

| 診療科 | | 内科 胃腸科 循環器科 外科 整形外科 | | | | |
|------|--------------|------------------------|----|--------|----|----|
| | 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 外来 | 午前 | 坂口 | ※1 | 山岡 | 坂口 | 山岡 |
| | 午後 | 山岡 | 吉田 | 吉田 | 吉田 | 坂口 |
| 訪問診療 | 毎週火曜日 午前中 | 第 1・3・5週 | | 第 2、4週 | | |
| | | 坂口 | | 山岡 | | |

※1
第1・3・5週
山岡
第2・4週
坂口

kobayashi



小林病院基本理念

人間尊重の精神と人間平等の思想で全ての人の幸福を願い、地域医療と地域福祉に貢献します。

小林病院基本方針

- 1.お一人おひとりの思いをくみ取り、生命の尊厳と権利を尊重したチーム医療とチームケアを実践します。
- 2.地域の皆様のニーズに応え、信頼され、選ばれるための医療提供体制と快適な療養環境を整備します。
- 3.職員は職業人としての誇りと志を持ち、日々研鑽に励み、良質で安全なサービスの提供に努めます。
- 4.地域にあり続けるため、開かれた事業運営と健全な経営基盤を確立し、医療と福祉を通じて、永続的に地域社会の発展に貢献します。
- 5.職員の健康と安全に配慮すると共に、職員相互が信頼しあい、働きがいを実感できる職場づくりを目指します。

こばやし医療・福祉グループ

小林病院
小林病院介護医療院
TEL0964-28-2025

小規模多機能型居宅介護 くまのしょう
サービス付き高齢者向け住宅 くまのしょう
TEL0964-46-6000

介護老人保健施設 桔梗苑
TEL0964-28-6811

障害者支援施設 くまむた荘
TEL0964-28-4680

相談支援センター 絆
TEL0964-28-7799

介護老人福祉施設 祥麟館
TEL0964-28-7711

高齢者支援センターささえりあ城南
(地域包括支援センター)
TEL0964-28-1131





こんにちは！ 最近の日本は、まるで熱帯のような暑さですね。ということで、今回は「熱中症」のお話です。

総務省消防庁報告データによると、全国で毎年6月から9月の期間に熱中症で救急搬送された方は、2010年以降大きく増加し、特に非常に暑い夏となった2018年は92,710人、次いで2019年が66,869人、2020年が64,869人となっています。年齢別では、65歳以上の方の割合が2008～2009年は全体の40%前後で、2010～2017年は40～50%、2018～2021年は48～58%と増える傾向にあります（資料1）。熊本県の職場で発生をみると、2024年（令和6年）に熱中症による死亡者は幸いなことに発生していませんが、休業4日以上の上業務上疾病者の数は25人と過去10年で最多となっています。（資料2）。

このような状況の中で、熱中症の重篤化を防止するため、労働安全衛生規則が改正され、令和7年6月1日から施行されました。すでに熊本労働基準監督署により企業向けの説明会が開かれています。この改正により会社（事業者）に「体制整備」「手順作成」「関係者への周知」が義務付けられ、対策を怠った場合には罰せられます。ちゃんとしておかないと社長さんは「おおごつ！」というわけです。



これに関連して、厚生労働省から参考になる資料が提示されております（資料3）。これは、一般の皆様にも役立つ内容となっています。WBGT値（暑さ指数）が基準値を超えてしまう時には、会社では「第2熱中症予防対策」を講じることになりますが、その内容は日常生活でも参考になります。WBGT値は、職場では機械を使って測定しますが、測定できない場合は熱中症予防情報サイト（<https://www.wbgt.env.go.jp>）を参考にします。「熱中症のおそれのある者に対する処置の例」としてフロー図が示されています（図、パンフレットから引用）。



熱中症が疑われる症状や意識の異常から救急隊要請をするかどうかの判断などの流れはとても参考になると思います。また、お使いのスマートフォンなどのLINEアプリで、LINE公式アカウント「環境省」（LINE ID:kankyo_jpn）を友だち追加していただくと、熱中症警戒アラート等の発表や暑さ指数の情報を受け取ることができます（資料4、情報は無料、通信料は利用者負担）。是非役立てて、熱中症対策を強化しましょう！

資料1 「熱中症はどれくらい起こっているのか」
https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_1-3.pdf

資料2 「職場における熱中症による死傷災害の発生状況」
<https://jsite.mhlw.go.jp/kumamoto-roudoukyoku/content/contents/002243417.pdf>

資料3 「職場における熱中症対策の強化について」
<https://www.mhlw.go.jp/content/001476821.pdf>

資料4 「熱中症予防情報サイト」
https://www.wbgt.env.go.jp/sp/line_notification.php



～ 新入職員について ～



医療療養病棟
准看護師
田中 梨里花

4月に入職しました田中梨里花と申します。周囲のスタッフの方からご指導・アドバイスをいただきながら頑張っています。小さい頃から高校まで、サッカー・柔道・レスリングしてきました。現在も体を動かすことが好きなのでフットサルで体を動かしています。そして、芸能では道枝駿佑さんと末澤誠也くんが大好きで動画鑑賞や雑誌を買い、推し活を友達と楽しんでます。早くライブ当てたいです！！これからも患者様やスタッフの皆さんとのコミュニケーションを大切にしている様々な経験や勉強し、自分の目指す看護師像を探して行きたいです。

5月より入浴専門スタッフとして勤務しております坂口恵子です。入浴専門のため接する時間は短いですが、リラックスして入浴していただけるよう努めて参りますのでどうぞよろしくお願い致します。趣味は映画鑑賞です。特にホラー・パニック映画をよく見ます。休みの日は一日に何本も見るので肩こりがひどいです。映画を観て整骨院に行くのでとても悪循環な休日を過ごしています。



介護福祉士
坂口 恵子



看護師
霍田 翔子

4月より入浴専門スタッフとして勤務しております霍田です。元々は看護師として様々な所で仕事をしていました。これまでの経験を活かし患者様のご状態に合わせた会話を大事にしつつ、全身状態を観察しながら入浴介助をさせていただきます。プライベートでは5人の子供の母親です。毎日嵐のように一日が過ぎ去っています(笑)。休日は子供の野球へ行ったり、子供たちと遊びに出かけたりしています。子供も多く、まだみんな小さいため、急なお休み等でご迷惑をお掛け致しますが、頑張っまいますのでよろしくお願い致します。

6月に入職した福嶋裕美です。長年地元芦北の病院に勤務し結婚を機に宇土に引っ越しして来ました。宇土の事はもちろん城南町の事も知らない事ばかりなので、色々教えて頂けたら嬉しいです。美味しい物を食べる事とドライブが大好きです。よろしくお願い致します。



受付事務
福嶋 裕美

レクリエーション 壁画作成

当院介護医療院中の入所者様です。入所中は季節を感じにくい環境下となります。日々の生活の中で、季節を感じていただけるよう入所者様と季節ごとの壁画を作成しました！



入院患者様・入所者様へご案内

後期高齢者医療や国民健康保険など、8月から新しくなる時期となります。今までのように健康保険証の発行はございません。

保険情報を確認させていただきますので、

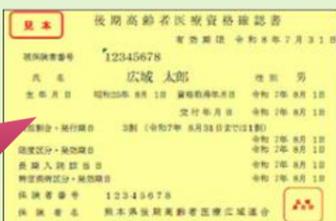
① **マイナ保険証**（マイナンバーカードで保険証登録されている方）をご持参ください。

マイナ保険証（見本）



② マイナ保険証をお持ちでない方は、各医療保険の**資格確認書**が送られてきますので、当院までご持参ください。

資格確認書（例）

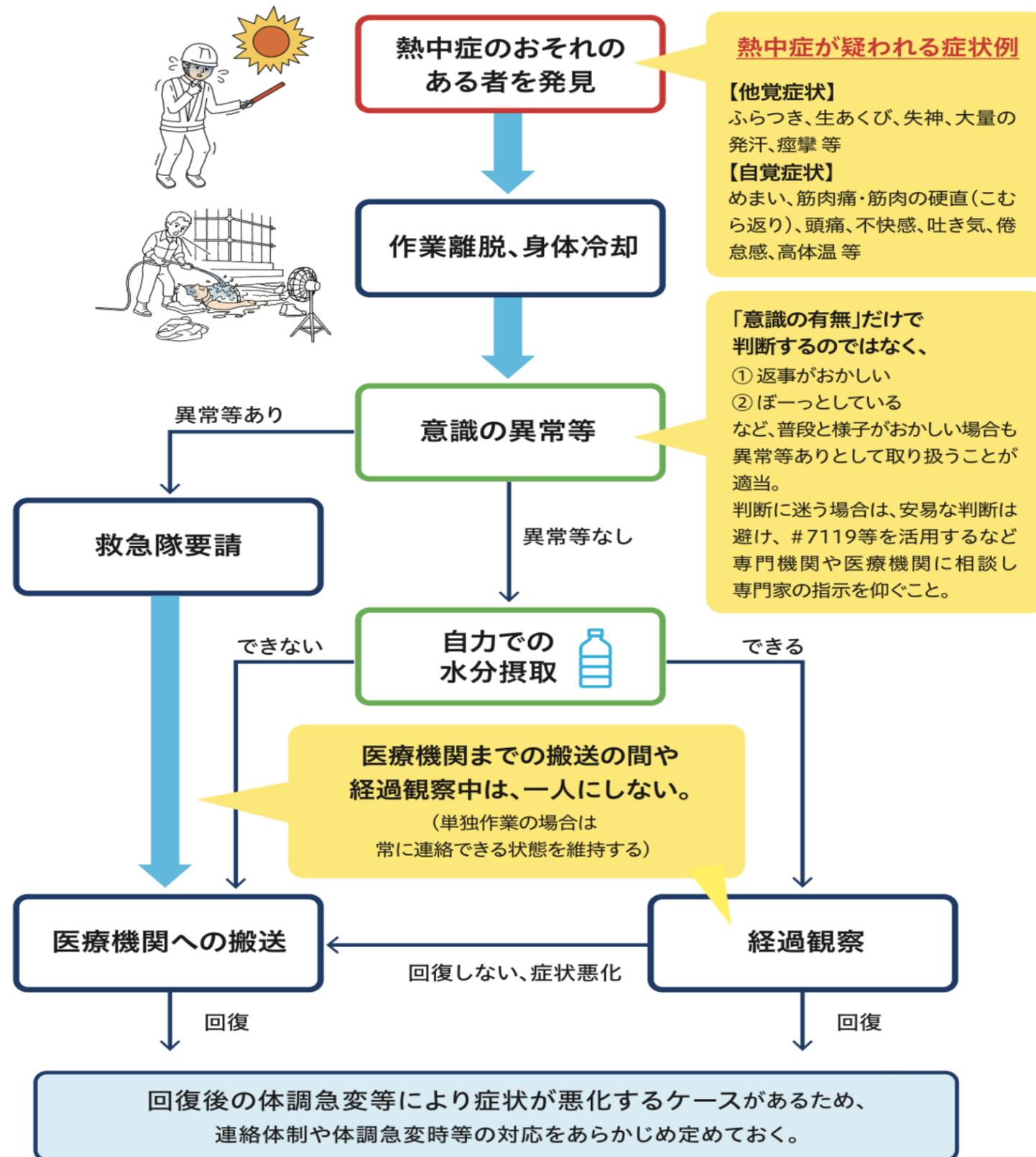


どうぞ、よろしくお願ひ申し上げます。

熱中症のおそれのある者に対する処置の例

フロー図 ①

※これはあくまでも参考例であり、現場の実情にあった内容にしましょう。

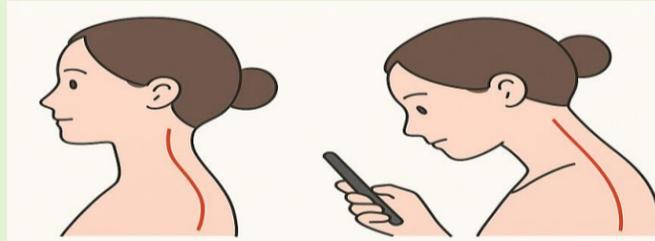


ストレートネックとは？

リハビリ室より

本来、人の首の骨（頸椎）はゆるやかなカーブ（前弯）をしています。このカーブのおかげで、頭の重さをうまく支えることができます。

しかし、スマホやパソコンの使いすぎなどで長時間前かがみの姿勢を続けると、このカーブがまっすぐになってしまふことがあります。これを「ストレートネック」といいます。



【健康な首】 【ストレートネック】

主な原因



- ・ 長時間のスマホ・パソコン使用
- ・ 姿勢の悪さ（猫背、前かがみ）
- ・ 枕が合っていない
- ・ 運動不足



よくある症状

- ・ 首や肩のこり
- ・ 頭痛
- ・ 手のしびれ
- ・ 目の疲れ
- ・ 集中力の低下



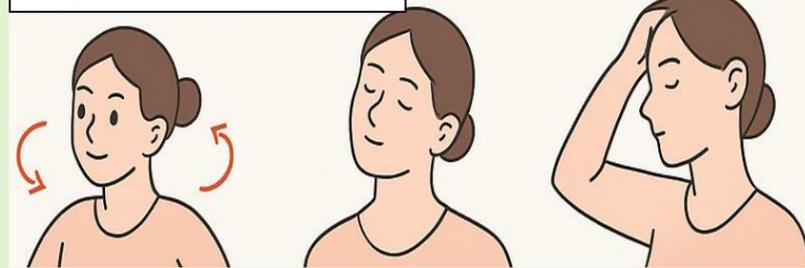
改善のポイント

- ・ 正しい姿勢を意識する
- ・ 画面の位置を目の高さに合わせる
- ・ 定期的にストレッチをする
- ・ 首に合った枕を使う
- ・ 長時間同じ姿勢を避ける

簡単ストレッチ（例）

1. 首をゆっくり前後に動かす
2. 首を左右に倒して伸ばす
3. 肩を上げ下げしてほぐす

簡単ストレッチ例



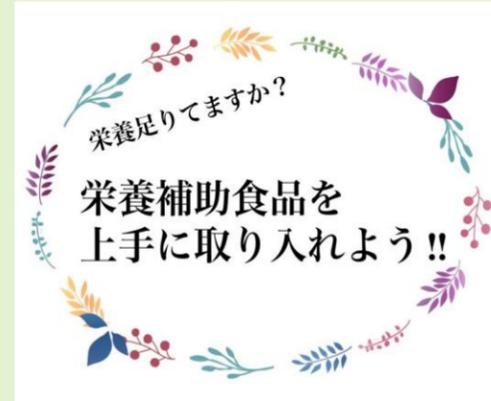
首を左右に回す 首を左右に回す 肩を上げ下げする

※無理のない範囲で行いましょう。

まとめ

首（頸椎）は、上半身の筋肉や感覚をつかさどる神経が通る箇所でもあります。小さな症状からやがて大きな症状へ移行していくこともありますので、何か不安を感じられましたら1人で悩まずに受診されてください。

栄養科だより



栄養補助食品とは？

通常の食事で不足しがちな栄養を補うことを目的とした食品のことです。健康維持や栄養のバランスを整えるための補助として活用されます。

どんな時に活用するの？

- ・ 忙しくて食事を抜いた時や食欲不振時
- ・ 運動後の筋肉の修復や疲労回復に
- ・ 高齢で咀嚼力や食欲が低下した時
- ・ 栄養管理に
- ・ 病気や治療で食欲が減ったり栄養バランスが崩れた時

【栄養補助食品の種類】

ゼリー、バータイプ、パウダータイプ、カプセルタイプなど様々な種類があります。

自分のライフスタイルや栄養素の不足の状況に合わせて選びましょう。



※栄養補助食品は、食事の代替品ではなく、補助として活用しましょう!!

※医師や栄養士に相談し、適切な栄養補助食品を選びましょう。

当院では栄養相談も承っております。

お気軽にお声がけください。

管理栄養士：堀田

