

## 健康・保健・子育て

### 童話発表大会を開催します！

子どもたちが童話に親しむとともに、読書意欲や読書力の向上を図り、創作活動を活発にする機会となり、豊かな心の育成を図るため、各小学校代表（1校につき1～3人）による童話発表大会を開催します。

なお、特選者6人は市代表として玉名地方大会へ出場します。

### 【平成22年度第33回 荒尾市童話発表大会】

●日時 7月21日（水）、12時30分～午後4時10分

●場所 文化センター小ホール

### 【玉名地方童話発表大会】

●日時 8月1日（日）午前9時30分～午後4時

●場所 文化センター小ホール

「問」市立図書館 ☎ 63・2379

### 市民病院公開講座

#### 血糖値が高いと言われたら

今回は健診などで、血糖値が高いと言われた場合の対処法について、運動・食事といった生活面での改善法を中心にお話しします。また、希望する人は血糖を測定し、その評価も行います。後半は、血糖値の改善にも有効な運動体験の時間です。運動できる服装で起こしてください。

●日時 7月27日（火）午後3時～4時30分

●講師 健康管理センター 鶴田敬一郎医師・西原敦子 管理栄養士

●場所 市民病院健康管理センター（南病棟2階）

●参加費 無料

※事前申込不要

「問」市民病院看護部長室 ☎ 63・1115（内線）230

### 障がい者定期相談会

（8月）

身体・知的・精神などに

障がいのある人や、その家族が抱えるさまざまな悩み、困りごとについて、巡回相談を開催します。各障がい種別ごとの相談員のほか、障がい者の就労に関する相談員も派遣されます。相談は無料で秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。

●日時 8月18日（水）午前9時30分～11時30分

※原則予約制です。相談日の7日前までに福祉課までご連絡ください。

●場所 長洲町保健センター

●相談内容 日常生活、年金、就労、障がい福祉サービスに関することなど

「申・問」福祉課 ☎ 63・1406 FAX 62・2881



## 暑い季節、熱中症にはご注意を！

熱中症は、急激な高温下で、その温度と湿度に体が慣れない時期に多く発生し、熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病の型があります。

問題となるのは、熱疲労と熱射病です。

### ◆症状

- 熱失神…血圧が低下して、脳への血流が低下しておこるもので、めまい、失神などの症状がみられ、顔面蒼白となって、脈は早くて弱くなります。
- 熱疲労…脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられます。
- 熱けいれん…大量に汗をかいたときに水だけしか補給しなかったため、血液の塩分濃度が低下して、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんがおこります。
- 熱射病…体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態で、反応が鈍い、言動がおかしい、意識がないなどの意識障害がおこり、熱中症の中では死亡率が高く、注意が必要です。

### ◆応急手当

- 熱失神、熱疲労の場合…涼しい場所に運び、衣類をゆるめて水分を補給すれば通常は回復します。また、血流を促すために足を高くし、手足を体の中心部に向けてマッサージするのも有効です。吐き気やおう吐などで水分補給ができない時は、医療機関での早目の治療をお勧めします。
- 熱けいれんの場合…食塩水を補給すれば通常は回復します。
- 熱射病の場合…死の危険もある緊急事態です。早く体温を下げて、集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶことが必要です。一般的に、熱射病になった場合は汗が出ません。体温を下げるには、直接、体に水をかけたり濡れタオルを当てて扇ぐ方法、または、首、脇の下、足の付け根など太い血管のある部分に氷やアイスパックを当てる方法が効果的です。

「問」有明広域行政事務組合消防本部 ☎ 73-5283

## HCU 病棟

当院は平成 22 年 4 月に熊本県下 3 番目の HCU 病棟を取得しました。

HCU とは、ハイケアユニット (High Care Unit) の略で集中管理病棟などと呼ばれ、文字通り高度な治療や看護を必要とする救急入院、手術後などの重症の患者さんが、内科、外科を問わず入院される病棟です。

さまざまな監視モニターや点滴ライン・人工呼吸器などの機械類に囲まれ、患者さんにとっては特殊な環境にあります。

## 取得！

しかし機械的な処置に終わることなく、必要な治療と並行して、可能な限り患者さんの生活リズムを考慮しながら、日常生活の援助も行っています。また、ご家族の精神的ケアの実践を常に心がけています。

HCU に配属されたスタッフは、呼吸や循環の管理を中心に状態の不安定な患者さんをより多く救命できるよう、主治医・担当医と共に、24 時間体制で一生懸命に看護にあたっています。

### ～食べて元気に夏ばて解消～

夏ばて対策には栄養バランスのよい食事をするのが基本ですが、食欲がないときは、とくに「量より質」を心がけましょう。

良質のたんぱく質と、体内の糖を燃焼させるビタミン B1、このビタミン B1 の吸収を助け、効果を持続させてくれるアリシン、そして疲労回復効果のあるクエン酸をしっかりとするのがポイントです。

- まずとりたい良質のたんぱく質。さっぱりと麺類などで食事をすませるときも、肉・魚・豆類などをトッピングしましょう。
  - ご飯などの炭水化物をエネルギーに変えるのに欠かせない栄養素がビタミン B1 です。豚肉、うなぎ、大豆、ごま、枝豆などに多く含まれます。
  - ビタミン B1 の吸収を助けるアリシンは、にんにく、ねぎ、ニラなどに多く含まれており、揮発性で切ったときにツンとくる、独特のにおいの元です。
  - 疲労の原因である体内の乳酸の排出を促すクエン酸は、梅干、酢、レモンなどの酸っぱい食品に含まれます。上記の食品を組み合わせ、暑さを元気に乗り切りましょう。
- 管理栄養士 上原

### 循環器内科から 講習会を開催します！

テーマ●心臓病の薬について

講師●梶原 一郎 医師 安村理沙 薬剤師

日時●7月23日(金)、午後3時～4時

場所●地域医療研修センター(南病棟4階)

【問】市民病院総務課 ☎ 63-1115 (内 511)

どなたでも  
ご参加ください

## 平成 23 年度 職員募集

求人職種 薬剤師・診療放射線技師・看護師・助産師

※薬剤師および看護師についてはこの期間に関わらず随時求人、採用試験を行います。

年齢 ※昭和 35 年 4 月 2 日以降生まれの人

採用試験日時 9 月 10 日 (金)

午前…筆記試験・適正検査・作文、午後…面接

試験会場 荒尾市民病院

採用予定日 平成 23 年 4 月 1 日 ※ただし、既卒の人の場合は採用試験合格後、話し合いの上随時採用も可能です。

受験受付期間 7 月 25 日 (日)～8 月 25 日 (水)

※郵送の場合は、締切日必着

受験申込必要書類

【平成 22 年度末卒業見込の人】①履歴書(市販の書式可) ②成績証明 ③卒業見込証明

【既卒の人(昭和 40 年 4 月 2 日以降生まれの人)】

①履歴書(市販の書式可) ②免許証の写し(縮小、拡大は不可)

書類受付先・他 〒864-0041 荒尾市荒尾 2600 番地 荒尾市民病院 総務課 ☎ 63-1115 (代)

○「市民を愛する 市民に愛される 病院へ」をモットーに、地域との連携に努めています。明るく、やさしい、健康な職員を募集します。

○院内保育所もありますので、安心して仕事ができます。

○看護学生の方には奨学金制度も準備しています。

※荒尾市民病院のホームページでも確認できます。



6 月 5 日 (土)、4 人の花壇ボランティアさんが病院の花壇に、お花を植えてくださいました。正面玄関へと通じる花壇が、一気に色鮮やかになりました。

院内では「患者図書室けやき」などでもボランティアさんが活動をされていて、当院は日頃からボランティアさんの活動に支えられています。

当院では、病院内外で活動していただくボランティアさんを募集しています。ボランティア活動に参加して下さる人や、興味がある人は、お気軽にご連絡ください。

【問】相談支援センター ☎ 63-1115 (内線 536)

ボランティアさんにお花を植えていただきました！