

# TAKE FREE

ご自由にお持ちください

## 水戸赤十字病院 広報誌

〒310-0011 茨城県水戸市三の丸3-12-48

TEL.029-221-5177(代表)

<http://www.mito.jrc.or.jp>

# Vol. 33

**100**  
Anniversary  
since  
1923  
2023

虹の由来／架け橋となるような広報誌を目指します

# 虹



6月22～23日、大子町での救護班等災害救護訓練にて、行政や警察、地元医師会との連携を確認しました

### 不審者侵入を想定した防犯訓練と防犯講話 県内高校生 看護の仕事に触れる COVID-19に対する当院での対応 -3年間の軌跡-

# 不審者侵入を想定した防犯訓練と防犯講話

8月2日(水)、茨城県水戸警察署協力のもと、防犯訓練を実施しました。この訓練は、当院の渉外・保安室が企画したもので、参加職員は、不測の事態に備え、刺又の使い方や注意点、護身術を学び、110番通報、避難誘導の方法を確認しました。

実践では、不審者が暴れている状況を想定し、通報を受けた警察官が到着するまで、一時的に対応する職員チームが、相手を取り囲み、動きを封じるという対応訓練を行いました。

実践後の防犯講話では、公益財団法人日本防災通信協会茨城県支部総括支部長の村田ゆかり氏から、「事件を事前察知することは非常に難しい。身の危険を感じたら、迷わずすぐに通報してほしい。」とお話があり、職員の危機意識が一層高まりました。

今後も随時訓練を実施し、患者さまや職員の安全を確保し、皆さまに安心してご利用いただけるよう、努めてまいります。

## 渉外・保安室とは？

相談・保安体制を強化するため、令和5年4月に新たに設置された部署で、茨城県警察本部で警備対策や刑事捜査の経験豊富な元警察官が所属しております。院内のトラブル対応や院内巡回、警察署との連絡調整などを行い、院内の防犯性を高め、患者さまと職員を守ります。



## 県内高校生 看護の仕事に触れる

8月1日と8日の2日間、4年ぶりに高校生1日看護体験を実施し、計46名を受け入れました。これは、茨城県看護協会が主催するプログラムで、進路決定を控える高校生に、看護師という職業が、業務を通して人を勇気づけ、元気づけ、かけがえのない命を守り、「看護(ケア)の心」にふれることのできる職業であることを認識してもらうことを目的に実施しているものです。

高校生は三角巾とエプロンを着用し、普段なかなか見るこ



とができない救急外来や内視鏡センターをはじめ、院内を見学しました。その後、4～5人のグループに分かれて、各病棟で見学・体験を実施。看護師が患者さまをケアする様子を見学したり、ストレッチャー・車椅子・血圧計の体験などを行いました。終始真剣な眼差しで取り組んだ高校生は、実際の現場を見たり、看護師の話聞いて初めて知ることが多かった、と充実した時間を過ごすことができた様子でした。参加した生徒の皆さんが、近い将来、看護師として活躍することを楽しみにしています。

# “水戸日赤の今日もおだいじに”

LuckyFM「水戸日赤の今日もおだいじに」で放送した内容から、残暑厳しいこの時期、皆さんに知っていただきたい情報をお届けします。

## 暑い日は特に注意!高齢者の脱水予防

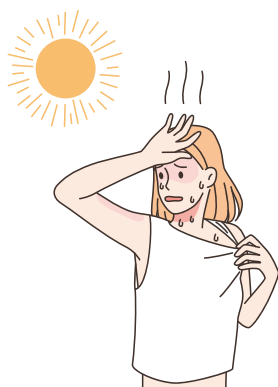
私たちの体は、血液で酸素や栄養素を運んだり、尿や汗で老廃物を外に出したり、体温調節をしたりします。成人の体の水分量は約 60%で、水分は体にとって重要な役割を担っています。その水分量が不足し、体に入る量と外に出る量のバランスが崩れてしまっている状態が「脱水」で、体重の3%以上の水分が不足した状態を「脱水症」と呼びます。

特に、高齢者は脱水を起こしやすいので注意が必要です。脱水の兆候として、口の中が乾いたり、皮膚が乾燥したり、尿の回数や量が減ってきたりします。他にも、目がくぼんでいる、元気がなくぼんやりしている、などの症状も見られます。脱水になると、血液がドロドロの状態になり、心筋梗塞や脳梗塞、意識障害を起こしやすくなり、非常に危険です。



看護師長 重藤みどり

## 脱水を予防するために



「のどが渇いた」と思ったら脱水の証拠です。のどの渇きを感じた時に水を飲んでいただき、渇きを感じにくい方は、時間を決めて意識的に飲みましょう。一度にたくさんではなく、こまめな水分補給が効果的です。

また、入浴中や就寝中も汗をかいて水分が不足しがちなので、入浴後や起床時に水分をとることも大切です。飲み物としては、ミネラルを含む麦茶、経口補水液もおすすめです。アルコールやカフェインの多いコーヒーなどの飲み物は、利尿作用があり、逆効果になるので注意してください。

そして、炎天下での作業、運動を避け、暑い日は適切に冷房を使うなど、環境にも気を配り、脱水に注意しながら、夏を過ごしましょう。



〈9月の放送予定〉

| 放送日  | テーマ                             |
|------|---------------------------------|
| 9/1  | もし避難所で生活することになったら<br>～健康管理の注意点～ |
| 9/8  | 授乳と薬                            |
| 9/15 | 摂食嚥下障害とは?                       |
| 9/22 | 病院業務のIT化                        |
| 9/29 | 楽しく減塩生活しませんか                    |

9月1日は「防災の日」、そして今年に関東大震災から100年の節目であることにちなんで、災害が発生し、避難所で過ごすことになったときの健康管理について、救急科の医師がお話しします。22日には、マイナ保険証や医療機関へのサイバー攻撃など度々ニュースで見かける病院のIT化について、当院の情報管理を担っている職員からお話しします。他にもちょっと気になるテーマが目白押しの9月放送、お楽しみに!

創立100周年記念式典 地域医療連携機関向け講演

# COVID-19に対する当院での対応 -3年間の軌跡-

先日の創立100周年式典において、当院の新型コロナウイルス感染症への3年間の対応について、医師と看護師の2名が講演しました。この講演の一部をご紹介します！

## 小原克之 統括管理監



当院は、令和2年2月11日から850人以上の入院患者を受け入れたこと、感染者の推移や対応の変化、ウイルスの特徴、感染経路と症状、治療法の進展などを振り返りました。

院内感染の発生や職員への感染にも触れ、そのような困難に直面しても感染者の受入を制限せずに対応したことや、職員の奮闘に感謝の言葉がありました。

最後に引き続き重点医療機関として中等症や重症患者への対応を継続していく決意を話しました。

## 大内淑恵 看護師長



当初は未知の感染症に対する不安があったが、職種を超えた職員同士の団結や患者様からの感謝の言葉に支えられたと話しました。

また、実務面では感染症対応に慣れたスタッフが休暇を取っても対応できるよう、何度も修正を重ねたマニュアルを整備したこと、患者様やご家族への支援の重要性、リモート面会の仕組み構築など、さまざまな取組みについても振り返りました。

## 産科の電話予約について

受診希望の妊婦さんからの電話予約を受け付けております。

☎ 029-221-5177(代)

受付時間：9:00～16:30(月～金)

※休診日(土・日・祝日など)を除きます。

「産科外来の  
予約を希望」と  
お伝えください。



## 「水戸日赤でお産」という選択肢

産婦人科医と経験豊富な助産師たちが、妊婦さんを一丸となってケアします。ハイリスクでないかたも、里帰り分娩のかたも、当院でのお産を歓迎します。



## 紹介状持参のお願い

次の場合は、「紹介状」が必要です。

- ・当院を初めて受診される場合
- ・当院での治療が終了し、再び来院され受診される場合
- ・患者さまが任意に診療を中止し、改めて受診される場合



お持ちでない方は

選定療養費 **7,700円** (税込) が必要となります。

産科を受診される方は、選定療養費はかかりません。  
皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。