

まじめになかね

Vol.201 発行: 2025.6.15 出雲市立総合医療 C 病院だより編集委員会

新しい仲間を紹介します

当院では、令和6年6月より看護補助業務に携わる「特定技能外国人」を採用しており、令和7年5月に新たに2名の仲間を迎えましたのでご紹介します。総勢8名となりました。

ジェニーです



マデリンです



- ①歌うこと、ダンス
- ②フィリピンで家を建てること
- ③京都や富士山などの景色と、テーマパークがあるところ
- ④ラーメン、ギョウザ、天ぷら
- ⑤富士山に登りたい
テーマパークに行きたい

- ①趣味・得意なこと
- ②将来の夢
- ③日本の好きなところ
- ④日本の好きな食べ物
- ⑤日本でやりたいこと

- ①音楽を聞くこと
(フィリピンの音楽と J-POP)
- ②介護福祉士になること
- ③ディズニーランドなどのテーマパークがあるところ
- ④ラーメン、ギョウザ、天ぷら
- ⑤子供たちの未来のためにお金を貯める、テーマパークに行きたい

総合医療センターホームページにて

看護補助者の業務を紹介しています！

こちらのQRコードからご覧いただけます⇒



夜勤可能な方
歓迎します！

出雲市 YouTube 公式チャンネルにて

「新人看護師の一日」を公開中です！

こちらのQRコードからご覧いただけます⇒



病院見学も
随時募集中

梅雨型熱中症に注意しましょう



梅雨型熱中症とは

気温が真夏のように高くなくても、湿度が高いことで体温調節がうまくいかずに発症する熱中症の一種です。熱中症の発生ピークは7月～8月ですが、総務省の「熱中症による救急搬送状況」によると、近年6月の熱中症搬送者数が増加傾向にあり、十分な注意が必要です。

原因

梅雨型熱中症の主な原因は、湿度の高さによって汗が蒸発しにくく、体温調節機能がうまく働かなくなることにあります。人間の体は、汗が蒸発することで体温を下げる仕組みですが、梅雨の時期は湿度が非常に高く、汗をかいても蒸発しにくくなります。そのため、体の熱が逃げにくくなり、体に熱がこもることで熱中症のリスクが高まります。

対策

梅雨型熱中症は、症状を自覚しにくいのも特徴のひとつです。そのため、体調が悪化する前からしっかりと対策しておくことが大切です。

① こまめな水分・塩分補給

熱中症を防ぐにはのどが乾く前からの、こまめな水分・塩分補給がとても大切です。特に大量に汗をかいたときには、水だけでなく塩分やミネラルも失われるため、経口補水液やスポーツドリンクを上手に活用しましょう。



② 室内の湿度管理

室内での対策として、温度だけでなく湿度の管理も大切です。具体的にはエアコンの除湿機能を活用し、室内の湿度を下げる方法がおすすめです。この他、サーキュレーターや除湿機を併用すると、空気の循環により、効果的に湿度管理ができます。



③ 暑熱順化(しょねつじゅんか)

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。個人差がありますが、暑熱順化には数日～2週間程度かかります。夏本番に向けて、暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング
(帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング 運動目安 30分
ジョギング 運動目安 15分
頻度目安 週5回

サイクリング

運動目安 30分
頻度目安 週3回

適度な運動
(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安 30分
頻度目安 週5回～毎日

入浴
(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安 2日に1回

※内容と時間はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。

参考・出典：日本気象協会
「熱中症ゼロへ」ホームページ

会計年度任用職員を募集します

総合医療センターでは、次のとおり令和7年度会計年度任用職員を募集しています。
詳細は、病院総務課にお問い合わせいただくか、当院ホームページをご覧ください。

1. 採用職種、採用予定人数、職務内容、勤務日数・時間等

採用職種	採用予定人数	職務内容	勤務日数・時間等
看護師 (パートタイム)	1名	看護業務(病棟・夜勤あり)	132時間 又は 17日以内/月
看護補助者 (パートタイム)	1名	食事、入浴、排せつの介助 清拭用タオル配布 シーツ交換などのベッドメイキング 機械・器具の片付け ほか	132時間 又は 17日以内/月
医療事務員 (パートタイム) ※障がい者雇用	1名	シュレッダー作業、公用車の洗車、 草刈り等の軽作業 ほか	8:30 ~ 12:30 又は 13:15~17:15 1日4時間 週20時間 平日のみ

2. お問い合わせ

出雲市立総合医療センター 病院総務課
電話 0853-63-5113

出雲市立総合医療センター
ホームページ
会計年度任用職員募集ページ



協会けんぽ(全国健康保険協会)にご加入の事業主様へ

【生活習慣病健診のすすめ】

従業員様が、協会けんぽへご加入の場合、35歳~74歳までの被保険者(ご本人)について、協会けんぽの補助により年に一回「生活習慣病予防健診」を受診することができます。事業所の皆様が健康に働き続けられるよう、ぜひお申し込みください。



【生活習慣病予防健診の特徴】

- 一般的な健康診断の内容に加えて、胃がん検診(胃内視鏡検査)や大腸がん検診(検便)もセットになったお得なメニューです。
- 協会けんぽの補助により、安価な料金(当院は5,282円)で受けられます。
- 生活習慣病予防健診と同時に、子宮がん・乳がん検診も追加で受けることができます。

【さらに当院では!!】

- すべての健診受診者様の、胃がん検診(内視鏡検査)に「A I内視鏡」を活用しています。
※「A I内視鏡」とは、医師が内視鏡を使って胃などを検査する際、内視鏡で撮影した静止画や動画を病気の特徴を学習したA Iが解析することで、高い精度で「がんの疑い」がある部分を検出するシステムです。検査精度を向上させ、早期がんの発見促進に繋がります。

【お申込み・お問合せ】

お申込み用紙は、ホームページからダウンロードできます。
また、詳細な内容については、お気軽に健康管理センター(63-5119)までお問合せください。

健康管理センター
ホームページ

