

成羽病院だより



Vol. 48 2024 夏号

夏が来た！



咲き誇る松葉菊(マツバギク)



7月13日(土) 初めて「成羽名物 本丁土曜夜市」へ行ってきました。暑い中でしたが、大勢の人の参加で熱気に溢れていて、楽しい時間を過ごしました。(地域連携室 東 容子)

看護展を開催しました！

○看護の日（毎年 5月12日）

○看護週間（毎年 5月12日～5月18日）

看護の日・看護週間にあわせて、5月18日（土）に外来で看護展を行いました。

当日は、身体測定（身長・体重・BMI・血圧）、訪問看護相談、栄養士から試供品の提供、花の苗の配布を行いました。

まだまだコロナの感染状況も落ち着きませんが、それでも「地域に開かれた病院」として、イベントや展示などを実施していきたいと思えます。

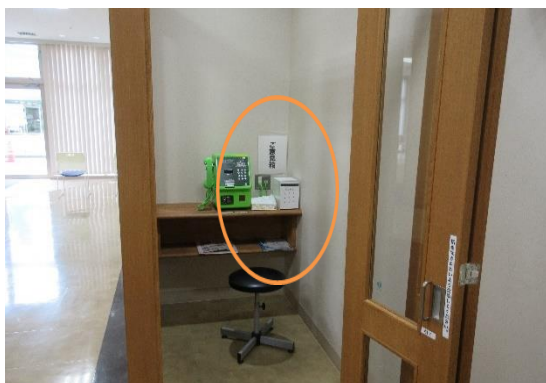


ご存じですか？「ご意見箱」

患者満足向上委員会

当院の患者満足向上のため、院内に「ご意見用紙」を置いています。1階および3階病棟の公衆電話内等には、「ご意見箱」を設置しています。お気づきの点等ありましたら、遠慮なくご意見をお願いします。

また、頂いたご意見は「患者満足向上委員会」で検討し、その内容をみなさまにお知らせいたします。



1階公衆電話内のご意見箱



売店前のご意見用紙



熱中症について

内科 只野 正幸

梅雨も明け、暑い日が続き、夏本番といった時期になってきました。このような気候で発症しやすい病気の一つが熱中症です。そこで今回は「熱中症について」というテーマで少し述べさせていただきます。

日本の夏のように高温多湿な環境にいと、体温調節が上手く働かず、体内に熱が籠もってしまい、熱中症にかかりやすいといわれています。熱中症は屋外はもちろん、屋内でも発症し、特にお子さんや65歳以上の方で注意が必要です。



● 熱中症の予防について

- 外出する時は、なるべく涼しくなってから活動することを心がけ、日傘や帽子などで日光を防ぎましょう。
- 保冷剤や冷たいタオルなどで身体を冷やしながら活動するのも効果的です。
- 十分に冷やした飲料をなるべく多く持参し(2リットル程度がおすすめです)、こまめに休憩をとり、日陰で水分摂取をしましょう。
- 喉が渇く前に休憩をとるのが理想的です。



汗をかくと水分だけでなく塩分も失われます。水やお茶などの塩分のないものだけ摂っていると、血液中の塩分が不足して熱痙攣(手足の痙攣や筋肉の痛み)や低ナトリウム血症(呼びかけても反応がなくなるなどの意識障害をきたすこともあります)などの原因となります。

- 飲料は塩分が入ったポカリスエットやアクエリアス、OS-1などがお勧めです。(ただし糖尿病のある方はポカリスエットやアクエリアスなどの糖分が多い飲料は注意しましょう。)
- 水やお茶だけの場合は梅干しや塩飴など何でもいいので、1リットルに対して3g程度の塩分を同時に摂ることが大切です。
- 屋内でも熱中症対策は重要です。こまめに水分をとり、扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。遮光カーテンやすだれを使うのも有用です。



● 熱中症を発症したら

めまいや失神、立ちくらみ、筋肉痛、頭痛、吐き気、発熱などの熱中症を疑う症状があれば、**すぐに涼しい場所へ移動して、衣服を緩め、首や腋、太ももなどを冷やしましょう。水分が自力で取れれば水分摂取をしてください。**

特に頭痛や不快感、吐き気・嘔吐、倦怠感、発熱、意識障害、けいれんなどは重症の症状ですので**すぐに医療機関を受診してください。**また、症状がよくならなかつたり、水分が自力で摂取できない場合も**すぐに医療機関を受診しましょう。**必要な時は救急車を呼ぶこともためらわないでください。

これらのことに気をつけて、今後も続くであろう猛暑を無事に過ごしてください。



夏野菜をつかったレシピ

栄養室長 管理栄養士 池田 三根



☆夏は食欲が低下して、たんぱく質・ビタミン・ミネラルが不足しがちです。
そこで、夏野菜と鶏肉、牛乳を使った料理はいかがでしょう。

○鶏肉のラタトゥイユ

<材料 (2人前) >

鶏肉 (一口大に切る) . . . 80g
なす (1.5cmの半月切り) . . . 1本
玉ねぎ (くし形に) . . . 1個
ピーマン (2cm角に) . . . 2個
トマト (ざく切り) . . . 2個
ニンニク (みじん切り) . 10g
ケチャップ . . . 大さじ3
塩 . . . 1g
コショウ . . . 少々
オリーブ油 . . . 大さじ2



<作り方>

- ①なべにオリーブ油とニンニクを入れて火にかけ、鶏肉を焼く。
- ②両面に焼き色がついたら玉ねぎ・なす・ピーマンを入れて炒める。
- ③しんなりしたらケチャップとトマトを入れて、ふたをして弱火で15分煮る。
- ④ふたをとって水分を半分程度とばして、塩・コショウで味を調える。
(一人分)
エネルギー：322kcal, たんぱく質：17.2g
カルシウム：52mg, 食塩相当量：1.5g

○かぼちゃの冷製スープ

<材料 (2人前) >

かぼちゃ (皮と種をとり、薄切りに) 200g
玉ねぎ (みじん切り) . . . 50g
バター . . . 10g
牛乳 . . . 200ml
水 . . . 適量
塩 . . . 1.5g
コショウ . . . 少々
パセリ . . . 少々



<作り方>

- ①なべにバターを溶かし玉ねぎを炒める。
- ②かぼちゃを加えて軽く炒め、つかるくらいの水を入れて煮る。
- ③かぼちゃが柔らかくなったら火を止めて、ヘラやフォークの背などでつぶす。
- ④③に牛乳を混ぜ入れて中火にかけ、塩・コショウを混ぜる。沸騰直前で火を止め、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- ⑤食べる直前に器に盛り、刻んだパセリをふる。

(一人分)
エネルギー：200kcal, たんぱく質：5.8g
カルシウム：133mg, 食塩相当量：1g