

きびん

No.12
2016.12
December



社会福祉法人 済生会
済生会吉備病院

理念

地域に親しまれ、信頼される病院

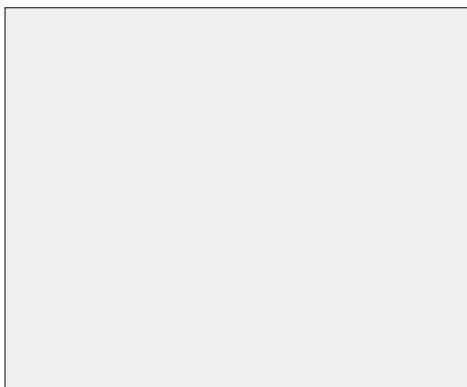
基本方針

- 1.患者さんの権利を尊重し、済生の心でまことの医療につとめます。
- 2.地域の医療機関や福祉施設との連携を促進し、早期の在宅復帰を目指します。
- 3.岡山済生会総合病院と密に連携し、質の高い医療を提供します。
- 4.安全で快適な療養環境を提供し、患者満足の上につとめます。
- 5.職員の創意工夫を活かし、病院経営の持続的安定を目指します。

地域医療と皆様をつなぐ広報紙コミュニケーション

TAKE FREE ※ご自由にお持ちください。

済生会吉備病院は、
開院10年を
迎えました。



10周年を迎えて

院長／坪井 雅弘



済生会吉備病院は、今年の4月で開院から10年になりました。無事に10周年を迎えることが出来ましたのも、ひとえに地域の皆様方や、吉備医師会および御津医師会の先生方、岡山市内の急性期病院の皆様方、岡山済生会総合病院の皆様方、済生会岡山県支部の皆様方、関連福祉施設の皆様方のご支援の賜と心より感謝し、厚く御礼申し上げます。

平成17年3月に岡山市から岡山市立吉備病院の移譲を受け、その跡地に新病院を建設し、平成18年4月24日に当院は開院しました。開院時は、職員数63名（医師5名、リハビリスタッフ6名、等）でスタートしました。平成18年7月には4階に回復期リハビリ病棟（35床）を開設し、平成22年5月に回復期リハビリ病棟を40床に増床しました。平成23年には医療機能評価機構認定病院になりました。平成26年4月には訪問リハビリテーションを開始し、同年9月には3階一般病棟（35床）を地域包括ケア病棟に転換しました。この時点で、当院は回復期機能の病院として地域に貢献することを決めたのです。平成28年現在の職員数は138名（医師6名、リハビリスタッフ32名、等）で、開院当時の2倍以上に増えました。この10年間で職員数が増えたことにより医療・介護サービスも向上してまいりました。

特に、リハビリスタッフを増やしてリハビリを充実させたことで、障害を持った方々の機能回復を進め在宅復帰を促進させてまいりました。また退院後の維持期リハビリテーションである訪問リハビリテーションや外来リハビリテーションを積極的に行う事で、入院から在宅までの患者さんの機能回復や機能維持に貢献し、患者さんの在宅療養生活をサポートしてまいりました。同時に地域の福祉施設や介護事業所の皆様方と連携して、各々の患者さんに特化した退院支援を進めています。

この10年間で患者・家族の皆様や地域の皆様との交流を進めてまいりました。具体的には、高松中学校吹奏楽部の演奏会、オペラ歌手の演奏会、クリスマスコンサート、民謡の集いなどの院内コンサートや各方面の講師の方々を招いての講演会をはじめ、地域のお祭りへの参加、院外への出前講座、ふれあい看護体験など色々な催しを増やして来ました。また、全職員対象の研修会やワールド・カフェを定期的で開催することで、職員同士の横のつながりを強め、病院の問題点や達成目標に対して共通の認識を持つようにして来ました。その結果、職員に愛院精神と済生会人としての認識が出来てきているように感じています。今後、労働環境の改善を促進し、働きやすい環境を創造してホスピタリティーの向上に努め、「地域に親しまれ信頼される病院」を目指したいと思っております。

医療・介護における環境は益々厳しさを増してまいります。しかし当院は、職員を育て大切に、全職員で団結してこれからの厳しい時代を乗り切っていきたいと思っております。

10周年を迎え職員一同、気持ちを新たにしてお進んでまいりたいと思っております。

今後とも、ご指導の程宜しくお願い申し上げます。

ももたろう線 初体験

脳神経外科医師／難波 洋一郎



8月から勤務することになった脳神経外科の難波です。岡山医療センターに28年間勤務し、脳卒中急性期、脳腫瘍等の脳神経外科全般と二分脊椎、先天性水頭症等の小児の外科的治療に従事していました。吉備病院には患者さんの受け入れについてたびたびお世話になっていましたが、今度は私自身が文字通りお世話になることになりました。これまでの急性期から、回復期慢性期の患者さんを担当することになり、心機一転、一から勉強し直すつもりです。

私は岡山生まれの岡山育ちで、幼少時は最上稲荷にはほぼ毎年初詣に来ておりました。毎日JRで通勤していますが、正直、JRに乗って備中高松まで来るのは初めての体験です。

通勤を始めて驚いたことがあります。一つは、「吉備線」が何と「ももたろう線」になっていて、しかも昔ながらのディーゼル車の内外にアニメが描かれていることでした。話題作りも大切とは思いますが、せっかくの歴史ある吉備の名前を残しておけばよいのに、と思うのは年のせいでしょうか。もう一つ驚いた、と言うよりむしろ愕然としたのは、ちょっとした雨ですぐストップするということです。この8月は雨が多かったこともありますが、ひと月で2回も止まってしまいました。いったん止まると、「点検のため復旧の見込みは数時間ありません」と無情な車内アナウンスが流れます。こうなるともうお手上げです。「温羅」の呪いに間違いないと思っています。

職場を変わって、病院内外で新しい発見が多々あります。この原稿を書いている時点で2ヶ月半経過しましたが、今だに新鮮な気持ちで片道約20分の通勤を楽しんでいるところです。医療スタッフが楽しく仕事できていなければ、患者さんもよくなるはずがない、というのが私のモットーです。仕事の方はようやく電子カルテと必要書類の多さに慣れてきたところで、まだまだいろいろご迷惑をかけることもあると思います。よろしくお願いします。

無料低額診療事業のご案内

当院は、社会福祉法に基づき生計困難者に対して無料又は低額診療を行っています。医療費の支払い等にお困りの方は医療ソーシャルワーカーが相談に応じます。また、無料の相談会も開いています。お気軽にお申し出ください。

医療相談室

- 相談は無料です ○相談は事前予約ができます
- 相談内容についての秘密は厳守します

日時 月～金曜日
午前8時半～午後5時

代表

086-287-8655



無料健康相談会

日時 毎月第3水曜日
午前10時～12時

場所 1階応接室

がん患者・ 家族のための相談会

相談窓口 医療相談室

日時 偶数月第3水曜日
午後2時～4時

場所 1階会議室



熊本地震を経験して

事務員／渡邊 一平



熊本県の大規模な地震の一報を聞き、すぐさま九州に住む母へ電話を鳴らしました。しかし、回線はパンクしており、一向に繋がる気配がありませんでした。そして、すぐさま妻からの一言は「行くの？」だったと記憶しています。

私は、DMAT (Disaster Medical Assistance Team の略称：ディーマツト) と呼ばれる災害派遣医療チームに登録しています。DMATとは、平成7年1月17日に起きた「阪神・淡路大震災」での教訓を活かし、「一人でも多くの命を助けよう」という信念のもと、厚生労働省により平成17年4月に発足されました。医師、看護師、業務調整員（医師、看護師以外の医療職および事務職員）によりチーム構成され、大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場で、急



性期（おおむね48時間以内）に活動できる機動性を持った、専門的な訓練を受けた医療チームと言われています。そのチームの中で、私は医療以外の様々な調整を行う業務調整員として活動しています。

今回の熊本地震では、本震と呼ばれている平成28年4月16日未明から、DMATとしての活動を開始しました。岡山済生会総合病院で結成されたチームに入り、同日8時30分頃出発、高速道路での渋滞等により各県のDMATチームが参集する熊本赤十字病院に到着したのは18時頃でした。

九州内外から多くのチームが集まっており、拠点となる熊本赤十字病院DMAT本部が各チームへ活動内容の指示を出している中、我々チームには病院間の患者搬送を行うよう指示がありました。熊本市内では、倒壊の恐れがある建物やライフライン（電気・ガス・水道）が十分機能していない医療機関があり、そこに在院する患者さんを他の医療機関へ搬送する必要があったからです。

患者搬送を数回行った後、熊本医療センターで病院の支援を行うことになりました。熊本医療センターで勤務されている職員のみなさんは数時間の休憩はあるものの、ほぼ24時間病院に寝泊まりして活動されていました。我々はその職員さんの代わりに病院機能を継続するための要員として活動することになりました。

4月18日に岡山へ戻ってくるまでの3日間、訓練とは異なり実際の災害となるとやはり気持ちばかりが焦っていたように思えます。「装備の準備はこれでよかったのか」「チームに必要なものは他にはなかったのか」など。しかし、その焦りを払拭してくれたのは、岡山済生会の「チームワーク」だったと感じています。誰かを頼るのではなく、これまでの経験や知恵を出し合っ
て活動を決定していく。今回のチームはまさにそれだったと思います。そして、後方支援して下さった多くの病院スタッフが我々を後押ししてくれたことが何より嬉しかったです。DMAT隊としては5名（医師1名、看護師2名、業務調整員2名）で現地に赴きましたが、多くのスタッフがいる岡山県済生会とともに「チーム」として活動できたと感じています。その一員として活動できたこと、自分の未熟さを改めて知ることができたこと、そして、我々の活動が病院だけでなく社会に貢献できるよう多くの経験をしっかりと胸に刻んでこれからも頑張っていこうと思いました。



(前列 筆者)

最近のキズなおし

形成外科医師／永瀬 洋

*どうすれば早くきれいに治るのでしょうか？ 昔はキズができれば乾かせば治ると信じられていました。今では全くの間違いであることがわかっています。つまりキズは湿潤環境下で早く＝きれいに治るといふことなのです。

ではその湿潤環境とは…どういうことなのでしょう？

ヒトは皮膚の「角質（垢のこと）」によって守られています

「きず」には角質が無い。（バリアーがない）

乾燥した環境下では細胞は生存できないということより

湿潤環境（組織液、培養液の中）においてのみ細胞は生存できる。

つまりは「**湿潤環境でのみキズは再生できる**」ということになります。

キズを被覆材で覆うことで浸出液（組織液）を閉じ込め、浸出液中のキズ治しの素（細胞成長因子など）が早く傷を治す働きをしてくれます。

湿潤環境を保つ創傷被覆材にはハイドロコロイド材・ポリウレタンフォーム材・フィルム材などいろいろなものがありますが、中でもハイドロコロイド材は市販で簡単に手に入ります。

こうやって傷を治すことには大きな利点があります。

- ・ 交換の回数が減らせる
- ・ 交換時の痛みが少ない
- ・ 交換時間が短縮できる
- ・ 治癒が早くきれい（ケロイドの発生予防ができる）

こういった方法は家庭でも気軽にできますが**感染**には注意が必要です。**汚いキズや死んだ組織のある場合には禁忌**です。（やってはいけません!）

またキズを治す障害となる全身的なものとしては

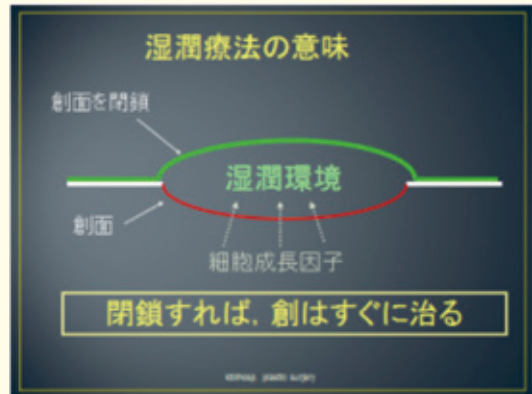
栄養の不足（特にビタミンや亜鉛）や貧血・低栄養、心疾患、血管の障害。

糖尿病や肝硬変、膠原病、人工透析など、また抗がん剤や免疫抑制剤、ステロイドホルモンなども治癒を遅らせます。

やけど（熱傷）や褥瘡などに対しても同様の方法で治療できます。

これだけ知っていればキズは簡単に早くしかもきれいに治せます。

もしも運悪く、ケガをされた場合にはご家庭で試してみてください。



▲ 受傷直後



▲ 被覆材貼付



▲ 5日後

平成28年度 第1回健康教室 「キズなおし あれ！ これ！」

看護師／濱 智穂

平成28年6月8日（水）に第1回健康教室を開催しました。例年20名前後の方が参加してくださっているのですが、今年はなんと30名以上の方が来てくださいました。

平成27年度より当院で形成外科を担当している永瀬医師による最近のキズの治し方についてのお話でした。キズの治療方法も以前と最近では大きく違ってきていることや最近薬局等で売られている絆創膏類についての話しなど詳しく説明をしていただきました。

日常生活の中で擦り傷や切り傷、火傷などけがをする機会は多くありますが、昔からこう言われているからとか以前この様に聞いたからと改めて正しい処置の仕方を知らずに過ごしている方も多い様でした。また薬局で新しい絆創膏類を見ても、違いがわからないやどのような時に使用して良いかわからないなどの理由からなかなか実際に購入したことがないという声も聞かれました。

正しい処置の方法を詳しく説明され、治療を行ったキズの写真を見て、正しい処置は感染をおこしにくく早くきれいにキズを治すことができることがよくわかりました。すぐにでも実践できることが多く、日常の中で役に立つ内容で皆さん熱心に聴いておられました。参加された方から「知らないことばかりでした。今度けがをしたら早速実践します」と言っていただきました。

「ご意見箱」に皆様のお声をお待ちしています

CS委員会／塩田 眞由美

吉備病院では、外来と病棟に「ご意見箱」を設置しています。皆様からのご意見を聞かせていただき、皆様方の視点に立った医療サービスを提供したいと考えています。

皆様の声は、1. 職員の対応について 2. 施設・設備について 3. 患者サービスについて 4. その他 お気づきの点を記入していただけるよう、用紙を準備しています。

平成28年度は、4月1件、6月2件、7月4件、8月3件、9月4件 ご意見を頂きました。職員の対応や施設・設備については、概ね「良い」というご意見でした。患者サービスやその他については、食事についてのご要望や外来の待ち時間などについてのご意見があり、それぞれの部署と委員会など全職員で対策を検討しています。職員に対するお褒めのお言葉もいただき、励みになることもあります。また、今年から1階外来の自販機横に「ご意見箱」に寄せられた皆様の声に対する回答を掲示するようにしました。どんなことでも結構です。お気づきの点がございましたら、お知らせください。

職員一同、より一層接遇サービスの向上に努力していきたいと思います。

皆様の声をお聞かせください

当院をご利用の皆様のご意見をお聞かせください。

良いこと・改善が必要なこと・・・気が付かれたこと

どんなことでも結構です。皆様のお声をいただきより良い医療サービスができるよう努力致します。

ご意見箱の設置場所

1階 受付横・自動販売機横
3階病棟・4階病棟 デイルーム



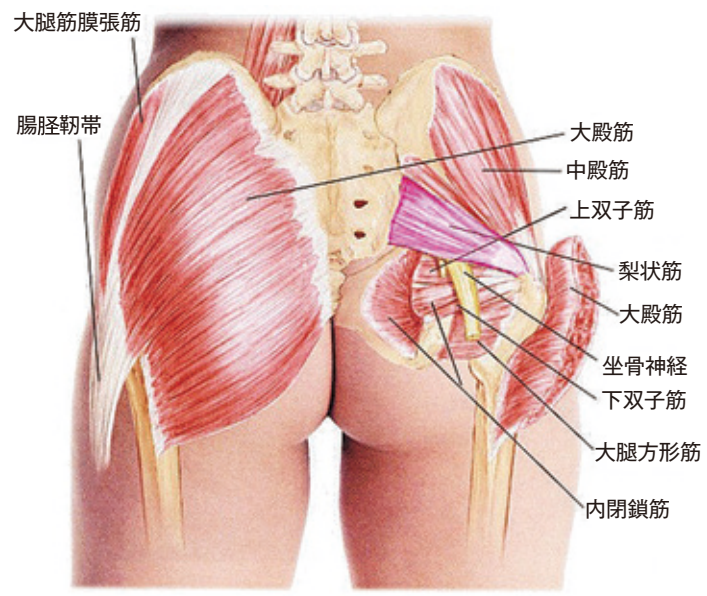
梨状筋症候群

足の痛みで悩まされていないでしょうか？
今回は足の痛みの原因の一つでもある梨状筋症候群について簡単な治療方法も紹介していきます。

リハビリテーション科 / 小原 淳司・西 明穂・木崎 彩

梨状筋症候群とは

まず皆様は梨状筋という言葉を知ったことはあるでしょうか。梨状筋とはお尻にある筋肉で、股関節が外に開くときに働く筋肉の一つです。この筋肉の周囲やまたは筋肉を貫いて坐骨神経やそこから派生された神経が下肢まで走行しています。この神経が梨状筋によって圧迫されることで坐骨神経痛など下肢の神経症状を認めるようになります。これを「梨状筋症候群」と呼びます。



その場でできるストレッチ

セルフストレッチ

ここではご自分でできる治療方法を紹介していきます。先ほども述べたように、梨状筋の柔軟性が低下していることが原因である場合、ストレッチによって筋肉を伸ばしてやることで症状の改善が可能となります。日本脊椎外科学会でも 60%の患者さんは適切なストレッチで改善すると言われています。



※力が入り過ぎないようにしましょう。



原因

では、なぜ梨状筋によって神経が圧迫されるようになるのでしょうか。主な原因は梨状筋が過緊張状態となることで柔軟性が低下してしまい、神経や血管を圧迫したり、仙腸関節に問題を呈してしまう状態となります。その結果、様々な神経症状や疼痛を引き起こしてしまいます。またトリガーポイントといわれる筋肉の中にしこりがある状態も梨状筋症候群の原因とされており、関節症状と合わせて起こることでトリガーポイントが解消されにくくなり神経症状が続くことになると言われています。

症状

どのような症状があるのでしょうか。梨状筋症候群の症状の多くは坐骨神経の分布に沿って起こることが多いのです。主には大腿後面の痛みやしびれ、感覚異常などの症状が出ます。また、坐骨神経より派生された総腓骨神経などの影響でふくらはぎや足先までも同様の症状が引き起こされることがあります。実際に聞かれる声としては、痛みやしびれは「足先まで走る感じ」「焼けるような感じ」と言われる方が多いように感じます。

※背筋が丸くならないようにしましょう。



* 注意点

ヘルニアなどの脊椎疾患でも同様の症状が出現することがあるので、まずは専門機関を受診しましょう。

ストレッチの最中に痛みやしびれが出現する場合はストレッチを中止しましょう。

吉備病院近辺ぶらりめぐり ～桃太郎伝説～

臨床工学技士／片岡 真吾

岡山県は桃太郎伝説ゆかりの土地として有名ですが、ここ吉備病院周辺にも桃太郎伝説のモチーフになったと言われる「温羅（うら / おんら）伝説」にまつわる伝承地があります。この伝承は室町時代にはほぼ完成していたようで、とても歴史のある物語となっています。

今回はこの伝承地について、物語の流れに沿って紹介します。

昔々、吉備と呼ばれる地に温羅という人物がやってきました。この人物は身の丈が4メートルほどもあり、目は虎の様に輝き、髪や髭は炎のように赤く長いという異様な風貌であったそうです。温羅は当時としては貴重な製鉄技術を持っていましたので、この技術を用いて鬼ノ城を拠点として吉備一帯を支配しました。しかしその統治は婦女を誘拐したり、意に沿わないものは鬼の釜で茹でて食べたりするなど、暴虐の限りを尽くしていたそうです。

あまりの窮状に吉備の民は朝廷に助けを求め、事態を重く見た当時の崇神（すじん）天皇は軍を派遣しましたが、兵の扱いに長け、更に変身能力を持つ温羅を討伐するのは困難でした。

そこで崇神天皇は武功で有名だった「吉備津彦命（きびつひこのみこと）」を派遣しました。吉備津彦命は3人の家臣を連れ（この3人が犬、猿、雉のモチーフになったと言われています）、

現在の吉備津神社に本陣を、楯築遺跡に防御陣を敷きました。この時、吉備津彦命が矢を置いたとされる岩が吉備津神社の中にあります。（矢置岩）

戦いが始まり、温羅は鬼ノ城から大岩を投げつけて攻撃し、吉備津彦命は矢を射てこれを迎撃しました。大岩と矢はぶつかり合って落下し、一進一退の攻防が続きました。

この時落下したとされる岩は「矢喰神社」にあり、多数の岩がその戦いの激しさを物語っています。

このままでは勝負がつかないと判断した吉備津彦命は矢を二本つがえて放ちました。

すると、一本は今まで通り岩に当たりましたが、もう一本はそのまま飛んでいき、温羅の左目に命中しました。この時に流れ出した血は川を作り、あたりを真っ赤に染めました。この川を血吸川、血で染まったとされる場所を赤浜といいます。



▲ 鬼ノ城



▲ 吉備津神社本殿



▲ 橋築遺跡

不利を悟った温羅は流れ出る血はそのままに得意の変身能力で雉に化け逃亡を図り、これを見た吉備津彦命は鷹に変身して追い詰めようとします。このままでは逃げ切れないと考えた温羅は鯉に姿を変え、血吸川に逃げ込みました。そこで吉備津彦命は鶉に変身し、その嘴を使ってついに温羅を捕らえることに成功しました。この地は現在の鯉喰神社とされています。

討たれた温羅は首を刎ねられ晒されたのですが、毎晩唸っては近隣の民を困らせていました。相談を受けた吉備津彦命は前回の「広報誌きびっこNo.11」でも紹介された、部下である犬飼武命(いぬかいたけるのみこと)に命令し、犬に首を食べさせて骨にしてみました。が、それでもうなり声は止まず、今度は吉備津神社にある竈の地中深くに埋めましたが唸り声は変わらず響き渡り、13年間も続いたとされています。

ある日、吉備津彦命の夢枕に温羅が立ち、自



▲ 矢喰神社



▲ 矢置岩

分の妻にその竈を使って飯を炊かせるようにと告げた為そのようにすると、唸り声は止まりました。これは現在で言う鳴釜神事であり、鬼として恐れられた温羅は吉凶を占う存在となって祀られることとなりました。

以上が温羅伝説となっています。悪者をやっつけるという桃太郎にも通ずる話になってはいますが、最後は悪者が神格化されるなど、違う点も沢山あるようです。

余談になりますが、悪者として書かれている温羅は嘘で、実はその製鉄技術を危険視した朝廷によって討たれてしまったのではないかという説もあるようで、単なる勧善懲悪の物語に留まらない魅力があると思います。

これからの時期、吉備津神社に参拝される方もいらっしゃるのではないのでしょうか。その時に、この物語に思いを馳せてみるのも面白いかもしれません。



▲ 鯉喰神社

平成28年度 吉備病院ふれあい看護体験

看護師／垣内 康江

毎年5月12日は、私たち看護師の大先輩であるフローレンス・ナイチンゲールの誕生日であり、「看護の日」と定められています。この週は看護週間となっており、今年も当院において「ふれあい看護体験」を5月14日(土)に実施しました。

当日は、総社高校から10名・高松農高から2名の参加があり、男子生徒の参加もありました。実際に看護の仕事を体験してもらうため、みなさん白衣に着替えてもらい、髪の毛の長い生徒さんにはきちんと束ねてもらい、爪のチェックまでします。まるで風紀委員みたいですが(笑)。でもみなさんキチンと準備してきており感心です。少し爪の伸びた私は恥ずかしいくらいでした。

病院内を見学してもらい、病棟で血圧測定・車いす・ストレッチャーでの移送など体験してもらい、病院食も食べてもらいました。はじめは緊張で顔がこわばっていた生徒さんたちでしたが、体験してもらうにつれて笑顔がみられ、積極的に参加してくれていました。お互いに看護師役・患者役といった設定でも体験してもらいました。また、患者さんとも足浴などしながらお話することもできま

した。患者さんからみるとお孫さんかひ孫さんくらいの年齢ですが、接することで反対に元気がもられたようです。「ありがとうと言ってもらえて良かった」「看護師になりたい気持ちが強くなった」「患者の気持ちも看護師の気持ちも知ることができた」といった感想を聞くことができ、少しでも看護の仕事を知っていただくことができたのではと思います。参加して下さった学生さん、ありがとうございました。

昨年参加していただいた学生さんの中には、今年から看護学生になられたというお話も聞き、こういった活動が将来のお役に少しでも立てられて

いるのではと嬉しく思います。毎年看護週間に当院では実施していく予定ですので、興味のある方は是非、ご参加ください！

また、こういった体験をしてみたい、などのご意見がありましたら、当院の意見箱にでも入れていただければ今後の参考にさせていただきます。立ち寄った際、看護師に声をかけてもらっても大丈夫です。お待ちしております！



備中荘・吉備病院合同夏祭り

事務員／坂本 篤志

8月5日私にとって、初参加の備中荘合同夜市でした。

昨年の広報誌の中で、雷雲を背後にした太鼓演奏の様子は拝見しました。「雨さえ降らなければ」と、数日前から天気予報を見ながら、準備を進めておりました。合同夜市自体が、今回4回目ということもあり、備中荘スタッフと共に、テンポ良く準備が進み、暑い中ではありましたが、晴天の当日を迎える事が出来ました。

会場内は、夜店も数多く並び、町内役員や近隣の医院の方々、備中荘に入所の皆様や吉備病院の入院患者様、そのご家族の方々、町内の子供達も大勢集まり、賑やかな雰囲気でした。

開会のご挨拶を備中荘管理者の仁科先生から頂き、夜店がスタート。大勢の方が夜店前に集まり、“ばくだんキャンディー”、“唐揚げ”、“ジュース”、“祭り寿司”、“焼きそば” などの中、



会場は盛り上がっていききました。途中、高松農業高等学校の生徒さん達による迫力のある和太鼓演奏、支部岡山県済生会岩本支部長他来賓の方々からのご挨拶を頂き、盆踊りへと進行していききました。

職員による吹き出し花火演出後、配られた手持ち花火遊びを町内の子供さん達が嬉しそうに楽しんでいた様子がとても印象的でした。最後に、閉会のご挨拶を吉備病院坪井院長に頂きまして、無事に事故等もなく、夜市



は閉幕しました。

音響担当だった私は、マイク調整や盆踊り曲の切替などでバタバタでしたが、周りが見渡せた所で進行具合を眺める事も出来たので、次回は浴衣を着て、お祭りを盛り上げていきたいと思います。

済生会吉備病院 院内コンサート 開催のお知らせ



今年も全国吹奏楽コンクール中国大会で金賞を受賞されています!!
高松中学校吹奏楽部の迫力のある演奏!アイデアいっぱいの楽しい時間をお過ごしください♪どなたでもご鑑賞いただけますので、ぜひ足をお運びください。お待ちしております。

演奏:高松中学校吹奏楽部のみなさん

日時:平成29年2月18日(土) 13:00~14:00

場所:済生会吉備病院2階 リハビリ室

※参加費、駐車場代は無料です。

おん あん ぽう 温罨法(湯たんぽ・カイロ)について

看護師／田島 久美子

冬のおとずれか、朝、夕冷え込んで来ました。寒くなって暖をとる為に手軽に湯たんぽやカイロを使用します。手軽であるが故に使用方法を間違えると、大変な事態になってしまう事もあります。特にトラブルが多いのが低温やけどです。今回は湯たんぽとカイロの正しい使用方法について説明したいと思います。

★湯たんぽ

- ・就寝時など、足元をじんわりと温めてくれます。
- ・快適な睡眠をもたらしてくれるうえに、電気代もかからず、空気も汚さず、とってもエコな温罨法です。

使用方法 ①カバーをかけて使用しましょう。

タオルをカバーとして使用する事もありますが、安全性と保温効果を保てる湯たんぽ専用のカバーをお勧めします。

②湯たんぽのお湯の温度に注意しましょう。

ポリタイプ・・・80℃以下 ゴムタイプ・・・70℃以下

③お湯の入れ方に注意しましょう。

お湯はキャップの口いっぱいのところまで満タンにしましょう。

満タンに入れないとお湯が冷めやすくなります。

ふたはしっかり閉めてお湯が漏れないようにしましょう。お湯が漏れると、火傷の原因にもなるし、寝具も濡らしてしまいます。お湯を入れる時も火傷に注意しましょう。

*湯たんぽを使用しない方がよい人(自分で熱さに気づかない人)例えば乳幼児、お酒に酔っている人、お年寄り等です。



★カイロ

- ・冷えを解消する為の手軽な温罨法です。

使用方法 ①直接肌に触れないようにしましょう。

②就寝時は気づかぬ内に低温やけどしやすいので使用しないで下さい。

③こたつなど他の暖房器具と併用しないようにしましょう。(高温になり火傷の危険があります)

④長時間同じ場所に貼っておかない様にしましょう。

⑤食品などの保温には使用しないで下さい。

⑥使用後は、住んでいる地域に従って廃棄して下さい。



寒さ解消の為に良く使用される湯たんぽやカイロですが、使用方法を守って低温やけどなど起こさないように快適な冬をお過ごし下さい。

編集 後記

いつも広報誌きびっこを手にとっていただきありがとうございます。

“吉備病院近辺ぶらりめぐり”も「水攻め編」、「古墳編」、「神社編」と続き、今回は4編目「桃太郎伝説編」です。古く長い歴史を誇る名所が近くに沢山ある事に改めて気がつきました。観光するには少し寒くなりましたが、近くの名所を訪れて歴史を感じ、思いを馳せてみてはいかがでしょうか。(A・Y)