



慈英病院の理念

真心込めた医療を提供し、皆様に愛される病院を目指します

七夕さまに願いよとどけ

今年は、5月に金環日食という天体ショーがありました。残念ながら、宮崎はあいにくの曇り空で見ることができませんでしたが、天の川に願いを込めて今年も毎年恒例の七夕飾りを患者様、ご家族様と一緒に飾り付けをしました。今年もたくさんの願い事を書いていただきましたので、ほんの一部ですが紹介します。



七夕は1年に1回、彦星と織姫が天の川を渡って会うことのできる日です。七夕は、竹を立てて短冊を掛けるなどをしますが、なぜ竹を立てるかと言うと、神様やご先祖様が地上に降りる目印になっていて、空洞になっている部分に力が宿っているといわれています。また、短冊を掛けるのは、「字が上手になるように！」や、「習い事が上達するように！」などの願いを掛ける意味があるそうです。今年も、たくさんの願いのこもった短冊を宮崎八幡宮に奉納しました。



体に優しいエアコンの使い方研修

当院では、職員の健康管理の適正及び労働災害防止並びに職場環境に関する調査改善を図るため、衛生委員会を設置しています。前回の広報誌第12号に衛生委員会の院内研修として「花粉症のはなし」を掲載しました。今回は、7月11日に院内研修を行いました、「体に優しいエアコンの使い方研修」を掲載させていただきます。

夏バテ対策危険度チェックリスト！

1. 火を使わない料理が多い。
2. 食事は麺類やアイス、果物で簡単に済ませる。
3. 野菜は食べない。
4. 冷たい飲み物ばかり飲んでしまう。
5. 水分を控えて汗をかかない。
6. 冷房の効いた場所にいる。
7. お風呂は、暑いからシャワーで済ませる。
8. 夜更かしをする。
9. 朝までエアコンをつける。
10. 運動はほとんどしない。

左記のチェックリストで日頃の生活を振り返っていただきたいと思います。

- 0~2個・・・素敵な生活習慣です。
3~5個・・・要注意です。
生活改善が必要！
6~8個・・・夏バテ可能性大！
日頃から疲れていませんか？
9~10個・・・すでにバテバテでは？
いくつ当てはまりましたか？



宮崎の夏はとても暑いです。でも、暑いからといってエアコンを強くかけ過ぎると、**冷房病**になります。

冷房病とは、冷房の強い環境により、自律神経の機能が乱れる病気です。症状は、倦怠感・肩こり・頭痛・風邪症状・腹痛・食欲不振・下痢・イライラ・鼻炎・不眠・・・などあります。

では、冷房病の予防法はどうしたらよいのでしょうか？

1. 冷房する場合は、外気との温度差を5℃以内にする。(可能なら28℃くらいに設定する。)
2. 直接冷気が肌に当たらないようにする。
3. 軽く汗をかく運動をする。
4. お風呂で体を温める。
5. 体を温める食品を食べる。(生姜、ごぼう、レンコン、玉ねぎ、人参、山芋など)
6. 規則正しい食生活をする。
7. 禁煙をする。



80~85%でほとんどの人が不快と感じるといわれます。宮崎では7月でも、75~79%の不快指数を記録しており、過ごしにくい湿度であるといえます。



当院での暑さ対策には以下のような事を行っています。

- ・窓ガラスからの暑さ軽減のために「遮熱・断熱コート」をしています。
- ・各病室に1つずつ温度計を設置し、室内温度を28℃に保ちます。
- ・西病棟の窓には、西日を弱めるために遮光ネットを設置しています。

ご家庭でも、暑さ対策をされてみませんか？



第5回家族教室「脱水症対策」

当院では、これまでの家族教室にて「家族にでもできるリハビリテーション」や「口腔ケアの大切さ」などをご紹介してきましたが、今回の広報誌では、7月に開催した「脱水対策」での発表内容を掲載させていただきます。

1. 脱水とは、どういった状態なのでしょう？

脱水とは、体液（とくに細胞外液量）が正常よりも減少した状態をいいます。高齢者が元気をなくしたら、まず脱水を疑えといわれるほど、高齢者に多くみられる症状です。

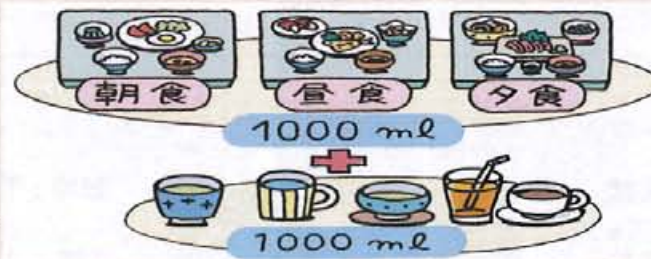
2. 高齢者の脱水症の主な原因は？① のどが渇きにくくなるため（渇中枢の感受性低下）、適切な水分補給ができなくなる。② 夜間頻尿や失禁、誤嚥を恐れて飲み物を飲まずに我慢する傾向がある。③ 各種の病気や摂食・嚥下障害、日常生活動作の障害などのほか、意欲低下、知能の低下などから水分摂取が思うようにできなくなる、などがあげられます。

3. 簡単な脱水の見分け方

- ① 喉の渇きを強く感じる
- ② 尿の量が減った
- ③ 夏でも脇の下が濡れている
- ④ 皮膚がかさかさしている
- ⑤ 口の中が渇いている
- ⑥ 立ちくらみがする
- ⑦ 食欲低下
- ⑧ 目が落ちくぼんできた
- ⑨ 頭痛・めまいがする
- ⑩ 強い脱力感
- ⑪ 意識がもうろうとしている



4. 脱水を防ぐ食事と飲水の量は？脱水症状がなければ、無理に多くとる必要はありません。基本は食事です。食事から約1,000ml（1日3食、一汁三菜、1,400kcal/日）、そして、飲み物のみで一日約1,000mlを1つの目安とします。食事からは約1,000mlの水分がとれるので、飲み物は、コップ（200ml）約5杯、小さな容器（約150ml）なら6～7杯とれば問題ありません。



5. 「緊急な脱水症状への対応」

緊急時は補液を行います。風邪や肺炎の発熱症状から起こる脱水症は、命とりになります。

発熱のある場合、高熱は水分を失うため、まず水分補給と冷却を行うことが基本です。

① 意識のあるとき ～ のどの渇きを訴えない方もいますが、まず第一に水分を口から与えます。又、空調が整っている場所で、体を休ませます。

② 意識のないとき：～ 意識障害が見られる場合は急いで病院を受診します。

毎日、生活していくなかで、水分補給は大切なことです。毎日3度の食事や飲水をしっかり取り、脱水症にならないように注意する必要があります。特に高齢者は、身体的に老化が進み、判断力が低下し、脱水になりやすい状態です。周りが水分を促したり、食事の中に汁物を意識して出しましょう。高温多湿などを避け環境にも意識して対応していく必要があります。

次回の家族教室は、【活用しよう在宅サービス】10月13日予定です

食中毒の予防

毎年、暑い時期になると食中毒のニュースを目にすることが多くなります。これは暑い時期(6月～9月)になると「細菌性」の食中毒が多く発生してしまうからです。この食中毒はどうして起こってしまうのでしょうか。

まず、細菌性の食中毒とはどのようなものがあるでしょうか。

感染型:腸管出血性大腸菌、カンピロバクター、サルモネラ属菌、腸炎ビブリオ など
毒素型:黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌 など

上に挙げた細菌性の食中毒の多くは「高温多湿な環境」を好み、室温20度で活発・増殖し始め、人間の体温くらいの温度で増殖のスピードが最も早くなります。これが今の蒸し暑い時期に食中毒が多く発生してしまう原因です。冷蔵庫を上手に活用し、食品の温度を適温に保つことが大切です。

最近、O157による食中毒が頻発しています。このO157は腸管出血性大腸菌のひとつです。この腸管出血性大腸菌O157について家庭でできる予防を考えましょう。

主な原因食品:食肉、野菜

主な症状:腸管出血性大腸菌に感染すると、全く症状がないものから軽い腹痛や下痢のみで終わるもの、更には頻回の水様便、激しい腹痛、著しい血便とともに重篤な合併症を起こし、時には死に至るものまであります。しかし、多くの場合は、おおよそ3～8日の潜伏期をおいて頻回の水様便で発病します。



〈O157の家庭でできる予防 Q&A〉

まずは手洗いから

Q1:食品はどうやって殺菌できる?

A1:十分な加熱! (腸管出血性大腸菌は75℃で1分以上の加熱で死滅します) 家庭用の料理温度計が市販されています。これを利用するとなお一層安心です。

Q2:野菜類はどうすればよいの?

A2:十分な洗浄はもちろんのこと、湯がき(100℃の湯で5秒間程度)が有効であるとされています。皮のある野菜は、皮をむいて食べるのも一つの方法です。

Q3:まな板、布巾等の洗浄はどうすればよいの?

A3:まな板は、使用の都度、洗浄剤でしっかり洗い、熱湯または次亜塩素酸ナトリウム製剤(台所用漂白剤)で消毒するとよいです。また、野菜や果実など生食用食品に用いるまな板と、肉や魚などに用いるまな板は使い分けることが必要です。布巾やスポンジは菌が増殖しやすいので、十分に煮沸や消毒し、よく乾燥しておくことを心がけましょう。

暑い夏は抵抗力も落ち食中毒にかかりやすい時期といえます。体力をつけて食中毒の予防に心がけましょう!



慈英病院敬老会のご案内

長年にわたり社会の発展に貢献され、今日の豊かな社会を築いてくださった諸先輩の皆様の長寿を祝い、楽しい一時を過ごしてもらうために今年も「敬老会」を開催いたします。

みなさまのご参加を職員一同お待ちしております。



日時:平成24年9月9日(日)

1部 10:30～11:30
2部 13:30～14:30
3部 15:30～16:30

場所:リハビリテーション室



慈英病院

診療科目:内科・神経内科・リハビリテーション科
〒880-0853 宮崎県中西町160番地
TEL 0985-23-5000 FAX 0985-23-5886
<http://www.jiei.jp> e-mail info@jiei.jp

編集委員

江藤裕子 高瀬祐枝
竹迫彩 富永亜津妙
横山恵美子 黒木咲野
清泰蔵 砂地優宏
黒松和子 角畑エイ子
中野麻美 平賀絹代
東洋一