

「看護師による「知って得する☆ミニ講座」 の、おさらい☆彡

身近なもので きずの手当て

5月16日(水)17日(木)に「身近なもので きずの手当て」というテーマでミニ講座を開催しました。

普段の生活の中で、ちょっとしたケガ「指を切ってしまった」「転んですりむいた」ということがあると思います。そんな時、慌ててしまうことがあるかと思いますが、例えば、頭頂部をケガした際にはハンカチやビニール袋、骨折など上肢のケガや疼痛時には腕釣りを、ストッキングやビニール袋の身近にあるもので手当てをすることができます。

手当てをする時には、清潔な手で、直接素手できずを触らないようにしてください。また、手当ての際には、ケガだけでなく、ケガをした人の顔色も見ながら行ってください。

きずの種類

- ・すりきず
汚れとともに細菌がつきやすく、感染をおこしやすい
 - ・切りきず
きずが大きく出血が多い場合は医師による縫合が必要
 - ・刺しきず
感染をおこしやすい
- どのきずにしても、出血、痛み、細菌感染(化膿)の危険性があります。

《きずの手当てをするときは…》

- ①全身の状態をよく見て、保温や体位に注意
- ②自分の手を清潔にするため、水道水で必ず手洗い
- ③原則的に消毒液は使用しない(※1)
- ④きず口が手や足で、痛みが和らぐようであれば、きず口を高めにする
- ⑤感染予防のために、素手で血液にふれない
ふれてしまった場合は早めに流水で洗い流す(※2)

※1ケガ人と消毒液の種類によっては、アレルギーによるショックを起こすことがあるため、「応急処置」なので原則的に使用しない
※2小さな傷からでも血液媒介で感染することがあるため



スケジュール

●8月15日(水)・16日(木)

近頃の入院と退院についてのお話

講師：退院調整支援・外来看護相談委員会委員



●9月19日(水)・20日(木)

知っていますか？臓器提供

講師：本5看護室 看護師



□時間 11:30～12:00

□場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」

◆出前講座も行っています。

《お問い合わせ》高松赤十字病院 看護部
☎087-831-7101

☆予約不要☆参加無料です♪
質問の時間も講座中におきます。
お気軽にお越しください！

みなさんこんにちは、受付の大西です。今月号は闘病記の特集をさせていただきました。闘病記は、その患者さんの心情だけでなく、どのような治療をしたか、そしてどのようなことが起きたか、また、家族はその時々どのように行動をしたか、など、病気の医学書には書いていない情報を知ることができます。そのような部分にも注目していただき、気になった本があれば、ぜひ手に取って頂ければと思います。

私も「良い子をやめました。」という保険のCMで話題だった山下弘子さんの「雨上がりに咲く向日葵のように」を読みました。闘病記なんですが、とても前向きで素直で、自己啓発本のような、懸命に生きる彼女の成長記のような不思議な魅力を持つ本で、あっという間に読み終えてしまいました。ご興味があればぜひ読んでみてください。

能力アップ「変化する漢字」の答え ①徐→除→防→訪→誠→城 ②悔→海→活→括→挾→狹

▶今月のこもれびは、「闘病記を読んでみよう」「ミニ講座のおさらい:身近なもので きずの手当て」についてご紹介!

こもれび

2018年7月、8月合併号 Vol.68

- ・あれこれ紹介
闘病記を読んでみよう
- ・検査まめ知識
- ・知って得する★ミニ講座のおさらい
「身近なもので きずの手当て」



患者図書室ひだまり 利用案内

患者図書室は、患者さんやご家族の皆さんに「学びの場」と「癒しの場」を提供します。入院患者さん、外来患者さん、ご家族、面会の方、地域の皆様、病院職員など、どなたでも自由にご利用できます。

場所は本館1階整形外科となります。どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。

○利用時間 平日 9:00～17:00

○図書の貸出

高松赤十字病院の診察券をお持ちの方
貸出冊数 3冊 貸出期間 2週間

○ポータブルDVDプレーヤーの貸出

外来での診察の方のみ、当図書室内のDVDと共に貸出。受付は15時まで。

○相談・質問

患者さんやご家族、地域の皆様からの医療・介護・福祉、がん相談等に応じます。

※室内での飲食はお断りいたします。

お問い合わせ先：高松赤十字病院 患者図書室 TEL：087-831-7101

あれこれ紹介



ハートラちゃん
日本赤十字社のボランティアで
一生懸命働く、ハートランドの妖精



みなさん
こんにちはー。
みなさん、闘病記は
読んだことはありますか？
なんだか暗そうで、
悲しそうで苦手ですか？
闘病記は、病気への理解を
深め、不安を軽減する
こともできると思えます。



闘病記は、
患者さんが病気と
向き合い、生き抜く
思いだけでなく、
その時々家族の気持ちや
行動がわかります。
医学書には載っていない
アドバイスが豊富です。
どうぞご覧下さい。

おすすめ図書



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪



⑫

- | | |
|--------------------------------|---|
| ① 未来のことは未来の私にまかせよう 黒木奈々 (胃がん) | ⑦ 世の中への唄 甲子園がくれた命 中村 計 (脳腫瘍) |
| ② 明日もまた生きていこう 横山友美佳 (横紋筋肉腫:がん) | ⑧ 障害役者 柳 浩太郎 (高次脳機能障害) |
| ③ わたし、がんばったよ。 岩貞みこ (急性骨髄性白血病) | ⑨ 仕事休んでうつ地獄に行ってきた 丸岡いずみ (うつ病) |
| ④ 雨上がりには咲く向日葵のように 山下弘子 (肝臓がん) | ⑩ ボクには世界がこう見えていた 小林和彦 (統合失調症) |
| ⑤ 一度、死んでみましたが 神足裕司 (重度くも膜下出血) | ⑪ 全然大丈夫じゃない! 田坂真理 (視神経脊髄炎) |
| ⑥ 18歳のビッグバン 小林春彦 (広範囲脳梗塞) | ⑫ 死なないでいること、生きるということ 中岡亜希 (希少難病・遠位型ミオパチー) |

※他にも様々な病気の闘病記があります。ぜひご覧ください。

検査まめ知識 病院で行う検査のまめ知識について全12回でご紹介します!

6. 細菌培養検査について～喀痰の取り方～ (検査部)



今回は、細菌培養検査についてご紹介します。

細菌培養は、患者さんから採取された検体中に含まれる細菌感染症の原因菌を見つけだし、どのお薬(抗菌薬)が効くのかを調べる検査です。検査材料は、喀痰、糞便、尿、血液とさまざまです。中でも喀痰は患者さんの努力によって検査結果が大きく左右される材料です。人の口の中にはたくさんの無害な細菌(常在菌)が存在しています。唾にも多くの常在菌が含まれているため、唾が多い検体では感染症の原因菌が常在菌にまぎれてしまい、見つけ出すのが困難となることがあります。また採取量が少ない場合も含まれている原因菌が少ないため検査をするには不適切となります。このことより、喀痰の検査を受ける際には唾ではなくきちんと咳込んだ喀痰を十分量とる必要があります。



喀痰を採るときは、①常在菌の影響を減らすために歯磨きや水で口をゆすぐなどして口腔内をキレイにする、②大きく2～3回深呼吸をする(鼻から吸って口から吐く)、③せりあがってきた喀痰を大きな咳払いとともに吐き出すようにしてください。また、喀痰は夜寝ている間に肺の奥から運ばれて気管支に溜まっていますので、朝の起床時に出やすくなります。無理をせず採取のタイミングを変えてみるのも一つの方法です。

受付スタッフおすすめ図書



チャーリー・ブラウン なぜなんだい?

白血病のようなおもしろい病気でつらい思いをしている子どもの気持ちをわかってあげることの大切さを、子どもたちに説いた本です。この本には、生きるうえで欠かせない人間の愛と絆の大事さが語られています。小学生から大人まで読んでいただけます。

ライナスの友達を思う心、勇気ある行動に心を打たれます。子どもたちの素直な言動に、皆さんも色々“感じて”ほしいです。

長期療養しながら、働きたい方へ

～ハローワーク高松による出張就職相談のご案内～

がん、肝炎、糖尿病等の疾病により

- ・通院の必要はあるが、働きたい。
- ・久々の復職への不安を解消したい。
- ・就職活動時、企業に病気のことを伝えるべき?等

このような悩み・不安をハローワーク高松が院内に出張し、解消します。

※求人への応募、相談状況により、ハローワーク高松にお越し頂き、手続きをお願いする場合があります。

- 毎月 第2木曜日 10:00～15:00
- 場所 泌尿器科 診察室3 (南館2階)
- ◆ 申込 本館1階10番窓口
- 受付時間 8:45～17:20 (平日のみ)
- ※事前予約制 (期限:相談日前日まで)

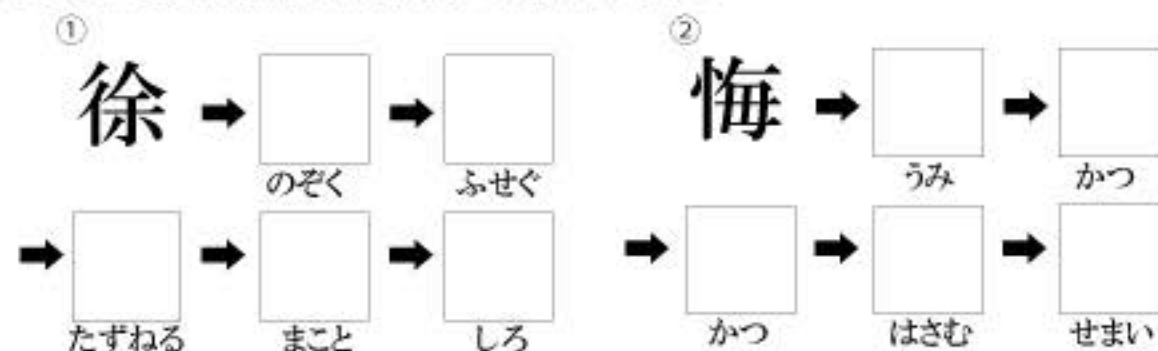


みんなでいきいき脳力アップ大作戦!!

脳がいきいきと元気になりますよ!

《第32回 変化する漢字》

左端の①「徐」、②「悔」の、へんかつくりのどちらかを入れ替えて、新しい文字を作ってください。ただし、指定された読み方の漢字にならないといけません。同じ要領で次々と漢字を作っていきましょう。なお、読み方には送りながも含まれます。



正解は、あとがきの下にあります。参考文献:川藤隆太教授の能力を鍛える150日バスル(2016)