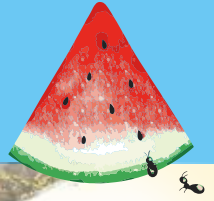


おもいやり



facebook

はじめました!

加賀市医療センターの
公式ページを開設しました。
ぜひフォローして
“いいね!”してください。



目次

contents

P1

・カルガモ日記



P2, P3

・総合診療科 近澤先生に聞く
～熱中症に負けない生活を
考えましょう～

P4 特集

- 医療支援室の紹介
- 体にやさしい献立
あじのカレームニエル

Morning Glory



カルガモ日記

DUCK DIARY



5月中旬、リハビリ職員が6階の屋上花壇の草むしりをしていた時、カルガモが卵を温めている姿を偶然見つけました。雛がかえるまで静かに見守り観察してみました。

ある日、親鴨が飛び立ったのを確認したので、花壇に行って見たところ、卵が8個ありました。無事にかえってくれますようにと願い、時々観察に出かけました。

6月8日、「雛が1羽かえたよ」と報告を受けて昼休みに見に行くと、雛が2羽…。

みんなで大喜びしました。

翌日9日には、かわいい雛が8羽に。新しい命の誕生です。
元気に育ちますように(^^)



基本理念

「おもいやり」

私たちは、市民とともに、
市民中心の医療を提供し、
市民の健康を守ります



基本方針

1. 信頼される最適な医療を提供します
1. 救急搬送をことわらない体制を目指します
1. 将来を担う優れた医療人を育成します
1. 地域に根付いた医療を実践します

～熱中症に負けない生活を 考えましょう～



読者の皆さんお待たせしました。
今回は熱中症に負けない生活を考えましょう。

第1章 予防

Q 「敵を知り己を知れば百戦危うからず」
まず熱中症とはどんなものでしょうか？
以下から選んでみましょう。



- ① 何にでも熱中してしまう病気
- ② 体に熱が溜まり、体温調節ができなくなった状態

A もちろん②です。
なので、対策としては**体に熱が溜まらないようにする。**

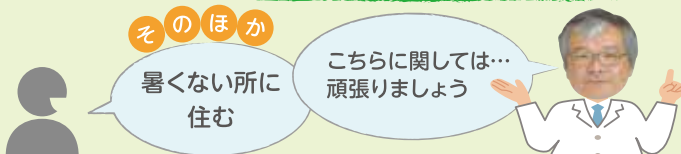
まず、どんなときに熱中症になりやすいでしょうか？

環境から考えると

- ・暑い日
- ・じめじめと湿度が高い
- ・風がない
- ・炎天下にいた
- ・最近急に暑くなった

体の調子

- ・体調不良
- ・脱水
- ・過労
- ・高齢者
- ・小さい子ども



…あと、激しい運動や、慣れない運動、長時間作業なども関与します。健康な状態では、暑いと汗をかいて、体温を冷まします。汗が出なくなると熱は体から離れにくくなります。可能ならば暑さに負けない強靱な身体作りが理想ですが。

難しいと思う人はこちら

NUMBER 1

#01 どんどん水分を摂りましょう。

POINT

毎日の食事も大切。たくさん食べている食事の中の水分もバカにできない。なんと言っても、食事をとったら水分と塩分同時補給になります。だから逆に食欲が無いときは要注意です。

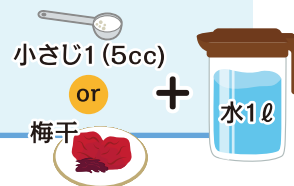
水分補給のコツ

水をがぶ飲みしても、体の隅々まで行き渡る前におしっこになって出て行ってしまいます。

また、一気に飲むと、胃腸や心臓に負担になることもあります。コップ半分をちよいちよい飲む。ペットボトルなら、ひとくち、ふたくちをちよいちよい。



“水と一緒に塩分も！” テレビなどでも言ってますよね。
水1リットルに塩小さじ1杯程度。“梅干と水”でも何でもいいです。
自分の好みに合わせて、作ってください。



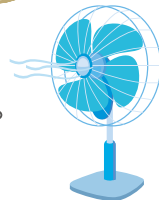
NUMBER 2

#02 熱さを避ける工夫

POINT

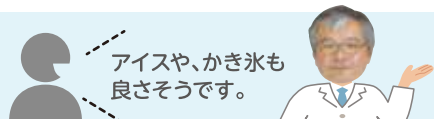


じりじりと照りつける太陽には帽子を着用したり、日陰に入ったり…。気温が高い時には涼しい服装を選ぶ。体温を下げる為、扇風機やエアコンを適切に使用しましょう。



遠赤外線って知ってますか？

冬になると、よく耳にする言葉です。今の時期は、太陽で建物が熱くなり、遠赤外線を放出します。遠赤外線が体を温めようとしています。気温が下がっていても、体の中から温めている状態です。なので水分補給が大切なのです。



でも、ちょっと持った！

アイス・かき氷はお菓子としてはいいですが、治療としては▲です。なぜか??

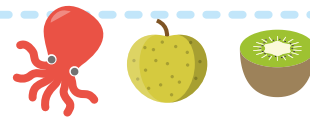


冷たいもので体を冷やすと、水分が満たされたと錯覚してしまう。少しならいいですが、バクバク食べると胃腸に負担がかかってしまいます。

それに財布にも負担がかかってしまいますしね(笑)。なので、アイス類は食べ過ぎないようにしましょう。

身体を冷やす食材

夏の時期には体を冷やす効果がある食材を積極的にとるといった昔からの知恵を活用しちゃいましょう!



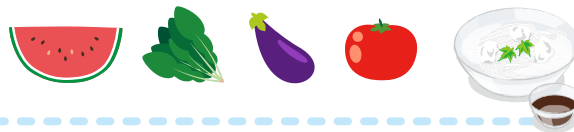
野菜類 ・キュウリ ・瓜 ・トマト ・ナス ・ホウレンソウ

豆類 ・もやし ・豆腐

果物 ・キウイ ・梨 ・スイカ

穀類 ・うどん ・そうめん

魚 ・たこ ・うなぎ ・あさり



NUMBER 3 #03 体調の管理

- ・休憩する
- ・十分睡眠をとる
- ・しっかりご飯を食べる
- ・持病の管理を大切に
- ・暑さに体を慣らしておく
- ・普段から、軽く汗かく程度の運動を

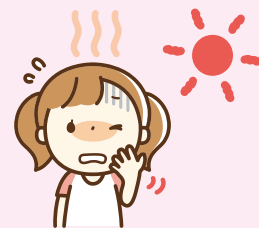
第2章 治療

熱中症のサインにはこのようなものがあります。

脱水1-2% のどが渇く

脱水3-4% 食欲不振 イライラ 集中力低下 疲れ 眠気

脱水5%~ めまい 吐き気 脱力 頭痛 嘔吐 意識障害



自分で水が飲める間は体を冷やし、水分補給をすれば大丈夫です。涼しい日陰で横になり、水分補給しましょう。回復しても、まだまだ脱水の状態が続いているので、“**水分を意図的にしっかりとること**”が大切です。食欲がない時には、その分水分補給は多めに行いましょう。

もし、自身で水分摂取できなかつたり、むせてしまうとき、意識がないときは病院に連絡してください。



第3章 要注意

どれだけ気をつけていても避けられないこともあります。

特に高齢者は要注意! 高齢になると、なぜ熱中症になりやすくなるのでしょうか? 以下の要因が考えられます。

- ・熱さを感じにくい
- ・のどの渇きを感じにくい
- ・汗の量が少ない
- ・元々水分量が少ない…などがあります。

そのほか

- ・治療薬で利尿剤を飲んでいる人
- ・トイレに頻繁に通うので、普段から水を控えている人
- ・頑固な人…など。

高齢者(特に認知症の方)
子ども
屋外作業(運動含む)なども
要注意です。



思い当たることはありませんか

まとめ

熱中症にならないために

- ・普段からの体調管理 (十分な睡眠と規則正しい食生活)
- ・のどが渇く前から水分補給
- ・涼しい服装をする
- ・エアコンや扇風機を適切に使う
- ・暑いときは無理しない



熱中症になってしまったら

- ・水分補給
- ・涼しい所で休む
- ・回復後も水分補給を続ける
- ・水分が飲めないとき、意識のないとき、病院に連絡する。

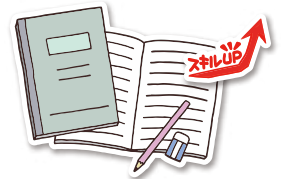
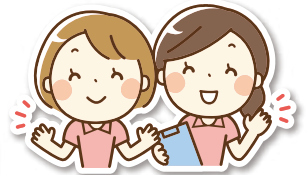


医療支援室の紹介

当院には、『医療支援室』という部署が医局の隣にあり、医師事務作業補助者(以下、医師事務)が6月現在20名在籍しています。医師事務とは、「病院に勤務する医師の事務的な負担軽減を図ること」を目標として、平成20年に診療報酬制度で定義された、比較的新しい職種です。当院でも医師確保は、加賀市の医療を安定させるために非常に大切なことなので、平成21年から医師事務を配置しています。



医師事務は一般の事務員とは違い、医師の指示や承認を得て行う業務が数多くあり、院内の他の職種と役割を分担し、医師の手足となり日々奮闘しています。事務員ではありますが、医療用語や医療の専門的な知識を習得するため、院内での研修を積み重ね、院外での勉強会などに積極的に参加し、スキルアップを図っています。



\\ 当院での業務は、医師の指示のもと /

- ① 診断書などの文書作成作業
- ② 診療記録への代行入力
- ③ 医療の質の向上に資する事務作業
- ④ 行政上の業務の対応



に限定されています。

● 外来でピンクのポロシャツを着て業務している職員を見かけませんか？

それが医師事務です。午前中は、外来診療補助業務、午後は診断書の作成などの業務を主にを行っています。

医師が働きやすい環境で勤務でき、医師本来の業務に集中できるよう、今後も多種多様な業務を行っていく予定です。



体にやさしい献立



あじのカレームニエル

1人分の栄養量
エネルギー123kcal、蛋白質11.3g、塩分0.5g



材料1人分

- あじ 一切れ(60g)
- 塩・こしょう 適量
- カレーパウダー 0.5g
- 小麦粉 3g
- バター 4g

つくりかた



- ① あじを洗い、水分をクッキングペーパーで拭き取る。
- ② あじに塩・こしょうを振る。
- ③ 小麦粉とカレーパウダーを合わせ、②にまぶす。
- ④ バターをフライパンにひいて③を焼く。
- ⑤ 皿に盛りつけて完成。



ひとこと

カレーに含まれるスパイスには胃腸の働きを良くし、食欲の増進や疲労回復の効果があります。日差しも強く汗ばむ日が続きますが、熱中症や夏バテに注意し元気に過ごしましょう!



編集後記

夏まっさかり。まだまだ暑い日が続き、冷たいものが恋しいこの季節。食欲もなくなり、夏バテが気になります。夏野菜をとって、今年の夏も乗り切りましょう! (O.M)



加賀市医療センター(Kaga Medical Center)

広報委員会

〒922-8522 石川県加賀市作見町リ36番地
TEL 0761-72-1188(代) FAX 0761-76-5263(代)
E-mail kikakukeiei@city.kaga.lg.jp

平成29年8月1日発行