



海水浴で注意！ クラゲ刺傷対策

海水浴で、まれにクラゲに刺されてしまうことがあります。今回はクラゲに刺された時の対処法についてご説明いたします。

クラゲは触手に刺胞と呼ばれる毒を持っています。種類によりますが人体にも影響を及ぼすほどの毒性を持つクラゲが存在します。

海でクラゲの触手に触れることで刺胞から毒を注入します。刺されると痛みと痒み発赤が見られます。まれにクラゲ毒が血流にのって全身をめぐるとうき気や怠さ、頭痛などを引き起こす場合があります。

刺されたら患部を擦ることは避けましょう。刺胞が残っていて擦ったことで悪化を招くことがあります。擦らずに患部を確認し、刺胞が残っていたら直接触れないように手袋などで慌てず剥がし、海水でよく洗い流してください。

洗い流す時は、海水で行う事がポイントです。真水は浸透圧の影響により刺胞が刺激されさらに刺胞から毒針を出すかも知れません。クラゲの種類により様々な毒症状が有ると思いますが、とにかく「擦らない」「海水で流す」事が共通のポイントだと言われています。

応急処置を行ったら迷わずに病院に受診される事をお勧めします。



外来看護師長 才本 卓弥

非常災害に備えた設備の紹介

非常災害時に備えて、病院としての災害対策をおこなっています。非常事態が生じた場合、非常食の確保・飲料水・生活に必要な物資の一定の確保はもちろん、設備についても非常用発電機の保有・定期点検

も実施しています。

停電が生じた場合、

業務に支障が出ない範囲の電気が賄えるようになっています。

直接医療行為とは無関係かもしれませんが、皆様安心して治療・療養生活を送ることが出来るように体制作りに取り組んでいます。



発電機



購買施設管理部

日常にできるリハビリの紹介

日常生活でできる転倒予防トレーニング

転倒予防トレーニングの1つにデュアルタスク（二重課題）トレーニングというトレーニングがあります。デュアルタスク（二重課題）とは「歩きながら考え事をする」「コップを持ちながら歩く」などの2つ以上の課題を同時並行で遂行することをいいます。

高齢者の転倒リスク要因

転倒のリスク要因はいくつかありますが、その一つに二重課題処理能力の低下があります。高齢者はこの二重課題処理能力が低下することで転倒しやすくなります。過去の研究報告では「歩行中に話しかけられると立ち止まってしまう高齢者では、その後6か月以内の転倒リスクが高まる」という報告もあります。

トレーニングの効果

転倒予防には、筋力トレーニングやバランストレーニングさえすればよいと思ってしまうがちですが、それだけでは不十分な可能性があり、デュアルタスク（二重課題）も併せてトレーニングした方が効果的です。

トレーニングの方法（表1）

トレーニングでは異なる2種類の作業（認知課題+運動課題）を同時に行います。特に認知課題をしながらの歩行練習・バランス練習が転倒予防対策として重要です。

リハビリテーション科 理学療法士 富田 尚希

表1 デュアルタスクトレーニング



100-7=93
93-7=86

あお、みどり、
あか、きいろ



認知課題：課題は自分の能力に応じて選択する

- 計算…例) 100から7を順番に引いていく暗算
- 想起…例) 知っている名前の野菜をあげていく
- 視覚課題…例) アルファベットの文字を1つおきに読み取る
- ストループ課題（文字と色彩の葛藤を起こす）
…例) 緑色で書かれた「赤」という文字の色を読み取る

運動課題：安定してきたら、難易度を上げていく

- 歩行練習…例) 平地歩行⇒不整地歩行、段差昇降、障害物跨ぎ
- バランス練習…例) 開脚⇒閉脚⇒片足立ち

◆診療科目

内科・消化器内科・循環器内科・外科・消化器外科・整形外科
泌尿器科（人工透析）・皮膚科・人間ドック

◆一般外来 受付時間

午前診：午前8：30～午前11：30

午後診：午後1：30～午後4：30（土曜日は午前のみ）

◆休診日

日曜・祝祭日・土曜日の午後

◆病床数 60床 一般病棟(障害者施設等一般)

〒626-0041 京都府宮津市字鶴賀2059番地の1

病 院 電話：0772-22-2157/FAX：0772-22-1125

地域連携室 電話：0772-22-2221/FAX：0772-22-2229