よつば通信 つなぐ

2022年７月発行
― Vol.2 ―

医療法人よつば
よつばクリニック

接遇研修を受けました

5月16日午前の診察終了後、院長をはじめスタッフ全員で接遇研修を受けました。講師は、株式会社セイエルの川岡久朗さん。長年営業所長を歴任された後、顧客支援室で接遇研修などのマナー研修を十年以上に渡り続けてこられました。

接遇研修と言ってもお辞儀や会話の仕方を学ぶのではなく、患者さんと接する際の心構えを教えていただきました。

接遇とは「接して遇する（もてなす）」こと。病んだ身体を治すのが医療、不安や心配、苦痛など「気の病」を救うのが接遇だと学びました。どんな丁寧な言葉も気持ちがこもっていなければ相手には響きません。

一人一人が大切な患者さんですから、当院に来て良かったと思っていただけるような接遇をスタッフ一同心掛けていきたいと思います。

高齢者に必要な災害への備えと対処について

日本は自然災害の多い国です。毎年のように大きな地震や洪水・土砂災害が発生し、多くの被害が出ています。梅雨の後半から台風が発生する10月にかけては特に水害への注意が必要となります。

260人超の死者を出した西日本豪雨災害から4年。犠牲者の約7割は60歳以上の高齢者でした。

今回は、高齢者（特に要介護者）がおられる家庭や独居の高齢者の方に災害への備えをご紹介します。

◆家の中の安全対策と心構え

地震が起きた時のために、家具や家電が転倒しないように固定しておきましょう。窓ガラスには飛散防止フィルムを貼ったり、強化ガラスに変えるなどの対策が効果的です。ご家族とは安否確認の方法を話し合っておきましょう。

◆地域の方との交流や支え合い

日頃からご近所や自治会の方とコミュニケーションを取り、困ったときに助け合える関係を築いておきましょう。また、呉市が個別避難計画の一環として作成している避難行動要支援者に登録してもらうこともできます。（呉市にお問合せください）

◆備蓄品・非常持出品の準備

《備蓄品》1日3リットルの水×3日分、保存食、下着、衣類、トイレットペーパー、ティッシュペーパーなど

《非常持出品》飲料水、食品、ヘルメット、ラジオ、懐中電灯、常用の薬、お薬手帳、衣類、衛生用品、日用品、貴重品など

土砂災害・洪水発生の危険が高まり避難情報が発令されたときの開設予定避難所（中央地区）

「警戒レベル３：高齢者等避難」発令の段階で開設

つばき会館、呉中央中学校、本通小学校、和庄小学校、荘山田小学校②、明立小学校②、両城小学校②、片山中学校、東畑中学校②、呉三津田高等学校体育館、山手１丁目集会所②、畑老人集会所、港町小学校②、二川まちづくりセンター

屋内でペット受入れ可の避難所
②土砂災害時２階以上の階に開設

◎災害に備えた薬の準備について

血圧や血糖をコントロールする薬など、疾患によっては絶対に途切れてはいけない薬があります。今飲んでいる薬がどういうものか、ご家族が把握しておくことはとても重要です。

かかりつけ医や薬剤師と相談して、どの薬をどのくらい準備しておけば良いか聞いて災害に備えておくのも良いでしょう。

お薬手帳は服薬履歴や健康状態を知るための情報が詰まっているので、いつでも持ち出せるよう日頃からきちんと管理しておきましょう！

もし災害が発生したら、普段受けている介護サービスがストップして、在宅介護の方は孤立する可能性もあります。自宅で生活したいという気持ちは大切ですが、災害時に一人で大丈夫かを考えてみてください。もしものときは要介護者やそのご家族は、利用しているサービスが受けられなくなることをシミュレーションしておきましょう。

高齢者の熱中症
主な症状と予防について

これから益々暑くなると気をつけないといけないのが、**熱中症**です。総務省の資料によると、広島県内で昨年5月から9月にかけて熱中症で救急搬送された人数は1，126名。内、高齢者は696名。安全だと思いがちな住居内での発症は508名でした。高齢者の熱中症は**本人が気づきにくい**ため特に注意が必要です。

なぜ高齢者は熱中症になりやすいの？

●体内の水分量が不足しがち

高齢者は若年層に比べ体内の水分量が少ない上に、腎機能の低下により必要以上の水分を排出してしまいます。

●暑さに関する感覚機能の低下

加齢に伴い皮膚の温度感覚が鈍くなり、暑さを感じにくくなります。そのため、室温の調整や適切な服装を選ぶのが難しくなります。

●暑さに関する身体の調整機能の低下

高齢者は身体に熱がたまりやすく、汗もかきにくくなります。また、暑いときには循環器系への負担が大きくなります。

主な症状

Ⅰ度
めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、手足のしびれ

Ⅱ度
頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、体に力が入らない、集中力・判断力の低下

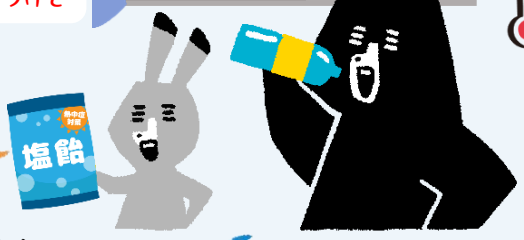
Ⅲ度
意識がない、けいれんが起こる、まっすぐに歩けない

エアコンを上手に使いましょう！
体に直接あたらないよう風向きに気をつけて

すだれやカーテンを活用して直射日光を遮りましょう！

温度や暑さ指数を確認しましょう！

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずにね！
水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。



のどが渇いてなくても こまめに水分補給しましょう
・1時間にコップ1杯
・入浴前後や起床後はまず水分補給

扇風機を併用しましょう！
長時間風が体に直接あたらないよう気をつけて

熱中症の背景には脱水症が潜んでいます。脱水症は進行するまで明確な症状が出にくいので、高齢者の熱中症予防は脱水症の初期段階での対策がポイントになります。立ち上がるときにふらついていたり、お話していて口が重くなったり、トイレの回数が減っている、尿の色が濃くなっているのは水分不足のサインです。普段の食事で体力の保持にもつとめましょう。

スタッフ紹介

① 出身地は？
② 血液型・星座は？
③ 趣味は？
④ 好きな食べ物は？
⑤ 行きたい場所は？
⑥ 今年頑張りたいことは？
⑦ 患者さんへメッセージ

一般事務：西山

① 島根県安来市
② A型・かに座
③ 登山、料理
④ だし巻き卵
⑤ 日本中の温泉
⑥ ダイエットと石鎚山(四国最高峰)登頂
⑦ 直接患者さんと接することは少ないですが、縁の下の力持ちとして頑張ります！

看護師：古賀

① 呉市
② O型・しし座
③ 韓国ドラマ
④ 文旦と万願寺唐辛子
⑤ 台湾、京都
⑥ ダイエット
⑦ 地域に根差した医療の提供者となるため、日々精進してまいります。困ったことがあればお気軽に相談して下さい★

◆編集後記◆　創刊号発行から3ヶ月、vol.2 夏号 完成です(*'ω'*)γ
今回はスペースを埋めるため(?)広報部隊の紹介をしてみました。今後も有益な情報を発信しながら皆様とつながっていきたいと思っております。

＜発行＞医療法人よつば　よつばクリニック
〒737-0043　呉市和庄登町 13-3　TEL：0823-25-8001