

職員の活動紹介

Staff Activities

第17回 宮崎民医連学術運動交流集会

宮崎民医連・学術運動交流集会は年1回開催されます。毎回実行委員会が立ちあげられ、「開催テーマの決定」などの運営を、医師を始めとした多職種参加型で行っています。

今年のテーマは「ザ・学運交!多様性を認めあうこれからの未来へ～医療者・介護者も元気に人間らしく働くために～」。国際化や人権意識の高まりから、「多様性」という単語が近年社会全体に広がりつつあり、それらの考え方は「働き方」へも影響しています。

慢性的な人手不足に陥っている医療・介護業界。医師の働き方改革など多くの医療・介護労働者の過重労働が問題になる中で、宮崎民医連における様々な活動を事例報告として交流し、今後の活動の活力に繋げています。

○ 特別講演 高田慎吾医師（宮崎民医連会長、このはな生協クリニック所長）

本年度は高田慎吾医師に講演を依頼した。開催テーマから、「多様性」「認めあう」とはということか、いまの社会情勢、たとえば旧優生保護法などの憲法違反を認める数々の判決など、憲法第13条を基礎とした個人尊重の権利を改めて学びました。また多様な社会・職場・環境とは、自助・共助・公助が必要不可欠で、いま足りないものが公助であり、これは国民が声を上げて主張し、公助の幅を広げていくことの必要性を訴えられました。



○ 分散会

今回は宮崎民医連の各事業所から35演題が集まり、3つの会場に分かれて報告と質疑応答を行いました。患者との関わりから学んだこと、療養に繋げるための問題を多職種で解決に導いた事例、今後も継続的なサポートや職場での議論が必要な事例など、多くの経験が報告されました。



宮崎民医連は宮崎生協病院を始め医療・介護合わせて19の事業所があり、400名を超える職員が活動しています。日常的に接点が少ない事業所やスタッフもいますが、この学術運動交流集会はそのようなスタッフ同士が様々な事例報告を通して、交流する貴重な機会にもなっています。



ヒートショックに気を付けよう

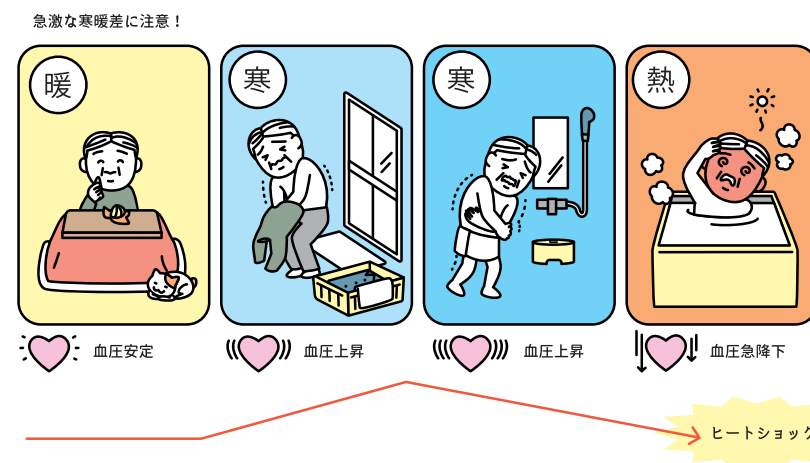
宮崎生協病院 内科 / 浜田 暁子



みなさん、こんにちは。毎日寒いが続いていますね。今日はヒートショックについてお話したいと思います。寒いと慌ててお風呂につかったり、つい長湯をして頭がくらくなる、ふらつくなどの経験をしたことはありませんか。じつはこれ軽いヒートショックの症状なのです。重度になると入浴中に意識を失い、浴槽内で溺れて亡くなるケースが増えています。特に65歳以上の高齢者の浴槽内での溺水の死者数は4750人で、交通事故死亡数2150人の2倍になっています。(R3年の統計)

日本医師会は「急激な温度の変化で身体がダメージを受けること」をヒートショックと定義しています。暖かい部屋から冷え込んだ脱衣所に移動し衣服を脱ぐと、血管が収縮し血圧が上昇します。続いて浴室も寒いと、血圧がさらに上昇します。その後浴槽に入り体が温まると今度は血管が広がり一気に血圧が低下します。一時的に脳の血流が減少するため、めまいや立ち眩み、一過性の意識障害などが生じるのがヒートショックのメカニズムです。寒いトイレに移動した時にも発症する危険があります。

○ 予防するための対策として



- ①入浴前に脱衣所や浴室を温めておく(お湯が沸いたら浴槽の蓋を外しておくなどの工夫も効果あり)
- ②いきなりお風呂につかずに、かけ湯をしてからつかる
- ③お湯の温度は41度以下で、お湯につかるのは10分以内にする
- ④浴槽から急に立ち上がらない(手すりや浴槽のへりを使いゆっくり立ち上がる)
- ⑤食後すぐの入浴や飲酒後の入浴は避ける
- ⑥入浴前に水分を取っておく
- ⑦入浴前には同居する家族にひと声かけておく

高齢者以外にも高血圧、脳血管疾患、糖尿病、脂質異常症、心疾患などで治療中の方はヒートショックになりやすいため注意が必要です。