ています。その理由として次のことが考えられます。

- ✦ 交通機関が少なく、予約時間のだいぶ前に来院され、また帰りのバスなどの待ち時間もあるため、病院にいる時間を長く感じてしまう
- ✦ 医師が少ないため、急患が来ると通常の診療が中断し、待ち時間が長くなる

今までも待ち時間を減らすための対策は考えてきましたが、根本的に解決することは難しいです。そこで、待ち時間を長く感じないで過ごせるような方法を考えてみました。

## その①折り紙講座

地域の折り紙名人をお招きして、折り紙教室を7月26日・8月12、31日・9月16日に開催しました。

その時の様子は、新潟日報などの新聞でも報じられました。

月に1～2回、待ち時間の長い午前中に開催しています。

今後の日程は、ポスターでお知らせしていきますので外来においての時は気軽にご参加ください。

その時の作品を院内に展示しておりますのでご覧ください。

折り紙もいつでも置いてありますので、待ち時間にご自由にお使いください。



## その②塗り絵

塗り絵の道具を待合ホールに準備しました。

待ち時間を利用して好きな時に、一人でもおしゃべりしながらでも、楽しめる塗り絵をやってみませんか？

2階病棟のホールでは、入院患者様の作品の展示もしています。

## 編集後記

風にさそわれ、雲にさそわれ、ススキの穂にさそわれ、小さな秋の気配を感じます。

通勤の車窓からナナカマドの実が黄色に色づきはじめ、ほんのり秋を感じます。

今年の夏は、職場ではゴーヤの緑のカーテンが勢いよく育ちました。

ゴーヤは、緑の涼しさと、職員間の会話やコミュニケーションにも貢献してくれました。

また、7月から待合いホールを利用して、待ち時間を待ち時間と感じないで過ごせる取り組み、待ち時間利用講座『折り紙』が実施され、患者さんの笑顔をたくさん見ることができました。

信頼される病院づくりキャンペーンはまだまだ続きます。お楽しみに！（編集者 K.O）