

総合病院
水島協同病院
倉敷市水島南春日町1-1
代表 086-444-3211
外來 086-444-1222



日本医療機能評価機構
「信頼の病院」マーク
ISO9001 認証取得

水島協同病院 だより

No. **337**
2022. 8月号



水協のホームページもご覧ください

<http://www.mizukyo.jp>

〔病院理念〕 いつでも、だれもが、安心してかけられる医療を追求します。



▲チームワーク抜群の手術室看護師9名の面々

患者さんの声と気持ちから 不安を和らげる工夫を考え支える

当院手術室看護師による術前・術後訪問の紹介

「患者さんが安全に、安心して手術に臨めること、そして少しでも苦痛の緩和ができること」を旨として、術前訪問を実施しています。手術の担当看護師が病室に伺い、手術室に入ってから病室に戻るまでの流れの説明や、患者さんの思いや疑問などを聞かせていただき、また、手術室で独自に設定した対象患者さんに術後訪問を実施しています。患者さんより手術室での率直な感想をいただき、私たちの看護の改善に繋がっています。

手術はその大きさに関わらず、その人にとってまさに命懸けの一大事と考えます。さまざまな不安を抱えながらも手術に向かう患者さんの思いに寄り添い、一緒に乗り越えていきたいと思えます。

（手術室 畑本亜希子）

コロナ対策を継続しつつ、屋外では熱中症にも気をつけましょう

看護師ブログをスタート

水協の看護師や看護学生の様子を随時発信



看護部 平良 亮介

看護部の平良と申します。この度水島協同病院看護師ブログの管理者を拝命しました。



水島協同病院看護師ブログのアドレスはこちら▼
<https://mizukyo.jp/nurse/blog/>

今年度より、当院のホームページがリニューアルしてあります。そこで、看護部のホームページでも新たに、「看護師ブログ」を始めました。この度の開催となつていますが、職場での交流も減っています。この閉塞感を少しでも緩和して、看護部の活動・新人研修・看護学生実習など写真を添えて、旬な情報を院内外に発信していきたいと思えます。

ナの影響で、数あるイベントや交流が中止や規模縮小

ジャパンマンモグラフィサnderーのごあんない 2022年10月16日開催!

今年も、平日忙しい女性に好評の検診企画をおこないます。当院では、乳がん検診に加えて、子宮がん検診も受けていただけます。詳しくは、お電話にてお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ・予約 水島協同病院健診コーナー
☎086-444-3211(代)
平日：11時～17時 土曜日：10時～12時



連載 みずきょうの診察室から

1日にどれぐらいの水分が必要? セルフチェックをしてみませんか

～熱中症・脱水症対策にも～

泌尿器科医師 矢野 敏史



みなさん、こんにちは。水島協同病院で泌尿器科を担当している矢野と申します。泌尿器科では頻尿など排尿に関する問題を日常診療として取り扱っています。ただトイレが近いという訴えの患者さんの中には、一定の割合でただの水分の取りすぎという方がいます。

そこでお勧めしたいのが、尿の量のセルフチェックです。計量カップなどで起床時から翌朝まで尿の量を1回ずつ計測し、これらを足し合わせて1日24時間に出る尿の量を確認する方法です。

1日の尿量は体重に25mlを掛けた数値が適正な目安とされています。体重60kgの方なら1500ml、80kgの方なら2000mlとなりますね。水分を取りすぎると尿量が過剰にな

り、必然的にトイレの回数も増えてしまうのです。

これから暑い季節になり、熱中症予防のためにしっかりと水分を摂ることは大切です。ただ、必要な水分の量は体格や生活環境によって大きく異なり、また過剰な水分摂取は浮腫や心不全などの悪化を招くこともあります。自分にとって適切な水分摂取量を考える上でも、尿量の計測は有効です。24時間の尿量が自分の体重×25mlより大幅に多い方は水分を取りすぎている可能性があります。逆に、大幅に少ない場合は熱中症や脱水症の危険があるので、もう少し水分を多く摂取するべきかもしれません。

やや煩雑ですが、熱中症予防のために有効な方法ですのでぜひ一度お試しください。