

熱中症のお話

北海道にも暑い夏がやってきました。暑い夏が引き起こす症状といえば熱中症を想像するかもしれませんが、実際はこうした典型的な場面ばかりではありません。

実は、突然気温が上がったなど、身体が暑さになれていない時期にかかりやすい病気でもあります。具体的には、次のような環境では注意が必要です。

- 気温が高い、湿度が高い
- 風が弱い、日差しが強い
- 照り返しが強い
- 急に暑くなった



意外なところでは、気温が低い時でも湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。

また、家の中でじっとしていても室温や湿度の高さから熱中症にかかることもあり、発生場所では、住宅等居住施設が全体の4割近くを占め最も多く、最近ではこの様な室内型熱中症が目立っています。

熱中症を予防するには？

○ 暑さを避ける

屋外ではなるべく日陰を歩いたり、帽子や日傘を使うなど直射日光を避けましょう。家の中では、ブラインドやすだれで直射日光を遮る、扇風機やエアコンで室温・湿度を調整しましょう。

○ 服装を工夫

汗を吸ってくれる吸水性と吸った汗を素早く乾かしてくれる速乾性が優れた素材がおすすめです。具体的には綿や麻、ポリエステル素材が良いです。また、熱がこもらないように、襟まわりや袖口があいたデザインもおすすめです。

ちなみに、薄着のほうが涼しいとはいえ、インナーを着たほうが肌とインナー、インナーとアウトターの間に空気の層ができ、外からの熱気を遮断してくれます。

○ こまめな水分補給

暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分が失われているもの。のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。ただし、コーヒーや緑茶などのカフェインが多く含まれている飲み物、アルコール類は利尿作用があるので適しません。

また、汗をかくと、水分と一緒にミネラルやビタミンも失われます。

水分補給だけではなく、ミネラルも補給するようにしましょう。

ちなみに、スポーツ飲料は水分とミネラルを同時に補給できますが、糖分が多いのが欠点。飲み過ぎには注意が必要です。麦茶などのほうがいいでしょう。



○ 暑さに備えた体作り

ウォーキングやランニングなどの運動で汗をかく習慣を身につけることも、大事な予防法の一つです。日頃から暑さに身体を慣らしておきましょう。

SAITO MEDICAL GROUP



既成概念を突き抜ける私たちの強い信念と、

「患者さんと私たち、自分たちとその家族」

を象徴する2つの円が、ともに生きる姿を表現しています。

共生会通信

VOL.13



2019.8

発行：SAITO MEDICAL GROUP
編集制作：医療法人共生会 企画広報部
〒088-3465 川上郡弟子屈町川湯温泉 4-8-30
TEL 015-483-3121
<https://www.hi-izurutokoro.com/>

エントランス ウェルカムスペース

川湯の森病院のエントランスホールでは、毎月、外来看護師さんによる季節感あふれる癒しの空間コーナーが展開されています。病院に来られる方々に、待合の時間をほっこりしていただきたい、目で楽しんで元気になるいただきたい、そんな思いがあふれたおもてなしスペースです。

クリスマス、ひな祭り、ハロウィン、母の日など季節やイベント毎に合わせた小物類で飾りつけられています。イベントのない月は季節感を大切に可愛らしく飾られています。ぜひ、来院の際はご覧ください。外来看護師さん、いつも癒しのスペースをありがとうございます。

さて、今月のエントランスのお出迎えテーブルはなんでしょうか？皆さんお楽しみに。



川湯の森病院

社会医療法人 明生会

清里クリニック

住宅型有料老人ホーム
森の家しらかば

社会福祉法人
つなぎ

医療法人社団 勝医会

下屋義晴シェフの健康食レシピ ③

野菜ピューレスープ

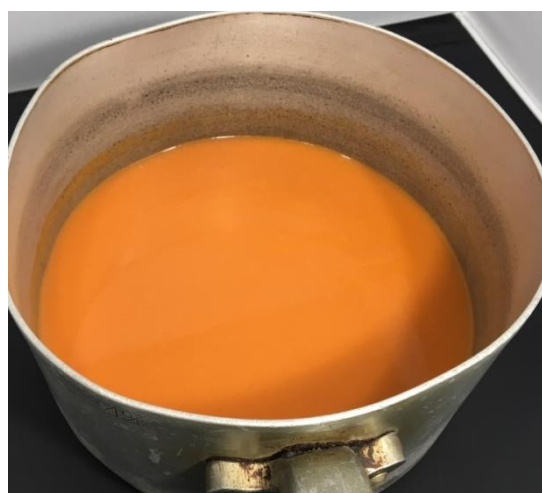
☆下準備をしましょう

- 玉ねぎは薄切りにし、じゃがいもは皮をむいて薄切り、トマトは湯むきし皮をむき、種を取り除き粗切り、ほうれん草は千切りにしてバターで少々炒めておく。



※ 材料

・玉ねぎ	80g
・じゃがいも	90g
・トマト	1個 (120g)
・ブイヨン	1L
・バター	20g
・中華スープの素	大さじ1
・牛乳	90cc
・ほうれん草	4枚
・塩	適量
・こしょう	適量
・コンソメ顆粒	適量



☆ 下準備が整ったら早速スープを作っていきます。

- 鍋にバターを入れ、玉ねぎとじゃがいもを炒めます。この時、玉ねぎが色づかないように注意しましょう。
- トマトを加えて軽く塩をふり、ブイヨンを加えて25分くらい煮てから牛乳を加えます。
- 煮えたらミキサーにかけます。
- なめらかになるまでミキサーにかけたら、鍋に戻し再び火にかけます。
- 塩、こしょう、コンソメ顆粒で味を調えます。

✓ 下屋シェフポイント

野菜の甘みが出ている場合は、コンソメ顆粒を入れなくてもOK。

- お皿にスープを入れ、ほうれん草を盛り付けたら完成です。



☆管理栄養士のワンポイント☆

ピューレタイプのスープは、腹持ちもよくウェイトコントロール中の方にはもってこいです。また野菜をミキサーしてあるのでビタミン類やミネラル、食物繊維も簡単に摂ることができます。



勉強会

看護部では、毎月1回学習会を開いています。

7月は認知症について行いました。認知症患者さん特有のケアやコミュニケーションの取り方を学びました。

これは看護部の年間教育計画の1つです。専門的な内容もありますが、基本的には家庭でも応用できる内容を選んでいきます。もちろん、他の部署のスタッフも参加できます。

その他には看護師、介護職員教育サポートとして、学研ナースングサポートと学研ナースングメソッドを導入するなど学習体制を充実させています。スタッフ全員に個別IDを与え、自宅のパソコンやスマートフォンでどこでも視聴学習できる環境を整えています。また、ご自宅にインターネット環境が整っていないスタッフのため、自由に視聴便覧できる、院内パソコンも設置しています。



農園課だより

5月に咲いたコーヒーの白い花が実になりました。このまま赤く熟すと収穫です。

昨年はコーヒー10杯分の収穫量でしたが、今年は期待が高まります。

その他には、試験的にネギの栽培を始めました。ナス、パプリカは収穫間近です。

スイカトンネルは、今年の天候不順のせいか、ツルがトンネル状になる前にスイカの実がなっています。まだまだ、成長を続けています。逆側からメロンがどんどん成長してきているので、もう少しで緑のトンネルが完成します。

ミニトマト、弟子屈町の道の駅「摩周温泉」にて絶賛販売中。



介護スタッフ募集

川湯の森病院では、介護スタッフを募集（ハローワークにて情報公開）しています。介護に興味のある方、一度見学に来てみませんか？

