

# 香春口だより

2024 8

北九州中央病院 広報誌

第14号

～ 目次 ～

七夕に願いを込めて！

地域の清掃活動を行いました！

かくれ脱水に注意・行事食の紹介

「その鼻炎症状はアレルギー鼻炎？風邪？」

一日看護体験を実施しました！

回復期リハビリテーション病棟での取り組み

# 七夕に願いを込めて！



短冊に思いを込めた願い事がたくさんありました。これから暑い夏本番となります、皆様が元気に療養されることお祈りしています。



## 地域の清掃活動を行いました！

令和6年4月26日（金）17:00から香春口、白銀地区の清掃活動を行いました。雨模様が心配でしたが曇り空の中、参加50名で空き缶、たばこの吸い殻などたくさんのゴミ回収ができました。「市民いっせいまち美化」にあわせて秋にも予定しています。これからも地域の病院として社会貢献に取り組んでいきたいと思います。



### かくれ脱水に注意

#### ～かくれ脱水について～

- ・「かくれ脱水」は、本人が気づかないうちの体内の水分が足りなくなっている状態です。

#### ～かくれ脱水予防のポイント～

- ・喉が乾く前にこまめに水分を!!起床時、食後、入浴前後、寝る前等！
- ・栄養バランスの整った食事を規則正しくとりましょう！

#### ～行事食の紹介～

- ・土用の丑の日には疲労回復に効くビタミン類やエネルギー源となる脂質が多く含まれる「うなぎの蒲焼」を提供しました。夏バテ防止にぴったりです。

#### < 形食 >



#### < ケア食 >



## 「その鼻炎症状はアレルギー鼻炎？風邪？」

くしゃみ、鼻水、鼻づまりに対処する場合、その症状がアレルギー性鼻炎や副鼻腔炎によるものか、風邪によるものかによって使用できる薬が異なります。しかし、花粉症などのアレルギー性鼻炎と風邪は症状が似ているため、どちらを飲んだらいいか迷うことが多いでしょう。そんな時は、鼻症状のセルフチェックをしてみましょう。くしゃみが発作的で連續して出る場合や、鼻水が透明でサラッとしている、全身症状（微熱や倦怠感、筋肉痛・関節痛など）は特にない場合は、アレルギー性鼻炎の可能性が高いでしょう。一方で、鼻水が粘りのある状況に変化していたり、のどの痛みや声枯れ、咳や痰が現れたり、全身症状がある場合は風邪の可能性が高いでしょう。薬を5~6日間服用しても症状がよくならない時は服用を中止し、医師・薬剤師に相談しましょう。



## 一日看護体験を実施しました！

令和6年7月24日、九州国際大学附属高等学校の学生さんが一日看護体験に参加しました。院長の挨拶に始まり、健康チェックと手洗いチェックの後、院内施設見学、リハビリの説明、フットケア、VS測定、車椅子乗車体験などについて学びました。そのほか様々な看護体験を行い、最後に～体験を通して感じた事～など当院の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方や、医師を目指している方もいると聞きました。今回の看護体験を通じて1人でも多くの方が看護および医療の世界に飛び込んでほしいと思います。



## 回復期リハビリテーション病棟での取り組み

当院では300床のうち60床を回復期リハビリテーション病棟として運用しており、患者さんの状態に合った個別プログラムを作成し、365日体制で集中的なリハビリテーションを提供しています。その中で入院生活によるストレス発散や気分転換、「楽しみ」を感じることで日々の生活の活性化や活動意欲の向上を図ることを目的に定期的にレクリエーションを行っています。内容はカレンダーなどの作品づくり、魚釣りや風船バレーなどのアクティビティ、挽きたての珈琲の提供など様々で、その日の参加者の能力や人数によって難易度を調整しています。

そのほかにも病院全体で季節ごとの催しをたくさん企画しており、楽しい入院生活が送れるよう日々努めています。



## 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

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)

