平戸市立病院広報
July 15th 2019

竜んおとし子

tatsunotoshigo

生月大橋

CONTENTS

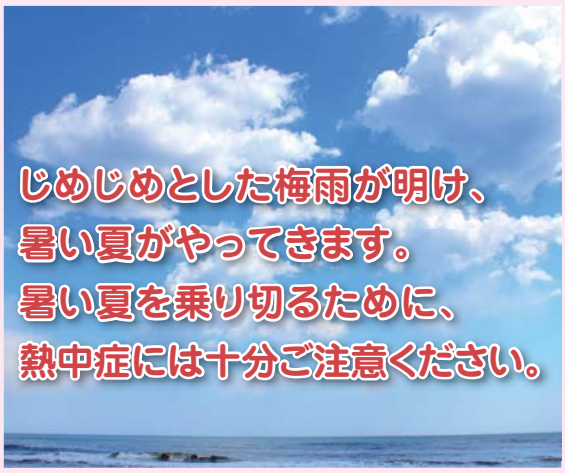
目　次

02 暑い夏を乗り切れ－熱中症対策－
04 市民病院スタッフの「耳よりなハナシ」
05 生月病院スタッフの「ちょっと聞いておくれ」
06 風物は薬⑧
07 栄養管理室だより「いっただきまーす」
08 外来診療カレンダー

2019
No. 61
2019.7.15

暑い夏を乗り切れ

熱中症対策



「熱中症」とその予防

熱中症とは？

熱中症とは、高い気温や高い湿度の中で、体温の調節ができずに体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体調不良となる状態をいいます。

熱中症は、気温などの環境条件だけではなく、人の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高く、風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

◎こんな日は熱中症に注意

- 気温や湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった日
- 日差しが強い　など

◎このような人は特に注意

- 高齢者・乳幼児
- 持病のある人
- 体調の悪い人
- 脱水状態の人
- 暑さに慣れていない人など

熱中症は予防が大切

熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。

日常生活における予防は、脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。

日常生活での注意事項

□暑さを避けましょう。

【行動の工夫】

- 暑い日は決して無理をしない
- 日陰を選んで歩く
- 涼しい場所に移動する
- 適宜休憩する
- 天気予報を参考にし、暑い日や時間を避けて外出や行事の日時を検討する

【住まいの工夫】

- 風通しを利用する
  …玄関に網戸、向き合う窓を開ける
- 窓から射し込む日光を遮る
  …ブラインドやすだれを垂らす
- 空調設備を利用する
  …我慢せずに冷房を入れる、扇風機も利用する
- 気化熱を利用する
  …夕方に打ち水をする

【衣服の工夫】

衣服で日射の侵入を防ぎ、ゆったりした服装で、衣服の中や体の表面に風をとおし、体から出る熱と汗をできるだけ早く逃がしましょう。

- ゆったりした衣服にする
- 襟元をゆるめて通気する
- 吸汗・速乾素材や軽・涼スーツ等を活用する
- 日傘や帽子を使う（帽子は時々はずして、汗の蒸発を促しましょう）

□こまめに水分を補給しましょう。

「水分を摂り過ぎると、汗をかき過ぎたり身体がバテてしまったりするのでかえってよくない」というのは間違った考え方です。体温を下げるためには、汗が皮膚表面で蒸発して身体から気化熱を奪うことができるように、しっかりと汗をかくことがとても重要です。

汗の原料は、血液中の水分や塩分ですから、体温調節のためには、汗で失った水分や塩分を適切に補給する必要があります。

○こんな症状があったら熱中症かも・・・

軽

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみ
- 筋肉痛
- 気分が悪い、ボーっとする
- 汗がとまらない

中

- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい
- 意識がなんとなくおかしい

重

- 意識がない
- 体がひきつる（けいれん）
- 呼びかけに対し、返事がおかしい
- まっすぐ歩けない、走れない
- 体が熱い

□急に暑くなる日に注意しましょう。

熱中症は、例年、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。人が上手に発汗できるようになるためには慣れが必要です。暑いときには無理をせず、徐々に暑さに慣れるように工夫しましょう。

□個人の体力や体調を考慮しましょう。

熱中症の発生には、その日の体調が影響します。暑さに対して最も重要な働きをする汗は、血液中の水分と塩分から作られます。脱水状態や食事抜きといった万全ではない体調のまま暑い環境に行くことは、絶対に避けなければなりません。風邪などで発熱したりしている場合は、脱水状態のため非常に危険です。

また、小児や高齢者、心肺機能や腎機能が低下している人、自律神経や循環機能に影響を与える薬物を飲んでいる人も、熱中症に陥りやすいので注意しましょう。

□集団生活の場では、お互いに注意しましょう。

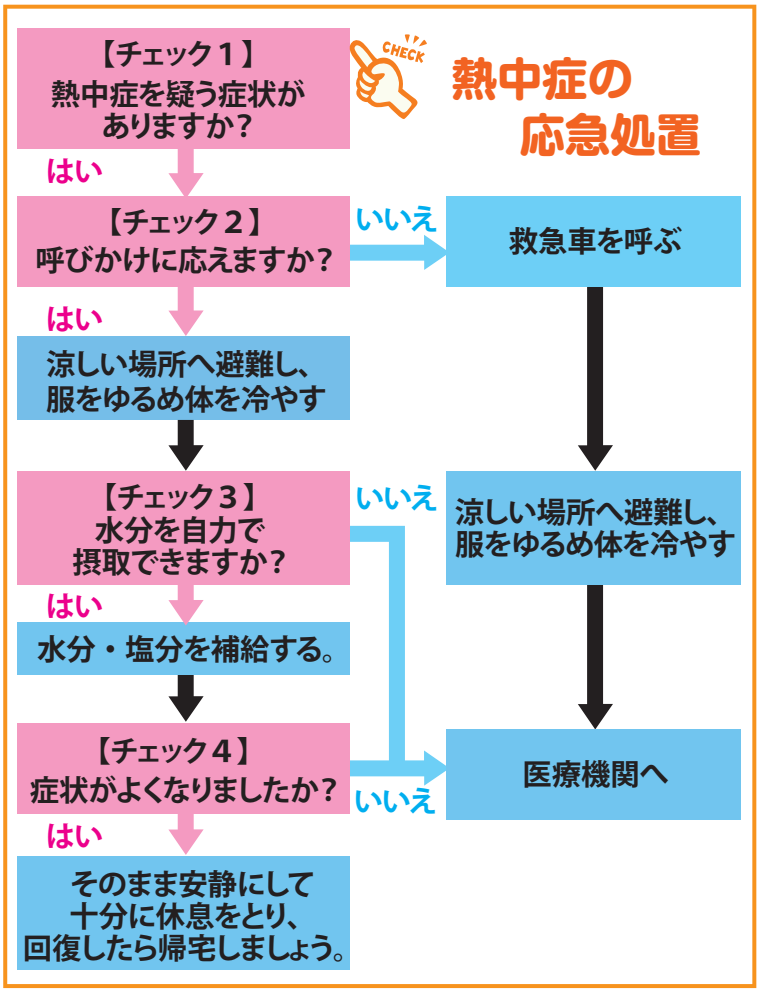
熱中症の予防には、個人ごとの努力とともに集団生活におけるお互いの配慮や注意も必要です。まず、暑さが避けられない場所での運動や作業は、なるべく短時間で済ませるようにします。責任者は、集団活動のスケジュールを工夫したり、暑さなどに合わせて、こまめに休憩を入れたり、選手や作業者を交代させて一人あたりの活動時間を短くしたりします。暑い場所での集団活動で忘れてはならないものは、個人の体力や体調に合わせたペースを守らせ、無理をさせないことです。特に、たくさん汗をかくような状況では塩分も補給するよう注意し、活動のスケジュールには、水分補給のための休憩を計画しましょう。

●高齢者の注意点

・高齢者は、のどの渇きを感じにくくなるなどにより、室内でも熱中症になることがあります。室内に温度計を置き、こまめに水分を補給しましょう。

●子どもの熱中症を防ぐポイント

・顔色や汗のかき方を、十分に観察しましょう。
・こまめに水分補給をしましょう。
・日頃から、暑さに慣れさせましょう。
・服装を選びましょう。
・車内に、子どもを置き去りにしないようにしましょう。



御礼

生月病院周辺の清掃をしていただきました。

5／30（THU）

生月病院では、５月30日（木）に元触老人クラブの皆さんにより、病院周辺の清掃、庭木の剪定作業をしていただきました。

当日は、早朝から会員のみなさんが慣れた手つきで機械や手作業により、丁寧に作業を進め、外庭や駐車場など、見違えるようにきれいになりました。

暑い中また長時間にわたり作業をしていただき、改めてお礼申し上げます。ありがとうございました。

生月病院敷地内を全面禁煙とさせていただきます。（2019年７月１日から）

「受動喫煙対策を強化する改正健康増進法」の施行により、既に実施済の市民病院に続き、生月病院敷地内を全面禁煙（電子たばこ含む）といたします。

みなさま方のご理解とご協力をお願い申し上げます。

3階　療養病棟の役割

市民病院スタッフの 耳よりな★ハナシ

平戸市民病院は2階の一般病棟と3階の療養病棟を有しております。

療養病棟は急性期（※1）の治療を施す一般病棟とは対照的に、治療を終えたものの医療ケアが引き続き必要な患者様や退院に向けてリハビリや療養を必要とする患者様、長期間に渡って療養が必要な要介護認定（主に要介護 4・5）を受けている患者様を対象として医療・看護・介護を中心としたケアを行っています。施設のようにレクレーションは少ないので患者様へ季節が感じられるような飾り物をデイルームに展示しています。

鯉のぼりや七夕には笹に願い事を書いた短冊を飾り、秋には栗や紅葉、冬にはクリスマスの飾り、正月の飾り、春にはひな飾りなど季節毎に展示や飾り付けをしています。

大きなイベントとして7月の七夕会では患者様参加型でゲームや職員の踊り（浴衣を着て新人紹介など）を開催。8月にはじゃんがら見学。12 月のクリスマス会ではリハビリや病棟スタッフによるダンスやボランティアの方々による大正琴や保育園児によるミニお遊戯会など地域とのふれあいに支えられています。

（各イベントの様子）

病棟目標でもある安全な看護・介護を基本に疾病の回復過程を支援し、QOL(生活の質) の向上や尊厳ある看護・介護に努め、医師やケアマネージャー・理学療法士・作業療法士・管理栄養士および薬剤師等多職種と連携を図り、患者様とご家族と向きあい寄り添っていけるよう努めてまいります。

（※1）急性期・・・急性疾患において発症し始めた段階、症状があらわれ急激に進行する段階

快適な生活環境のお手伝い
有限会社 鶴丸設備
営業種目
給排水設備工事　浄化槽設備工事
浄化槽維持管理　浄化槽清掃
どんな小さな事でもお気軽にご相談ください。
TEL.0950-23-3629　FAX.0950-23-3921
平戸市大久保町1732番地4

あなたの街の介護相談窓口
居宅介護支援事業所 あんじん
介護をご希望の方、ご相談など、お気軽にお問い合わせ下さい。
☎(0950)23-8812
平戸市戸石川町 491-6　担当：坂口

認知症介護の心得

～受け入れる介護をしてみませんか？ 心がちょっと軽くなる話～

シリーズ2

ちょっと聞いておくれ

生月病院スタッフの

シリーズ1では『「認知症」についての理解』をお話しました。今回、シリーズ2では『介護家族、介護者がたどる心理ステップ』について紹介します。

●介護家族、介護者がたどる「4つの心理ステップ」

身近な方や家族が認知症になったとき、家族や介護者の心境の変化を4つの心理ステップとして表してみます。

STEP 1 「とまどい、否定」
⇐
STEP 2 「混乱、怒り、拒絶」
⇐
STEP 3 「割り切り、あきらめ」
⇐
STEP 4 「受容」

STEP 1 「とまどい、否定」

それまでは通常の生活を送り、頭の働きも正常であった家族や身近な人が物忘れがひどくなり同じ事を繰り返す、今まで出来ていた簡単なことができなくなる、人に対してあらぬ疑いを持ちはじめるなどの症状に陥ったとき、介護する側は『とまどい』ます。今までしっかりしていた肉親で、ましてや尊敬する人であるという心理が働くと「まだしっかりしているところもある」「もともと頑固な人だから年をとってその性格が強調されただけのこと」という気持ちが働き、『とまどい』の次に認知症であることを『否定』しようとします。

STEP 2 「混乱、怒り、拒絶」

介護者側がとまどい、否定をしていても症状は改善されず、同じことを何度も言ったり、いくら注意しても勝手な行動は改善されないので、介護者は『混乱』し、なぜ理解してくれないのだろうと次第に『怒り』へと変わります。加えて介護の成果が一向に得られないことで精神的、身体的に疲れ果て、介護を『拒絶』しようとします。この段階がもっともつらい時期になります。

STEP 3 「割り切り、あきらめ」

第2ステップの混乱、怒りが繰り返されているうちに「認知症という病気だから自分の常識にあてはめてもしょうがない」という『割り切り』や「忘れてしまうのだから注意せずそのままにしておこう」という『あきらめ』の段階になります。

※第3ステップへなかなか進めないこともあります。何年たっても認知症を認められず、怒り、混乱する介護者もいます。

認知症の症状を知り、よく理解する、認知症を深く知ることで第3ステップが見えてきます。それでも第2ステップへ逆戻りすることもあります。4つの心理ステップの第2ステップ、第3ステップをらせん状にたどりながら介護を続けていくのです。

STEP 4 「受容」

認知症に対する理解が深まり、認知症の人の心理を自分自身に投影できるようになると、あるがままのその人を受け入れることができるようになります。

介護家族、介護者がたどる4つの心理ステップを知り、第1、第2ステップから早く抜け出すことが介護者にとっても認知症を患うご本人にとっても穏やかな日々への近道となるのではないでしょうか。認知症になる可能性は誰にでもあります。認知症を患った本人は「自覚がない」という考え方は大きな間違いで、最初に気づき、誰よりも一番不安になって苦しんでいるのは本人なのです。それと同じくらい家族も思い悩み、葛藤しています。本人のためにと一生懸命になり、辛く不安にさせてしまうようなことを言ってしまったり、感情を爆発させてしまうこともあります。認知症の方は理解力や記憶力が落ちていたとしても感情面はとても繊細です。介護者の精神、心理状態が伝わりやすいのもそのためです。「認知症の方は介護者の鏡」です。まずは、「認知症」について理解し、介護家族、介護者がたどる「4つの心理ステップ」を知っていただき、受け入れる介護を目指してみませんか？

風物はくすり⑧

平戸市民病院薬剤班　**近　藤　　司**

焼けた肌を冷ますように重ねて海へ飛び込む少年たち。水面に浮かび顔を空に向けると自分を呑みこむほど大きな白い雲が水平線の向こうに立ち昇っている。

入道雲とはよく言ったものだ。積乱雲の別名であるこの夏雲は雲頂高度10㎞以上にも及ぶほどに巨大だ。元来、入道とはその字の通り仏門に入った者を意味した。それが「大入道」のような巨大なイメージに変わったのは中世、位人臣を極め1168年（仁安3年）に出家し「相国入道」と呼ばれた平清盛が、天皇の外戚となり強大な権力と栄華を驕り誇ったことに由来すると言われる。すなわち、日本一の大入道であった平清盛のように力のあるもの、転じて巨大なもの、坊主の化け物などという意味がこの言葉に付されるようになった。

平家が莫大な富と権力を得た一つの要因は日宋貿易の発展であるとも言われている。平清盛は博多港、神戸港を整備し1173年（承安3年）には遣唐使船廃止以来、中国と正式な国交を開き、結果多くの豊かな品々が日本にもたらされた。この輸入品の中で特筆すべきは医薬品である。兼好法師が記した『徒然草』には「唐の物は、薬の外に、なくとも事欠くまじ」と当時の医療が日宋貿易に大きく依存している様子が記されている。また、1975年（昭和50年）に韓国南西部沖で見つかった日宋貿易の沈没船内には当時の木簡が残されており、解読の結果「陳皮」や「甘草」など現在も漢方薬に利用されている生薬が輸入され高額で取引されていたことが判明している。

だが、平家は盛者必衰の理のまま、祇園精舎の鐘の声が寂しく消え入るように壇ノ浦に沈み滅亡した。水に沈んだ平家の亡霊は「耳なし芳一」などの怪談を生み、またその怨念が苦悶の表情となって「平家蟹」の甲羅に宿るという伝承までも残した。

水に沈んだ平家の怨念は浮かばれることなく、さまよい続けるのであろうか。同じ入道と名の付く「巨瀬入道」は、九州における河童の頭目である。これは平清盛が死してのちに生まれ変わった姿であると伝承されている。「巨瀬入道」は筑後川をその住処とし、その氾濫はこの入道によって引き起こされると言われている。災いをもたらす一方で、入道の住処とされる一帯にはどんな傷も治す「河童切傷全創膏」という薬を持った河童がいたとも伝わる。奇しくも、人々を癒す薬は平家によって海や川など水を介して人々に伝わったとも言える。

平戸にも河童の伝承は多く残る。平戸市生月町里免には同様に河童が秘伝の傷薬の製法を伝えたという話が残る。また、河童は馬や人を襲うことで知られている。今は昔、お城の馬小屋であった「御厩（オンマヤ）」では雨の降る夜、数多の裸の子供が「ヒョウヒョウ」と鳴いて、相撲を取ろうと通りかかる人を取り囲むと言う。彼らは四方八方から群がり、投げられても投げられても襲いかかってくる。もし、負ければ尻子（尻から内臓）を抜かれ死んでしまうとされ、仮に勝ったとしても、精魂尽き果て放心して魂の抜けたようになるそうだ。この「ヒョウヒョウ」と鳴く裸の子供を平戸では「河童」、「コボズゴ」とも呼ぶ。これは「小坊主児」であり、なるほど頭目の「入道」に対しその子分は「小坊主」なのであろう。

平戸の夏は河童でなくとも多くの小坊主が何度も何度も飽きることなく海へ飛び込み、海と空の青を引き立たせる一朶のあの白い雲の群れを見上げている。入道雲が湧き立つ盛夏には、食欲不振、全身倦怠感、夏痩せ、下痢などの暑気あたりにより体力が低下しがちである。前述の「陳皮」、「甘草」などを含む漢方薬に「清暑益気湯」があるが、これは暑さで弱った胃腸を元気にし、低下した体力を回復させる薬効が謳われている。

夏の雨降る夜道、川辺や海浜で奇妙に鳴く「小坊主児」に遭遇したなら「清暑益気湯」で鋭気を養い、相撲に何としてもお勝ち頂きたいものである。くれぐれも、お大事に。

←「御厩」に立つ県立猶興館高等学校
<アクセス>
西肥バス「猶興館高校入口」にて下車、
徒歩2分。

よく噛んで食べましょう！

いっただきまーす
栄養管理室だより

【材料２人分】

豚肉バラ肉		140ｇ
ナス		3本
もやし		1パック
しょうが（すりおろし）		20ｇ
A	濃口しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ3
	みりん	大さじ2
	油	大さじ1
	水	大さじ2

※付合せはお好みで

【栄養価】

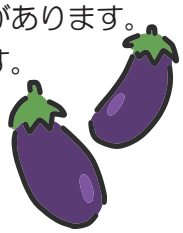
熱量	415kcal
たんぱく質	12.7ｇ
脂質	25.2ｇ
炭水化物	27.3ｇ
食塩相当量	2.6ｇ

フライパンひとつで、もやしにも、タレが絡んで美味しくいただけます♪

ナスは ６～９ 月が旬の夏野菜です。ナスの皮にポリフェノール「ナスニン」が豊富に含まれており、これには抗酸化力があり、老化予防や美容効果も期待できるといわれています。またカリウムが豊富に含まれており、カリウムは体内の余分な塩分を排泄する働きがあります。

よく噛むために、硬さがある食材を献立にとり入れたり、食材を大きく切るという方法があります。

今回は、ナスの切り方を大きくすることで、よく噛むことを意識した料理となっています。



作り方

① ナスを縦半分に切る。切ったナスに豚肉を巻き付ける。
② A の調味料を合わせる。
③ フライパンに油を熱し、ナスを並べフタをして２分程度蒸し焼きにする。ナスを裏返し、水を入れフタをし、ナスがしんなりするまで蒸し焼きにする。
④ ナスに火が通ったら、そこにもやしと A の調味料を入れ、１分程フタをして焼き、フタを開け、調味料が煮詰まってナスに絡むようになったら出来上がり。

みなさんはよく噛んで食べていますか。時間に追われて急いで食べたり、飲み物で流し込んだりしていませんか。

1回の食事の咀嚼回数と食事時間を調べた報告によると、戦前の食事は1420回噛み、約22分だったのに対し、現代の食事は620回で約11分と、噛む回数、食事時間とも半分に減っています。

よく噛んで食べることのメリットは、肥満予防・認知症予防・消化吸収がよいなどたくさんあります。日ごろ、患者様と接していると、やはり肥満の人には、早食いの方が多いように感じます。

噛むためには、歯が重要な役割を担っています。

歯に不具合があると、肉や野菜が食べにくくなり、軟らかい食材のご飯や麺類ばかりに偏り、血糖コントロール不良になっている場合もあります。

その他には、痩せて義歯が合わなくなったまま放置していると、義歯が合わずによく噛めないため、食べる事がおっくうになり、さらに痩せてしまうという悪循環に陥っているケースも見受けられます。

健康は健口（けんこう）から、噛むことに支障を感じるようでしたら、はやめに歯科医師に受診しましょう。

一口30回以上噛むことが理想的です。毎回は無理でも、一度、一口30回を実践し、噛むことを意識してみてはいかがでしょうか。

外来診療カレンダー

■平戸市民病院

担当医師	診療科	月		火		水		木		金	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
池田　柊一	内　　科	○※	△	○※	△	○※	△	○※	△		
押淵　　徹	外　　科	○		○							
堤　　竜二	外　　科					○				○	
飯野　俊之	内　　科	○※	△	○※	△	○※		○※	△	○※	△
濵田　貴幸	外科／小児科	○		○		○		○		○	
岩田　知真	内　　科	○	△			○	△	○	△	○	△
中桶　了太	内　　科	○※	△	○※	△		△			○※	
九州大学派遣医師	眼　　科	7月：8・9日、22・23日　8月：5・6日、19・20日 9月：9・10日　10月：7・8日、28・29日								要予約	

※予約患者優先。紹介状持参の方も事前に予約が必要。
◆午後の「△」は、いずれかの先生が輪番で診察します。
◆禁煙外来　毎（火）午後　要予約
◆「小児科」の診察は、以下の時間内となります。その他の時間は、「内科」で診察します。
午前　8:30～11:00　　午後　14:00～16:30

（派遣医師）

担当医師	診療科	所　　属	診　　療　　日
調　　漸	神経内科	長崎大学病院	毎月２回（詳しい予定は、市民病院へお問い合わせください。）
井川　　敬	内　　科	長崎大学病院	毎週火曜日
山下　雅巳	内　　科	生月病院	毎月第１水曜日　大腸ファイバー（午後）
徳永　　毅	透　　析	徳永泌尿器科医院	毎週土曜日
北川　直毅	脳神経外科	長崎労災病院	毎月第２・第４金曜日　午前中　※予約患者優先
田中奈津美	整形外科	長崎労災病院	毎週火曜日　午前中　※予約患者のみ
原　真一郎	整形外科	長崎労災病院	毎月第２、第４金曜日　午前中　※予約患者のみ
山領　　豪	呼吸器内科	長崎労災病院	毎月第２、第４木曜日　午前中　※予約患者優先

■生月病院

担当医師	診療科	月		火		水		木		金	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
山下　雅巳	内　　科	○		○		○		○		○	
中村　　宏	内科／外科	○		○		○	○	○		○	○
小村　哲永	内　　科	○		○	○	○		○		○	
石塚由実子	内科／外科	○	○	○		○		○	○	○	

（派遣医師）

担当医師	診療科	所　　属	診　　療　　日
山崎　　隆	泌尿器科	青洲会病院	毎月最終水曜日
小林　　誠	整形外科		8月19日（月）～23日（金）午前中
			9月 9 日（月）～13日（金）午前中
			10月7日（月）～11日（金）午前中
池田　柊一	血液内科	平戸市民病院	毎月第２火曜日
松永　和雄	循環器科	伊万里有田共立病院	毎月第４金曜日
原　真一郎	整形外科	長崎労災病院	毎月第１金曜日（休日及び祝日の場合は、生月病院へお問い合わせください。）
前田　邦彦	眼　　科	まえだ眼科	３か月に１回（詳しい予定は、生月病院へお問い合わせください。）

【編集・発行】平戸市立病院広報委員会　　【印　刷】有限会社ケンホクプリント
●国民健康保険平戸市民病院　〒859-5393　長崎県平戸市草積町1125番地12　☎0950-28-1113　Fax 0950-28-0800
ホームページ　http：//hirado-municipal-hospital.com/
●平戸市立生月病院　〒859-5704　長崎県平戸市生月町山田免2965番地　☎0950-53-2155　Fax 0950-53-3009
ホームページ　http：//ikitsuki-hospital.com/

平戸市民病院、生月病院は救急医療機関です

平戸市民病院・生月病院は、365日、24時間、夜間又は休日において入院治療を必要とする重症患者に対して救急医療を提供する医療機関です。