

# 香春口だより 2023 8

北九州中央病院 広報誌

～ 目次 ～

第12号

防犯対策講習会を実施しました！

熱中症予防・行事食の紹介

「骨粗鬆症」

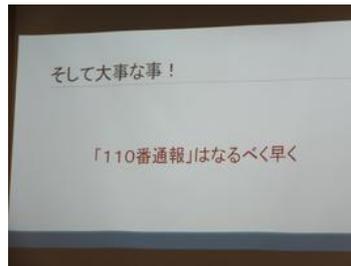
一日看護体験を実施しました！

2023年『夏祭り』を開催しました！

# 防犯対策講習会を実施しました！



この度、小倉北警察署生活安全課防犯係から松本様と澤井様を講師にお招きし、防犯対策講習会を行いました。病院に不審者が侵入してきた場合の対応や避難方法、「さすまた」などの防犯器具の使い方などを学びました。「さすまた」で相手を確認することは警察の方でも難しいとの事、あくまでも警察が駆けつけるまでの時間稼ぎで使用してくださいというお話でした。病院でこのような器具を使用する事態になってはいけないとは思いますが、「さすまた」を設置した事や職員の意識づけが出来た事など、今回の防犯対策講習会は非常に有意義でした。



## ☀ 熱中症予防 ☀

～熱中症の原因・症状について～

・気温が高い、湿度が高い、水分補給のできない状況などにより、めまい、大量の汗、脱力感など体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱がたまってしまいます。このような状態が**熱中症**です。

～熱中症予防のポイント～

- ・水分補給（経口補水液・スポーツ飲料など）・休養・睡眠を！
- ・日頃からバランスのとれた食事を心がけましょう！

～行事食の紹介～

- ・七夕料理に酸味とのと越しの良い「散らし寿司」、「そうめん汁」を提供しました。
- ・土用の丑の日にはビタミンB1を多く含まれる「うなぎの蒲焼」を提供しました。



## 「骨粗鬆症」

骨粗鬆症は、骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症自体に症状はほとんどありませんが、骨粗鬆症の人が骨折を起こすと、背骨の変形や腰痛がおこり、寝たきりの原因になることもあります。また、骨粗鬆症で背骨が変形し、背中が丸くなると、胃や肺、心臓などを圧迫し、他の病気を引き起こすこともあります。

骨粗鬆症は骨吸収と骨形成のバランスが崩れるために起こります。また、閉経による女性ホルモンの変化などのホルモンの変化、栄養の偏り、運動不足、他の病気や病気の治療薬などによって骨の代謝に異常が生じることで起こります。このように、骨粗鬆症は、加齢や閉経、食事や運動の習慣などが深く関わっています。そのため骨の生活習慣病とも呼ばれ、食事療法や運動療法も骨粗鬆症の予防には欠かせません。食事療法や運動療法を行うと同時に、骨粗鬆症と診断された場合には薬が治療の中心となります。骨の吸収を防ぎ、骨量を増やす、あるいは骨の代謝を助ける薬を使って治療を行います。

骨粗鬆症の患者さんは女性が男性のほぼ3倍で、男女とも年齢とともに増加します。今後、高齢化が進むにつれて、骨粗鬆症の患者さんはさらに増えていくと考えられます。

骨折やそれに伴うさまざまな障害を防ぐために、骨粗鬆症は、早く見つけ、早く治療を始めることが大切です。

## 一日看護体験を実施しました！



令和5年7月27日、北九州市立高等学校の学生さんが一日看護体験を実施しました。

院長、看護部長の挨拶に始まり、健康チェック、手洗いチェックの後、院内施設見学、血圧測定や食事介助の見学、車椅子に実際に乗車する等、様々な看護体験を行いました。

最後に～体験を通して感じた事～など看護師を交えながら意見交換を行い、一日のプログラムを閉会しました。皆さん卒業したら看護学校に通うとの事、今回の看護体験を通じて1人でも多くの方が看護の世界に飛び込んでほしいと思います。



## 2023年『夏祭り』を開催しました！



令和5年8月2日(水)に毎年恒例の夏祭りを開催しました。

花火上映や射的、ネイルアート、魚釣り、ヨーヨー釣り、写真撮影などのイベントで盛り上がりました。また、今年はアイスと綿あめの提供を行いました。連日猛暑が続く中、アイスを食べたり、水に触れたり、花火を見たりすることで涼を感じることができました。

※アイス・綿あめの提供時間は数回に分ける等、感染対策を充分にとりながら開催しました。



## 北九州中央病院のご案内

- ◎診療科目：内科・循環器内科・消化器内科・リハビリテーション科
- ◎受付時間：8時30分～11時30分
- ◎診療時間：9時00分～12時00分(土日・祝日は休診)
- ◎面会時間：~~9時00分～20時00分~~

新型コロナウイルス感染症対応の為、面会についてはお尋ね下さい。

- ◎病床数 300床 回復期リハビリテーション病棟 60床  
障害者施設等病棟 60床  
療養病棟 180床

〒802-0084 北九州市小倉北区香春口1-13-1  
TEL: 093-931-1085 FAX: 093-931-1249  
最寄駅 北九州モノレール香春口三萩野駅直結

[https://www.kitakyu-hp.or.jp/contents/kitahos\\_chuo.htm](https://www.kitakyu-hp.or.jp/contents/kitahos_chuo.htm)

