

有田市立病院だより

Vol. 10

平成 26 年 2 月号



産後ケア・助産師外来スタート！

◆有田市立病院の理念◆

良質な医療を行い、地域医療に貢献し、利用者から信頼される病院を目指す。

◆基本方針◆ —理念を現実化させるための私達の姿勢—

- 1 患者様の視点に立った医療を行います。
- 2 安全で確実な医療を重視しています。
- 3 医療サービスを重視し、患者様に十分な 情報を提供します。
- 4 他施設との連携を密にし、効率的な医療を行います。
- 5 住民の皆様から喜んでいただくことに働きがいを感じます。

有田市立病院

〒649-0316 有田市宮崎町6番地

TEL.0737-82-2151 (代)

FAX.0737-82-5154

発行：有田市立病院 情報管理・広報委員会

当広報誌へのご意見・ご感想お待ちしております。

診療技術部紹介（検査室）

こんにちは、検査室です！

臨床検査技師5名と受付1名のメンバーで日々の検査業務等を行っております。住民の皆様の健康維持や病気の原因をつきとめるため、正確な結果を迅速に返せるよう心がけています。そのため学習会や研修会に積極的に参加し、技術と知識の向上に取り組んでいます。超音波検査士、糖尿病療養指導士の資格を取得している技師も所属しています。仲の良いメンバーで声掛けや情報交換等連携の取れている職場環境です。検査値で疑問なところがあれば、気軽に声をお掛けください。



●採血後の止血●

～ポイントと揉んではいけない理由～

採血後きちんと止血できていないと・・・

- ・出血して衣服を汚す
- ・採血の痕が青く腫れる
- ・ズキズキとした鈍痛を伴う

等が起こる場合があります。



*止血のポイント

- ①2～5分しっかり採血部位を押さえる
- ②採血部位を揉まない
- ③採血された腕で重い荷物を持たない

ただし、血液をサラサラにするお薬を飲まれている方は止血に時間がかかるので注意してください。また、肘の位置から採血した場合、肘を曲げて止血することがありますが、圧迫すべき部分がずれて上手く圧迫できないと内出血して青く腫れることがあるので注意してください。

*止血のメカニズム

注射針によって開けられた血管の穴を血中成分の血小板が集まり粘着・凝集を始め、穴を塞ぐことで止血します。採血部位を揉んでしまうとこの血小板の堤防を壊してしまうので、内出血し腫れてしまう場合があります。

こういった腫れや鈍痛は一週間くらいで自然に治るので心配はいりません。

採血後、血液が漏れたり、なかなか出血が止まらない場合、腕や手のシビレが2日以上続く場合は気軽に職員まで声をお掛けください。

糖尿病ひろば～第5回～

みなさんは、自分に必要なカロリー（kcal）がどれくらいか知っていますか？今回は、『自分に合った適量』についてのお話です。食べる量は、生活で消費するカロリー（kcal）と同じカロリー（kcal）にするのが原則です。減量の必要がある場合は、食べる量を消費カロリーより少なくします。具体的には、その人の身長・体重や活動量などによって変わりますので、通常は医師が患者さんに指示します。ここでは、一般によく用いられている適正摂取カロリー（kcal）の求め方をあげておきます。自分の必要量を目安にし、食生活を見直してみましよう。

$$1日の摂取カロリー(kcal)(C) = \text{標準体重}(A) \times \text{一定のカロリー}(B)$$

$$(A) \text{標準体重}(kg) = (\text{身長}(m) \times \text{身長}(m)) \times 22$$

$$(B) \text{一定のカロリー(体重 1kg に必要なカロリー)}$$



<(B)一定のカロリーの目安>

25～30kcal	無職、技術・事務・管理的な仕事、専業主婦など
30～35kcal	製造・加工・販売・サービス行など
35～40kcal	農業、漁業、建設作業など

(例)身長 160cm、事務職の方の場合

$$\begin{aligned} \text{適正なエネルギー量} &= 1.6 \times 1.6 \times 22 \times 25 \sim 30 \\ &= 1408 \sim 1690 \text{kcal} \end{aligned}$$



第2回 市民公開講座開催のお知らせ

■日時

平成26年 3月 15日(土)

開場：13時30分 開演 14時

■場所

有田市文化福祉センター

3階 会議室

■講演内容

生活習慣病ってなに？

国立循環器病研究センター病院

予防健診部 医長 わたなべ まこと 渡邊 至

専門領域：健康診査・保健指導・禁煙指導・予防医学



入場無料

事前申し込み不要
(定員200名)



