

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

◆花粉症 — 今年は大量飛散

◆医師会病院だより

おしりのこと、ひとりで悩んでいませんか？

◆介護センターだより 通所リハビリテーション

◆看護専門学校だより 准看護科閉科70年の歴史

花粉症 — 今年は大量飛散

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、集中力の低下等で辛い時期がやって来ます

スギ花粉飛散予測

花粉の飛散量は、前年夏の気象条件が大きく影響します。気温が高く、日照時間が多いと花芽が多く形成され、翌春の飛散量は多くなる傾向があります。2024年の夏は猛暑となり、花芽の形成に好条件な「高温・多照」という気象条件が、揃ったと考えられます。

✿ 飛散開始時期：例年通り、2月上旬から飛散が始まる見込みです。

✿ 飛散量：例年比の約2倍以上の大量の花粉が飛散する可能性があります。

飛散（悲惨）開始前からの準備と治療開始が効果的



花粉予報

花粉の飛散が少ない時間帯に換気や外出を行いましょう。

マスクとメガネ

花粉の飛散が多い日は、外出時にマスクとメガネを着用することで、花粉の侵入を防ぎます。



服装

花粉が付着しにくい服を着て、帰宅時に脱ぐか玄関で花粉を払いましょう。



医療機関

正確な診断を行い、アドバイスをします。ドラッグストアには無い内服薬や注射薬があります。レーザー等の手術や舌下免疫療法を勧めることもあります。花粉症のシーズンを少しでも快適に過ごせるように、お手伝いをさせていただきます。セルフケアでは手に負えないようなら受診しましょう。

洗濯物の取り扱い



洗濯物は室内で干すか、花粉が少ない時間帯に外に干すようにしましょう。

ドラッグストア

フェキソフェナジンなどの抗ヒスタミン薬や小青竜湯などの漢方薬、ステロイド点鼻薬などが販売されています。



医師会病院だより おしりのこと、ひとりで悩んでいませんか？

おしりの悩み **無料相談** (完全予約制) のご紹介

当院では、「毎月2回水曜日 13:30~16:00」に皮膚・排泄ケア認定看護師による、おしりの悩み無料相談を行っております。「診察を受けるほどではないけど...」「いきなり診察は恥ずかしい」など、日頃の悩みをご相談ください。

【お問合せはこちら】
呉市医師会病院



0823-22-2321 (代表)
(平日 8:30~17:15)

〈皮膚・排泄ケア認定看護師からのメッセージ〉

無料相談は2016年に開始し、これまで120名を超える多くの方に来ていただいております。

排便は「体の大きな便り」と言いますが、お話を伺うと持病や薬、食事、仕事内容、若いころからの排便習慣、抱えているストレスなどさまざまな影響を受けていることがわかります。

食事摂取量や食に関する考え、食材調理法や購入方法などの環境は人それぞれ。体の機能や住まいの環境などもお話を聞きながら、改善できることを一緒に考えていく過程を大切にしています。

痔核や便失禁、大腸内視鏡検査のご相談も受けておりますので、お気軽にご相談ください。

排便障害外来のご紹介

排便障害とは、排便になにかしらの異常があることをいいます。

具体的には、大きく分けて便秘と便失禁があげられます。

便秘 若いころから便秘の人や高齢になってから症状が出る人、ストレスを感じた時だけ起こる人などさまざまです。

食生活、ストレス、便を送り出す腸の力の弱さ、大腸の緊張などが原因と考えられますが、いつもと違う感じがあったり、出血がみられたりする場合は専門医への受診をおすすめします。

便失禁 便意を感じなかったり、便が我慢できずに自然に漏れてしまうことがあります。加齢によるものや、出産、肛門や大腸の手術の影響、直腸脱などの肛門疾患で起こることもあります。決してめずらしいことではありませんので病院を受診する勇気をもってください。

このような症状でお悩みの方には、当院の**排便障害外来**の受診をおすすめします。当院では丁寧な問診・診察を行い、患者さんそれぞれに合った検査や治療を行っています。
※大腸・肛門外科の診察希望につきましては、**紹介状がなくても受診可能**です。

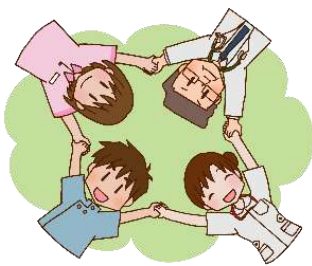


排便障害外来 月曜日・水曜日・金曜日 9:00~12:00

【お問合せ先】呉市医師会病院 代表：0823-22-2321



介護センターだより 通所リハビリテーション(デイケア)



通所リハビリテーションは一般的にデイケアとも呼ばれています。リハビリ機器や専門職によるリハビリ中心のケアに重点を置いており、医師、理学療法士、作業療法士、看護師、介護福祉士等の専門資格を持つ専従スタッフがご利用様の身体機能の維持・回復をお手伝いします。サービスの利用により外出の機会を増やすことで、ご家族の介護負担の軽減にもつながります。

専門職がサポートしますので安心です ♥

リハビリの内容・様子をご紹介します！

機器を使ったリハビリ

☎ デイケアリハビリ室の紹介動画はこちらから 

リハビリプログラムに沿って機器を使い、上下肢筋力や体力の強化をめざします。



肋木



左：プーリー
右：起立訓練



レッグエクステンション

機器「レッグエクステンション」が新しくなりました。大腿四頭筋を鍛え、下肢筋力がつき歩行を安定させます。



棒体操

身体状況に配慮しながら、無理のないよう自身のペースで棒を持つての体操やストレッチを行います。



レクリエーション

毎日、バラエティーにとんだ内容をスタッフが準備しています。歌・リズム体操・クイズ等、頭も体もフル回転させて活性化します。



対象者限定

※実施対象者が異なります

- 運動器機能向上プログラム（支援の方のみ）
- 個別リハビリテーション（支援から介護になられた方や退院後の方）
- 腰痛予防体操（希望者のみ）



リハビリ以外にも、送迎、入浴、食事の提供などに加え、おやつを召し上がっていただくティータイムや散髪理容サービス、また、年間行事として併設する保育所の園児との交流会等があります。

呉市医師会病院 通所リハビリテーション

（所在地）呉市朝日町 19-19 総合福祉センター TEL0823-20-6301 / FAX0823-20-6310

看護専門学校だより ～准看護科閉科 70年の歴史～

校長挨拶

令和7年3月をもちまして、呉市医師会看護専門学校医療高等課程准看護科を閉科いたします。卒業生及びご家族の皆様、関係の皆様におかれましては、ご迷惑ご心配をおかけしたことお詫び申し上げます。

少子化、看護大学の増加、実習先・看護教員確保の問題などから、入学希望者の減少に歯止めがかからず、議論の結果、閉科やむなしとの結論に至りましたこと、どうかご理解のほどお願い申し上げます。



校長 石井 哲朗

呉市と共に歩んだ看護教育

呉市における看護教育は、明治37年、職工共済会病院（現：呉共済病院）に看護婦教習所が創設されたことをもってはじまります。

戦後の急速な経済成長に伴い看護婦の需要が急増する中、呉市医師会会員の看護婦養成を求める声の高まりに応え、呉市医師会准看護婦養成所が昭和29年、仮校舎において開所しました。以降、移転を繰り返しながら、昭和33年に市内公園通りに新校舎が完成、昭和38年に呉市医師会付属准看護学院へ改称、昭和54年より現在の場所で医療高等課程准看護科として、昼間の時間帯に授業を行い、働きながら資格取得が可能という伝統を守り続けてきました。

創立以来これまでの70年間に、地域における医療・保健・福祉・介護の充実発展に寄与すべく、広島医科大学その他から招いた専門家や医師会会員有志の奉仕的協力によって、育て送り出した准看護師は約4,200名に及びます。



40周年記念式典



中四九地区医師会看護学校協議会



旧校舎



新校舎

歴史と伝統、地域に支えられた 呉市医師会看護専門学校医療高等課程准看護科閉科



生徒募集ポスター



社会人学生募集ポスター



戴帽式

呉市の医療・保健・福祉・介護を支えていくため、引き続き看護師養成を行ってまいります。
今後とも皆様のご支援ご協力をお願いいたします。

