

第12号 木古内町国民健康保険病院

もつとない

糖尿病教室開催しました。

2月13日(土)国保病院2F会議室にて第4回糖尿病教室が行われました。

開催当日はインフルエンザの患者さんが多く来院されていたため、急遽場所を変更しての実施となりました。

今回はスライドを見ながら、糖尿病に関する基本的な知識をクイズ形式で確認する糖尿病クイズと『冬季に家の中でできる運動』をテーマに有酸素運動(エアロビクス)の体験を行いました。糖尿病クイズでは、「食事をとらなくても糖尿病薬を飲んででも良いと思っていた」など、大変勉強になったという感想が多数上がっていました。(下に出題したクイズの1問を答えと解説を一緒に掲載します)有酸素運動(エアロビクス)の体験では、椅子に座ったまま行える運動と立位で行う運動に分けて行いました(一例を写真で掲載します)。

糖尿病クイズ

Q、野菜ジュースは野菜の代わりになる。
A、×野菜ジュースは、野菜を生食した場合に比べて不溶性食物繊維が少なくなっています。野菜の代わりとしては不十分です。野菜はジュースとして飲むのではなく、食べることをおすすめします。



座ったままできる運動
<チェアウォーキング>

立位で行う運動
<むささび体操>

背筋をまっすぐに伸ばし、椅子に座ったまま普通に歩くように足踏みをします。肘を引き、腕をふり、太ももを上げることがポイント。

両手を広げるのと同時に、片脚を前に出して膝を曲げて腰を下げます。身体を上げて踏み出した脚を戻しながら両手を身体の前で閉じ左右交互に行います。

病院理念

「保健・医療・福祉の連携により住民の幸せに貢献します」

診療予約については

01392-2-4895
(ヨヤクゴー)



新人紹介



臨床検査技士

経理担当

介護福祉士

社会福祉士

看護師

三崎 知恵子さん

西山 敬二さん

後藤 育子さん

山本 陽子さん

高野 愛さん

木古内町出身

木古内町出身

木古内町出身

木古内町出身

函館市出身

詳しくはhttp://www.town.kikonai.hokkaido.jp/kikonaihospital/kikonai_hospital_top.htmをご覧ください。





訪問看護室

私たち訪問看護室は現在3名で木古内町、知内町を中心に活動しております。訪問看護師はご自宅に伺って病状の観察をし、主治医と連携しながら病状の安定維持、早期発見、早期の対処、予防に努めております。これと並行して四肢の筋力低下、誤嚥の予防を始め、内服状況食事摂取状況、排泄状況、床ずれの予防・処置、介護者のご相談を受けるなど病院の看護師が行っている看護をご自宅の中で行うものです。さらに3月からは24時間の緊急時訪問看護を開始しました。

利用者様には今までとは違い夜間の不安な時にはいつでもご相談をお受けしますし、ご自宅へも訪問ができる体制となりました。地域の皆様が住み慣れた場所そして自分の家で過ごして頂けるための訪問医療、看護を提供していきたいと思っております。

訪問看護室は内科外来と外科外来の間にあります。現在、訪問看護を利用されていない方も、ちょっとしたことや「こんなこと聞いてもいいんでしょうか？」など、どうぞ遠慮なさらずお気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

医療安全川柳受賞作品

今回で4回目となる医療安全川柳の中からの3句をご紹介しますと思います。

- ① 安全と
笑顔と信頼
良い医療
- ② 医療ミス
ハウレンソウで
防いでこう
- ③ 良かったネ
最後のカクニン
大事だね



次回発行は、平成28年8月1日を予定しています。

＜お問い合わせ先＞

木古内町国民健康保険病院
住所：木古内町字本町710番地
電話：01392-2-2079
FAX：01392-2-6025

毒蛾（幼虫）にご注意下さい。

近年町内でも毒蛾（幼虫）の被害が報告され、今年も発生が予想されます。

毒蛾は幼虫時も成虫も目に見えない毒針毛を持っており、これが皮膚に刺さることで皮膚炎を起こします。むやみに草むらに入らないようにすることが大事で、やむを得ず草刈り作業などで入る場合には雨カッパ等を着用して作業して下さい。

刺されたかと思ったら、その部分を粘着テープ（ガムテープでもOK）で取って、その後石鹼を泡立てて流水でやさしく流しましょう。

刺された時に着ていた服には、毒針毛が残っており洗濯しても取れませんので、可能であれば捨てることをお勧めします。

症状としては発疹が出てかゆみは1週間前後続きます。写真のような発疹が出たら毒蛾皮膚炎の可能性があるので当院外科を受診して下さい。



道立衛生研究所HPより転載

