

私たちは、地域医療と市民生命をまもります

SMILE!

ス マ イ ル

～毎日笑顔で～



撮影場所：平塚市民病院

①② 特集 おしえて! 病気のこと この症状なんですか?

【第2回】 眼の病気

- ③④ 看護のこころ vol.10 「新人看護師 研修の一環としてウォークラリーに挑戦!!」
- ⑤ 認定看護師 NEWS vol.4 「新生活様式における熱中症予防対策」
- ⑥ vol.7 健康スマイルレシピ 「しっかり食べてフレイル予防」
- ⑦ 「日曜乳がん検査」 開催

おしえて! 病気のこと この症状なんですか?

【第2回】 眼の病気

病原部位: 眼

情報化社会の現代では、パソコン・スマートフォンなどの利用時間が増えており、目にかかる負担が大きくなっています。

また、生活習慣病の糖尿病・高血圧では眼底出血等を、強い近視でもさまざまな病気を引き起こしやすいといわれています。日頃からバランスの良い食事を心がけ、簡単な見え方チェックで両眼では気付かない症状を確認しましょう。



眼のかすみ

眼のかすみは加齢とともに必ず出てきます。原因としては白内障、緑内障、加齢黄斑変性症、生活習慣病（糖尿病、高血圧など）の合併症（糖尿病網膜症、網膜静脈閉塞症など）があります。

白内障（はくないしょう）

水晶体（眼のレンズに当たる部分）が濁ってくる病気です。加齢とともに程度の差はありますが皆様に起こります。その他、糖尿病などの全身疾患、ぶどう膜炎など眼の炎症、ステロイドなどの薬剤、外傷などで起こることもあります。白内障初期はまぶしく感じ易くなったり、片眼でも2重に見えたりします。進行してくるとかすんで見づらくなってきます。薬物療法は進行を遅くするもので、症状が改善することはありません。治療するには濁った水晶体を除去し、代わりに眼内レンズを挿入する手術が必要です。

緑内障（りょくないしょう）

眼の丸い形を保つために眼の内圧（眼圧）がかかっています。この眼圧によって網膜の中にある視神経が障害されて起こる病気です。急激に眼圧が上がり、眼痛や頭痛、嘔気、嘔吐などが起こるタイプの緑内障もありますがごく稀です。ほとんどの緑内障は痛みなどの症状はなく、眼圧も正常範囲のことが多く、気がついたときには視野が悪くなり、さらに進行すると眼がかすんで見づらくなります。進行した視野障害は改善しないので、緑内障は早期発見して、視野が悪くならないように点眼で眼圧を下げるのが大切です。また、緑内障は40歳ぐらいから増えてくるので、早期発見のためには人間ドックなどの眼底検査や眼科かかりつけ医を定期的に受診し、検査をすることが大切です。

チェック方法

片眼で物を見ます。当てはまる症状がある場合、発症しているおそれがありますので、早めに受診しましょう。

かすみ

白内障

ゆがむ

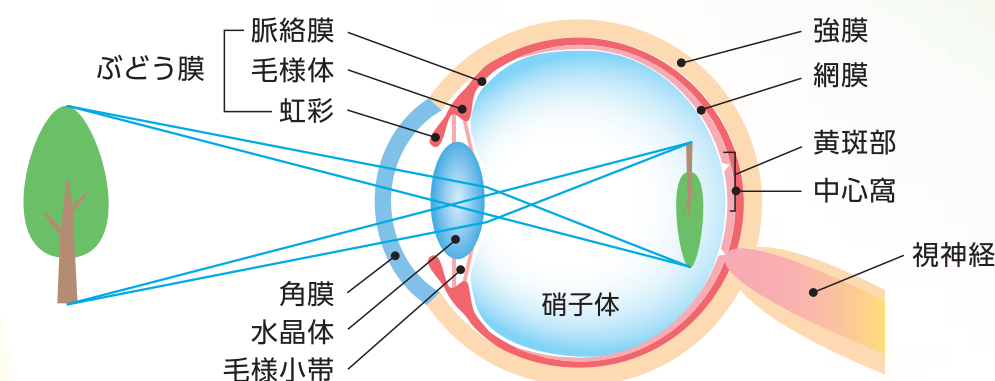
加齢黄斑変性症

視野がかける

緑内障

中央が黒く見える

眼球断面図



加齢黄斑変性症（かれいおうはんへんせいしょう）

加齢が原因で網膜の黄斑部（ものを見る中心部）がダメージを受けて視力が低下する病気で、50歳を過ぎると多くなります。片眼から起こることが多く、はじめは中心部がゆがんで見え、進行するとかすんだり見えづらくなったり中心が見えなくなります。両眼で見ていると気づかないことがあるので1か月に1度ぐらい片眼で物を見て、中心がゆがんでいないか確認してください。加齢黄斑変性症は萎縮型と滲出型に分類され、滲出型の一部は硝子体に視力低下の原因となる新生血管の発生を抑える薬を注射する治療があります。



受診はお早めに

眼科では初診は**完全紹介制**（*）、再診は予約制の診先生方や東海大学医学部付属病院（伊勢原、大磯）と性症、糖尿病網膜症などの治療も行っております。

その他、眼科スタッフの視能訓練士と共に斜視、弱

*** かかりつけ医からの紹介状をお持ちの方に限り受
ただし、緊急診療が必要と判断された場合は除き**

療体制をとっています。近隣の眼科開業医の
も連携し、白内障手術、緑内障、加齢黄斑変

視など小児眼科診療も行っております。

**診できます。
ます。**

かかりつけ医
定期的に受診する

人間ドック
眼底検査

早期発見が
ポイントです!

眼科について、詳しくは病院ホームページをご覧ください。





新人看護師 研修の一環でウォークラリーに挑戦!!

研修の一環として「びわ青少年の家」へ行ってきました。平塚市土屋のきれいな景色を見ながら、澄んだ青空の下、新緑の香りがする新鮮な空気を胸いっぱい吸い込んで、カブトムシコース・クワガタコースに分かれてウォークラリーに挑戦しました。

相手を思いやる気持ち、協力し合いながら目標を達成するチーム力、仕事とは違う達成感と、助け合うことの大切さをウォークラリーをとおして学んできました。



カブトムシコース、クワガタコース、それぞれのコースでスタート!!

お昼ごはん
パワーチャージ



森の中を歩いたり、険しい道が大変だったけど、同期のみんなと話せて楽しかったな♪



今回の研修を通じて、仲間づくりと、それぞれの成長を実感して明日への活力に繋げることができました。これからも同期の仲間と力を合わせて頑張り、質の高い看護へと繋げていきます。

入職してから早2か月。毎日、覚えること学ぶことで、よい意味で緊張が続いている毎日。社会人として、看護師として責任の重さを感じながら日々奮闘しています。



地図と
にらめっこ



久しぶりにみんなと笑ったネ♡明日から頑張ろう!



午後からは、多目的ホールに集まり、今の気持ちを伝えあいました。辛い気持ちや、心が折れそうになることもあります、悩んでいるのは自分だけではないことがわかりました。



認定看護師NEWS

vol.4

救急看護認定看護師：鈴木 多恵子・西森 雄一・福田 哲也

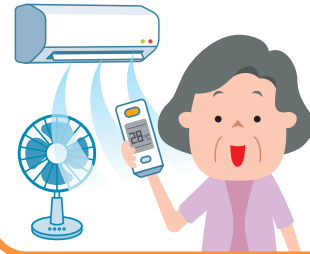
新生活様式における熱中症予防対策

マスク熱中症に注意しよう



マスクを外す
屋外では人と2m以上離れている時はマスクを外してもOK

エアコンの使用時も換気しよう



換気を行う
コロナウイルス対策として、窓を開けるなどしてこまめに換気を行う

こまめに水分を補給しよう



水分補給
時間を決め喉が渇く前に水分補給を行う

適度な塩分補給も忘れずに



塩分補給
大量に汗をかいたり水分を多く摂取した時には塩分補給も行う

直射日光を避けよう



暑さを避ける
涼しい服装と外出時は日傘や帽子を活用する
冷房の効いた部屋や日陰の涼しい場所を活用する

健康チェックと感染対策



熱中症予防のための指標「暑さ指数」

暑さ指数とは、人体と外気との熱のやり取りに着目したもので、気温と同じ摂氏度(℃)で示されます。人体に与える影響の大きい①湿度 ②日射、輻射など周辺の熱環境 ③気温の3つを取り入れた指標です。暑さ指数が28℃(厳重警戒)を超えると熱中症が著しく増加する傾向があります。環境省のホームページなどで確認できます。

救急看護認定看護師とは、突然の発症や受傷により必要とされる救急医療や災害医療の現場において患者さんやご家族に対し、迅速で高度な技術の提供と不安な場面に寄り添う看護を行います。当院では3名の救急看護認定看護師が在籍しており、医師や他職種と連携し、救急搬送初期対応から重症・重篤患者さんに対する積極的かつ高度な治療と看護提供を実践しています。

健康レシピ vol.7 当院の管理栄養士監修!

しっかり食べてフレイル予防

管理栄養士
白砂 智恵美

突然ですがクイズです。

右の写真はうどんです。この食事をバランスよくするには次のどれを追加したら良いでしょうか？

①おにぎり

②卵

③野菜

・・・答えは最後にお伝えします。

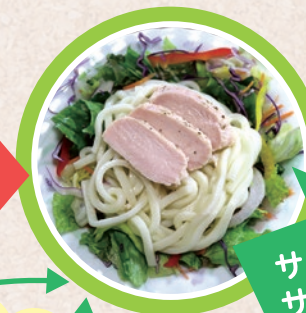
フレイル = 年齢とともに筋肉が減少し虚弱になること



フレイルを予防するには

忙しい、調理が苦手などの理由で炭水化物中心の食事になっていませんか？今はコンビニエンスストアやスーパーで購入できる便利な食材で手間をかけずにバランスよく食べることができます。

例えば ①カット野菜を皿に盛り ②うどんを加え ③サラダチキンをのせて完成



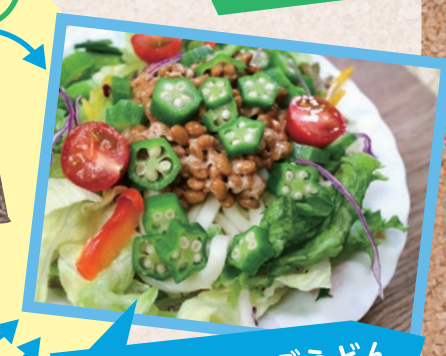
サラダチキンの
サラダうどん



温泉卵サラダうどん



便利な食材の例



ねばねばサラダうどん



めんつゆ、好みのドレッシングなどでお召し上がりください。くれぐれもかけ過ぎには注意してくださいね！

クイズの答え

②または③どちらも正解！
さらに②と③両方と答えた方は大正解！！

「日曜乳がん検査」開催

令和3年6月27日(日)に「日曜乳がん検査」を実施し、15人が検査を受けられました。受検者からは「1回ですべての検査ができ、結果がわかって安心できた。」「日曜なのですいていて静かでスピーディーでよかった。」などのお声をいただきました。

また、日本乳がんピンクリボン運動(認定NPO法人J.POSH)が推進する「10月第3日曜日に全国どこでも乳がん検査が受診できる環境づくり」に賛同し、令和3年10月17日(日)にも「日曜乳がん検査」を実施します。

詳しくは当院のホームページをご覧ください。



Hiratsuka City Hospital

平塚市民病院

〒254-0065 神奈川県平塚市南原 1-19-1
TEL:0463-32-0015 FAX:0463-31-2847
URL <https://www.hiratsuka-city-hospital.jp/>

休診日:土曜日・日曜日・祝日 年末年始(12月29日~1月3日)



地図・交通アクセス

【路線バスをご利用の方】

- ☐ JR東海道線 平塚駅北口からバスで15分
平21、22、26、77 金田公民館行き、市民病院行き、
市民病院経由東海大学行き、市民病院経由高村団地行き
「市民病院前」下車 運賃:現金 200円、ICカード199円
- ☐ 伊勢原方面から平塚駅行「中原下宿」バス停下車、ヘルシーロード徒歩約20分
- ☐ 秦野方面から平塚駅行「南原」バス停下車、徒歩約10分

【シャトルバス】

- ☐ 市内神田地区から市民病院へ便利なシャトルバスも運行しています。
【運行日】市民病院外来診療日
【運休日】土曜日、日曜日、祝日及び年末年始(12月29日から1月3日)
【運賃】大人…1乗車260円

小学生、割引運賃適用者(※)…130円

未就学児…無料

現金 前払い(回数券、ICカードは使えません。)

※身体障害者手帳または療育手帳をお持ちの方、
その介護者の方



【車をご利用の方】

- ☐ 午前中は、大変混雑しますので、できるだけ公共の交通機関をご利用ください。
- ☐ 信号「平塚市民病院入口」から進入してください。
- ☐ 外来駐車場(有料)
【利用時間】午前7時00分~午後7時30分
【料金】外来患者…入場後30分無料、同90分100円、以降すべて200円
一般…入場後30分無料、同90分100円、以降1時間ごとに100円加算
(お見舞い含む)



Hiratsuka City Hospital

平塚市民病院

「SMILE」35号 2021年8月6日
〒254-0065 神奈川県平塚市南原 1-19-1 TEL:0463-32-0015