

暑さ厳しきおりではございますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
紙面をリニューアルして、南三陸病院だより第3号をお届けします。



## 医師紹介

南三陸病院の先生方を紹介します！

### 関井先生に質問！

- ・南三陸町の第一印象はいかがでしたか。  
海の仕事についている方が多いからか、みなさん白黒はっきりしているなという印象をうけました。また、実家の塩釜は遠洋漁業が中心なので、近海でとれるホヤやウニなどが珍しく、海産物がおいしいなと感じました。
- ・専門分野を教えてください。  
呼吸器科、アレルギー科
- ・町民の皆さまにメッセージをお願いします。  
専門分野（肺がんや肺結核など）を生かして頑張ります。

せきい たけひこ

### 関井 威彦（内科）



- ・出身地 山形県寒河江市
- ・趣味 特になし  
(なかなか続かず...)
- ・好きな食べ物 焼肉

はやさか けん

### 早坂 研（外科）



- ・出身地 大崎市（旧古川市）
- ・趣味 100kmマラソン
- ・好きな食べ物 こちらに来てお米がおいしいと感じます。

### 早坂先生に質問！

- ・南三陸町の第一印象はいかがでしたか。  
みなさんととても我慢強い印象をうけました。震災時に診療をした際には、本当に痛くなるまで我慢されてから仮設診療所にこられる方が多いように感じました。自分の出身が大崎市で、近い土地柄もあり、とても働きやすいです。
- ・専門分野を教えてください。  
消化器外科（がん治療など）
- ・町民の皆さまにメッセージをお願いします。  
腹部の外科が専門です。お気軽にご相談ください。

## 熱中症を予防するためには・・・

副院長 藤原 靖士

### 〇〇前に飲む！

この季節は、気温・湿度が高く、日光が強いため、熱中症になりやすい時期です。こまめな水分補給を心掛けましょう。その際、水分と塩分の両方を取ることが必要です。（うすい塩水やスポーツドリンクなど）また、飲み物はあまり冷たくし過ぎず、10℃くらいが適温だといわれています。飲む量は、1回に200ml程度（コップ1杯ぐらい）を、何回も少しずつ飲みましょう。一度にたくさんの水を飲みすぎると胃に負担がかかり、かえってばててしまいます。そして、次の3つが大事なポイントです。

- ・運動する前に飲む！
- ・汗をかく前に飲む！
- ・のどがかわく前に飲む！

運動をしたり、たくさんの汗をかいた後では、体調が急激に悪化し、水分を自力でとることができない場合もあります。意識してこまめに水分補給を行いましょう。以上、3つの〇〇前に飲む！コツを覚えて、熱中症を予防しましょう。



## 「りあす訪問看護ステーション」

今号より、南三陸病院の各部門を紹介します。第一弾は「りあす訪問看護ステーション」です。りあす訪問看護ステーションで受けられる「訪問看護サービス」について、ご紹介します。

### QA 訪問看護とはどのようなものですか？

訪問看護とは、看護師やリハビリの職員がご自宅にうかがい、治療や生活支援を行うものです。訪問看護が受けられる方は、子供からご高齢者、そのご家族まで含まれます。病院や介護施設からご自宅での生活に戻られる時の支援、病気やけがが悪化しないよう、かかりつけ医の指示のもと処置を行うなど、ケアマネージャーさんとも連携しながら、患者さん一人一人に合わせた適切な治療やケアを行います。（24時間体制で緊急の場合にも対応します。）またご自宅で最後を迎えられる方の看取りを行います。

以上のように、自宅にしながら快適な療養生活が送れるよう、医療サービスと生活支援機能を合わせ持つ点に特徴があります。

### QA どんなサービスが受けられますか？

日常生活の看護、医療処置・管理、ターミナルケア（緩和ケア・看取り）、認知症の看護や精神・心理的看護、リハビリテーション、介護者の支援 などです。



☀ ☀ ☀  
りあす訪問看護ステーション  
(南三陸病院内に併設)

TEL: 0 2 2 6 - 4 6 - 5 5 7 5  
FAX: 0 2 2 6 - 4 6 - 3 8 4 7

困りごとやご相談があれば、  
迷わずご相談下さい。



### 【南三陸病院・りあす訪問看護ステーション非常勤職員募集】

「優しさと思いやりで地域医療を支える仲間を募集しています」

- ・職種 看護師、准看護師
- ・募集人数 若干名
- ・募集資格 各職種の免許を有する者、又は免許の取得が見込まれる者
- ・応募方法 希望される方は、南三陸病院総務課までお問い合わせ下さい。
- ・お問合せ先 電話：0226-46-3646 FAX：0226-46-3682  
詳細については病院ホームページでもご案内しています。

