



わだち

『わだち(轍)』とは車が通ったあとに残る両輪の跡。地域の皆さまと両輪となってこれからも確かな跡を残していきたい、との思いから名付けました。

〔理 念〕

心ある医療を実践し、地域の医療・福祉に貢献する

〔基本方針〕

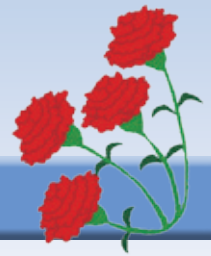
- ① 私たちは、地域医療機関との連携を密にし、住民の健康を守るべく努力します。
- ② 私たちは、医学の進歩を学び、常に医療の安全と質の向上をめざします。
- ③ 私たちは、済生会人としての誇りと自覚を持ち、親切で思いやりのある医療をめざします。
- ④ 私たちは優れた人材を育成し、働きがいのある職場をめざします。



【表紙写真・患者様撮影】

INDEX (目次)

- p.2 ドクターの声
- p.3 ご案内 (リハビリ教室について)
- p.4 掲示板 (糖尿病教室のご案内)
- p.5 掲示板 (今月の投書から・無料低額診療事業)



小児の睡眠

「春眠暁を覚えず」— 寝起きの悪さの言い訳に、昔はよく使っていた気がします。しかし、最近では加齢のためなのか朝起きについてはそんなにつらくなりませんでした。

ところで、私は小児科外来を担当していて経験するのですが、小学校高学年から中学生で、体調が悪いと訴える子どもの中に、朝が起きられないことでも悩んでいるケースがよくあります。学校終了後の塾やクラブ活動のため夕食時間が遅くなり、就寝が遅くなって十分な睡眠がとれていないのだろうと考えています。そこで、睡眠時間と睡眠覚醒リズムについて考えてみたいと思います。

まず1つ目に、適切な睡眠時間は、どのくらいでしょうか。米国国立睡眠財団が各年代別に推奨する睡眠時間を参考にすると、成人では7～9時間が適切で、最低6時間は必要、小学生は9～11時間が適切、中学生は8～10時間が適切で、小中学生は最低7時間の睡眠が必要とのことです。

一方、今時の小中学生の平均睡眠時間は、小学5～6年生で8時間38分、中学生では7時間14分であり、上記で適切と述べた睡眠時間を下回っているのです。また、30年前の小中学生と比較すると、小学5～6年生では約20分短縮し、中学生では約50分短縮していると言われています。

2つ目に、睡眠覚醒リズムについて考えます。起床時刻を決め、適切な睡眠時間(例えば小学生9時間、中学生8時間)を逆算すると、就寝時刻が決まります。毎日同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きることが睡眠覚醒リズムです。ところが、日常の生活の中で、就寝時刻が遅くなってくると、起床時刻が後にずれて、寝ている時間帯が後ろにずれてしまうことがあります。その結果として、社会生活に支障が出たり、体がだるいなどの自律神経症状が続いてしまったりすることがあります。この状態を睡眠覚醒リズム障害といいます。

そこで、睡眠覚醒リズムを自分でコントロールしなければなりません。そのためには、朝、起きた時に光を浴びることです。睡眠の時間帯が後ろにずれている人は、早起きができるようになります。反対に夜に光を浴びると、眠くなる時刻が遅くなってしまいます。寝る

前のスマホ使用はよくありません。そして、日中の生活リズムも大事です。規則正しい食事、運動などが、体の働きのリズムを整えることになります。

是非、十分な睡眠時間や睡眠覚醒リズムを意識して、元気に毎日を過ごそうにしましょう。



〈小児科部長 森本 広之〉



リハビリ教室について

当院リハビリテーション部では、平成25年4月から月に一度「リハビリ教室」を開催しています。開催の目的は、主に回復期リハビリテーション病棟・地域包括ケア病棟に入院中の患者さんのご家族さん(主たる介護者さん)に向けて、ご自宅・地域での退院後の受け入れを円滑にしていただけるように、また、入院患者さんが安全・安心のもとご自宅に退院していただけるようにというものです。ガイドラインの中でも、経済的にも生活の質という点でも有効である(エビデンスレベルI b)とされています。

内容は、介護保険について(知らなきゃ損する介護保険)、福祉用具・住宅改修について、自宅でできるリハビリ体操と3つのテーマで、当院理学療法士・作業療法士による約1時間の講義形式で学んでいただきます。

開催曜日・時間は土曜日の午後2時過ぎを予定しており、開催場所は当院2階小会議室で行います。ご参加につきましては会場の都合上できるだけ事前の申し込みをお願いします。詳細については、事前に入院患者さんに書面でお知らせします。また、病棟および機能訓練室のポスターでも確認していただければ幸いです。



〈リハビリ教室の様子〉



糖尿病教室のご案内

開催場所 当院 2 階小会議室（都合により変更させて頂く場合があります）

受付 開始時間の 15 分前より行います

（前期）

	開催日	時間	講義内容	講義担当者
第1回	5月19日(土) ※終了しました	10:00～10:30	糖尿病ってどんな病気？ ～糖尿病について図や絵を用いてわかりやすくお話しします～	内科医師
		10:30～11:00	糖尿病の怖い合併症、糖尿病性腎症 ～ご存知ですか？慢性腎臓病をわかりやすくお話しします～	看護師
		11:00～11:30	これだけは知ってほしい、糖尿病の薬のお話① ～特に飲み薬を中心に～	薬剤師
第2回	6月21日(木)	15:00～15:30	糖尿病の怖い合併症、神経障害 ～しびれはないですか、あなたの足は大丈夫ですか～	神経内科 医師
		15:30～16:00	あなたに役立つ日常生活のポイント ～フットケアについて～	看護師
第3回	7月7日(土)	10:00～10:25	糖尿病の怖い合併症、眼の合併症 ～ビデオでわかりやすく説明します～	眼科医師
		10:25～10:50	わかりやすい糖尿病検査	検査技師
		10:50～11:30	糖尿病の食事の基本とカロリー計算	管理栄養士
第4回	10月20日(土)	10:00～10:50	糖尿病の運動療法 ～糖尿病とうまく付き合う～	理学療法士

（後期）

	開催日	時間	講義内容	講義担当者
第1回	11月17日(土)	10:00～10:30	糖尿病ってどんな病気？ ～糖尿病について図や絵を用いてわかりやすくお話しします～	内科医師
		10:30～11:00	糖尿病の怖い合併症、糖尿病性腎症 ～ご存知ですか？慢性腎臓病をわかりやすくお話しします～	看護師
		11:00～11:30	これだけは知ってほしい、糖尿病の薬のお話② ～特にインシュリンを中心に～	薬剤師
第2回	12月1日(土)	10:00～10:25	糖尿病の怖い合併症、眼の合併症 ～ビデオでわかりやすく説明します～	眼科医師
		10:25～10:50	わかりやすい糖尿病検査	検査技師
		10:50～11:30	糖尿病の食事の基本とカロリー計算	管理栄養士
第3回	1月17日(木)	15:00～15:30	糖尿病の怖い合併症、神経障害 ～しびれはないですか、あなたの足は大丈夫ですか～	神経内科 医師
		15:30～16:00	あなたに役立つ日常生活のポイント ～フットケアについて～	看護師
第4回	2月16日(土)	10:00～10:50	糖尿病の運動療法 ～糖尿病とうまく付き合う～	理学療法士

☆お申し込みは各科窓口で承ります。参加費無料です。

- 当日の受付も可能ですが、資料等の準備の都合上、事前のお申し込みをお願いします。
- 糖尿病でお悩みの方、関心のある方はどなたでもご利用ください。

今月の投書から



◎ご意見

入院中は看護師さんはじめ、スタッフのみなさんに本当によくしていただき感謝です。ありがとうございました。少し体が動かせるようになって思ったことですが、洗濯機を新調してほしいと思います。動かせるといってもまだ不自由な体で、洗濯をする場合に何度も往復し仕上がるまでに一時間半は長すぎると思います。再びこの病院で手術を考えていますが、それまでにぜひお願いいたします。

◎回答

ご不便をおかけして申し訳ありません。現在、洗濯機器の入れ替えを検討しております。年内には更新できると考えておりますが、時期は未定です。できるだけ早期に更新するよう努めますので、ご理解のほどよろしくをお願いいたします。

◎ご意見

食事の件です。きざみ食や三部粥食の場合、食材が何であるか分からないことが多いので大体の材料を記していただけましたら幸せです。そのもち味もわかり美味しく頂けるとと思いますので。こちらの病院の味付けはとてもよく（保険食としては）よろこんで頂いております。

◎回答

使用食材名につきましては食札へ記載していく予定で只今調整中です。ご不便をおかけしますが、今しばらくお待ちください。ご意見をありがとうございました。

無料低額診療事業

当院では
無料または低額で診療等が受けられる
「無料低額診療事業」を実施しております。

ソーシャルワーカーが事情をおきいたします。
給与明細などの資料の提出をお願いすることがあります。



ご相談・お問い合わせ

詳しくは・・・医療相談室まで TEL 0742-36-1881

展示作品募集

当院では患者さまへの「癒し」をテーマに、院内の各場所に絵画や写真等を展示させていただいております。展示させていただける作品がございましたら、最寄りのスタッフにお声掛けいただくか、お電話やメールにて総務課までご一報ください。

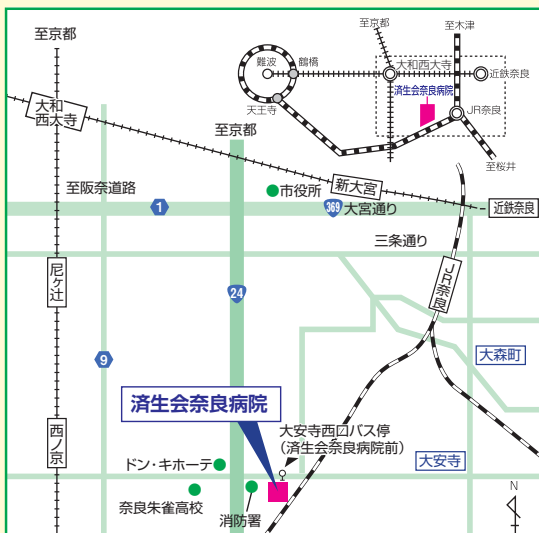


皆さまのご意見をお聞かせください

皆さまから済生会奈良病院に対するたくさんのお声をいただき、誌面に掲載していきたいと思っております。ご意見やご要望等がございましたら、下記まで宜しくお願い致します。また、表紙に掲載させていただく写真も募集致しております。添付ファイルにて下記のメールアドレスまでお送りください。



〒630-8145 奈良市八条4丁目643番地
社会福祉法人 恩賜財団 済生会奈良病院「わだち」係
e-mail wadachi@saiseikai-nara-hp.jp



社会福祉法人 恩賜財団 済生会奈良病院

〒630-8145 奈良市八条4丁目643番地
TEL (0742) 36-1881番(代) FAX (0742) 36-1880番
URL <http://www.saiseikai-nara-hp.jp/>
e-mail jimubu@saiseikai-nara-hp.jp

- ①近鉄奈良駅前より恋の窪町行大安寺西口バス停下車スグ
- ②県庁前発・近鉄奈良駅前よりJR奈良駅経由済生会奈良病院行
または県立図書館情報館行

診療科目

内科・神経内科・外科・整形外科・小児科
婦人科・泌尿器科・眼科・耳鼻咽喉科
放射線科・リハビリテーション科・人工透析室

ケアプランセンター
すずらん

訪問看護ステーション
野の花