

編集・発行

一般社団法人 呉市医師会

〒737-0056 呉市朝日町 15-24

TEL 0823-22-2326/FAX 0823-23-2120

<http://www.kure.hiroshima.med.or.jp/>

目次

- ◆ 予防しよう！ 夏の熱中症
- ◆ 医師会病院だより 病棟リハビリテーション
- ◆ 介護センターだより 介護予防・生活支援事業
- ◆ 看護専門学校 30年度学生募集要項
- ◆ 医師会活動の紹介 40周年記念講演会

予防しよう！ 夏の熱中症

熱中症は、高温・多湿の環境で体の水分と塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、頭痛やめまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても、部屋の温度や湿度が高いために、熱中症になることが報告されています。熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができます。重症にならないよう気をつけましょう。

◎高齢者と子どもは特に注意を！

高齢者は、通常が「かくれ脱水」予備状態で、脱水症を起こしやすく要注意！

- ① 体の筋肉量が低下して体液が減少すると、脱水症を起こしやすくなる。腎臓の機能も低下すると体の水分や塩分が失われ、さらに脱水症を起こしやすい。
- ② 汗をかきにくく、暑さを感じにくくなっていて、体温を下げるための体の反応が弱くなっている。加齢とともに喉の渇きを感じる脳の機能も低下し、体の水分が減少しても喉の渇きが分からず、水分の摂取が遅れがちになる。
- ③ 加齢により全体的な食事量が減り、体の水分と塩分が不足しやすくなる。
- ④ トイレに行く回数を減らそうと水分を摂らず、脱水症になりやすい。

子どもは、高齢者と同様に熱中症になりやすく注意が必要！

- ① 汗をかく能力が大人より未熟で、体に熱がこもりやすい。
- ② 皮膚や粘膜から蒸発する水分が多く、出入りする水分量が大いいうえ、腎臓の機能が未熟なために脱水になりやすい。
- ③ 身長が低いと地面近くの高い温度にさらされて影響を受けやすい。



熱中症予防 ◎在宅や外出時にできること

1. 水分をこまめに補給し、適度な休憩をとる。
2. 帽子や日傘を使う、通気の良い服など暑さを避ける。
3. 室内では冷房（エアコン・扇風機）をうまく使う。
4. 食事や睡眠をしっかりととり、体調を整える。

脱水対策

水分と塩分を素早く補給できる経口補水液をうまく使しましょう。

経口補水療法 経口補水液を飲んで脱水状態を改善させる方法です。経口補水液は水分と塩分が速やかに吸収・補給できるよう塩分と糖分の配合を調整した飲料です。たくさんの汗をかいたら、経口補水液で水分と塩分の補給をしましょう。

医師会病院だより 病棟リハビリテーションのご案内

当院入院から退院までのリハビリテーションの流れ



入院

- かかりつけ医からの紹介による入院
- 急性期病院での治療が終わり自宅や施設に退院するまでもう少しの間入院



入院時目標設定

入院後、理学療法士・作業療法士が患者さんやご家族のお話を伺い、患者さんの状況に合わせ、食事・更衣・排泄・入浴などの動作の目標を調整します。

カンファレンス

必要に応じ、患者さんやご家族、医師・看護師・医療ソーシャルワーカー・理学療法士・作業療法士などで退院に向けての話し合いを行います。

リハビリ

【運動器リハビリ】

【脳血管リハビリ】

【がんリハビリ】

【廃用症候群リハビリ】



上肢機能訓練



必要に応じて屋外歩行訓練も行います。



自宅での炊事を想定して、実際にお味噌汁を作っていました。



退院前訪問指導

退院

必要があれば、リハビリ担当者が退院調整看護師・ケアマネジャーなどと共に住宅を訪問し、家の中の動き方や住宅改修のアドバイスなどを行います。

呉市医師会病院では、入院中の患者さんに理学療法と作業療法のリハビリテーションを提供しています。スタッフ一同、患者さんが目標を達成できるように心と体に寄り添いながらリハビリに取り組んでいただけるよう努めています。

退院前に、必要な場合は自宅を訪問し、在宅復帰されてからも安心して自宅での生活が送れるよう、その人に合った適切な訓練・指導を行っています。

理学療法士 中光 柚衣



理学療法士 4名
作業療法士 3名 助手 1名

※当院に入院ご希望の場合はかかりつけ医にご相談ください。

介護センターだより 介護予防・日常生活支援総合事業

総合事業における介護予防・生活支援サービス事業

一人ひとりの状態にあった介護予防サービスを利用できます。



訪問型サービス

○これまでどおりのサービス ★新しいサービス

○総合事業ホームヘルプサービス（介護予防訪問介護相当のサービス）

ホームヘルパー等が家庭を訪問し、入浴・食事等の介護や調理・洗濯・掃除等の家事を援助します。

利用料		※1か月あたりのめやす	
利用できる人	利用頻度	1割負担	2割負担
事業対象者 要支援1・2	週1回程度	1,168円	2,336円
	週2回程度	2,335円	4,670円
事業対象者 要支援2	週2回を 超える程度	3,704円	7,408円

※加算により自己負担額が変動することがあります。

★生活支援ホームヘルプサービス

（緩和基準によるサービス）

ホームヘルパー等（一定の研修を修了した従事者）が家庭を訪問し、調理・洗濯・掃除等の家事を援助します（身体介護は行いません）。

利用料		※1回あたりのめやす	
利用できる人	利用限度回数	1割負担	2割負担
要支援1 事業対象者 要支援2	8回/1か月	225円	450円
	12回/1か月		

※1回60分程度。加算により自己負担額が変動することがあります。

★支え合いホームヘルプサービス（住民主体による支援） ※平成29年度中開始予定

ボランティア団体等が軽微な生活援助を行います。サービス内容や利用料は、実施団体ごとに異なります。※サービスの例：草取り、家具や家電製品の移動・模様替え、話し相手、植木の剪定、電球交換等

通所型サービス

○総合事業デイサービス（介護予防通所介護相当のサービス）

施設に通いながら、入浴や食事等の日常生活のお世話や機能訓練等を受けます。

送迎		あり	
利用料		※1か月あたりのめやす	
利用できる人	利用頻度	1割負担	2割負担
事業対象者 要支援1 要支援2	週1回程度	1,647円	3,294円
		1,689円	3,378円
事業対象者 要支援2	週2回程度	3,377円	6,754円

※食費、日常生活費が別途必要になります。加算により自己負担額が変動することがあります。

★運動型デイサービス（緩和基準によるサービス）

- ・楽しく体づくり教室…市と契約する民間スポーツ施設で気軽に体づくりに取り組めるよう、チケットを配布します。
- ・通所リハ施設…介護老人保健施設や介護療養型医療施設等に通い、運動機能を維持・改善するためのリハビリテーションを行うサービスです。

利用料	
30分	50円/1回あたり
60分	100円/1回あたり

利用料	
60分	250円/1回あたり

★短期集中運動型デイサービス（短期集中型サービス）

3か月～6か月の短期間に集中して行うサービスです。

- ・楽しく体づくり教室プラス…市と契約する民間スポーツ施設で、専門家が利用者の状態に合わせた個別プログラムを組み、トレーニングを行います。
- ・通所リハ施設プラス…通所リハビリテーション施設等で、専門家が利用者の状態に合わせた個別プログラムを組み、リハビリテーションを行います。



利用料	
30分	80円/1回あたり
60分	160円/1回あたり

利用料	
60分	300円/1回あたり

【相談窓口】お住まいの地域ごとの地域包括支援センターへお問い合わせください。

平成30年度学生募集要項 看護専門学校 電話 0823-25-7700

詳しい情報はホームページをご参照ください。 <http://www.kure.hiroshima.med.or.jp/kango/>

別	修業年限	入学金 授業料	入学 定員	試験区分	願書受付[自~至]	試験期日	試験 科目
呉市医師会 看護専門学校 医療高等課程 准看護科	2年・ 准看護 課程 昼間 定時制	入学金 50,000円 授業料(年額) 300,000円	40名	施設長推薦入試【専願】	平成29年10月10日(火) ~ 平成29年10月20日(金)	平成29年 10月28日(土)	国語・作文・面接
				社会人自己推薦入試【専願】	平成29年10月20日(金)		
				学校長推薦入試【専願】	平成29年11月20日(月) ~ 平成29年12月1日(金)	平成29年 12月9日(土)	国語・数学・作文・ 面接
				一般入試【第1期】	平成29年12月1日(金)		
				一般入試【第2期】	平成30年1月4日(木) ~ 平成30年1月12日(金)	平成30年 1月20日(土)	
一般入試【第3期】	平成30年2月13日(火) ~ 平成30年2月23日(金)	平成30年 3月3日(土)					
呉市医師会 看護専門学校 医療専門課程 看護学科	4年・ 看護師 3年課程 昼間 定時制	入学金 150,000円 授業料(年額) 400,000円	40名	推薦入試【専願】	平成29年9月25日(土) ~ 平成29年10月6日(金)	平成29年 10月14日(土)	小論文・面接
				推薦入試【併願】	平成29年11月6日(月) ~ 平成29年11月17日(金)	平成29年 11月25日(土)	国語総合(古文漢文除 く)・小論文・面接
				社会人入試【専願】	平成29年11月17日(金)		
				一般入試【第1回】	平成30年1月9日(火) ~ 平成30年1月19日(金)	平成30年 1月27日(土)	国語総合(古文漢文除 く)・小論文・数学 I・面接
				一般入試【第2回】	平成30年2月5日(月) ~ 平成30年2月16日(金)	平成30年 2月24日(土)	小論文・面接

呉市医師会健康セミナー 開講40周年記念講演会

呉のみんなで健康づくり



基調講演
40分

呉市医師会病院
大腸肛門病センター
副センター長
藤森 正彦 先生

おしりの悩み
さようなら
~明るく生きるために~

特別講演
90分

タレント 毒蝮三太夫 氏
ママシ流
健康のすすめ

ワハハ!と笑い、
無病息災で長生きしようよ

日時 平成29年 **10月1日** 日

午後1:00~午後3:15

場所 **呉市文化ホール** (呉市中央3-10-1)

入場無料
参加申込 **不要**