

あずな

2011

8

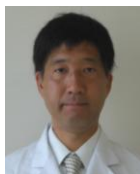
No.5

新潟西蒲メディカルセンター病院 広報誌



夏も過ぎますが熱中症に関するお話しを

内科部長 曾我 悟



今夏は、震災の影響で電力不安に陥った日本を狙い撃ちするかのような豪雨や猛暑に見舞われました。暑さといえば熱中症ですが、今年は例年にも増して早くから熱中症対策が意識されていたと思います。以前は炎天下での熱中症による突然死が注目されていました。最近では屋内の高齢者などに多く発症することが知られるようになりました。暑さのピークが過ぎても引き続き注意が必要です。

さて、「熱中症には水分補給」ということもいまや健康常識として定着しつつあります。この考え方は非常に歴史が浅く、米国の労働環境改善策として水分補給が打ち出されたのが半世紀前で、塩分補給の必要性が認識されたのはその後です。スポーツドリンクが市販されたのが約40年前ですが、日本で一般的に普及したのはごく最近

の事です。子供のころを思い返すと日射病という言葉があり、第一に帽子をかぶるように大人から言われたものでした。

一方、コレラ等の下痢による脱水症対策としての水分補給は途上国等「経口補水液」というものが工夫されています。水分補給ブームも手伝って最近市販されるようになりました。この経口補水液は下痢で喪失する水分・カリウムに糖分・塩分を加え弱った胃腸から効率的に吸収されるような組成になっておりスポーツドリンクよりもかなり濃いものとなっています。点滴のできないような環境で多くの命を救った魔法の水でもあります。理想的な配分は覚えていて損はないのですが、身近なトマトジュース等を使って組成の近いものを家庭で作るレシピでも紹介されています。

生死に関わるような場面でもない限り野菜ジュースでもスポーツドリンクでも重湯に梅干ししても問題ないと思います。「水分補給」にも行き過ぎによる

合併症、例えば相対的な塩分不足による意識障害（水中毒）や糖分過剰による急性糖尿病（ペットボトル症候群）があります。塩分補給を目的とした潮飴等の製品も人気ですが、高齢者では水分や塩分過剰による心臓への負担も心配されます。ではどのくらい摂れば良いのか？ コップ1〜2杯から数リッターまで様々な条件によって決められるので簡単には申せませんが、外来等では「おしっこが普通に出るくらい」と説明することが多いです。

私事ですが最近学生サッカークロ大会に医師として携わりました。我が青春時代は一旦グラウンドに出るや水なしで炎天下の消耗戦を戦い続けたものでしたが、今や競技中はもちろん20分毎に試合を中断して水分補給をするようになっていて隔世の感を覚えました。

健康常識も、過去の常識が今の非常識になることも多くあり、これからも変化し続けると思います。補水・補塩は重要ですが、ブームにのってかえって健康を損ねることのないように注意しましょう。

はじめまして



看護助手
広野 晴美

一生懸命頑張りますのでよろしくお願ひします。



法人人事部
樋口 明春

7月から入職しました樋口です。まだまだ分からないことも多く、ご迷惑をおかけしてはいますが日々成長できるように頑張ります。
よろしくお願ひします。

《リハビリコーナー》 ～ロコモティブシンドローム～

ロコモティブシンドロームとは、「運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態」のことです。直接的には運動器の機能低下を意味しますが、特に加齢により足腰が弱くなった状態を表しています。

ロコモティブシンドロームの進行を抑える有効な手段は、積極的に運動をすることです。日頃から運動を心掛けましょう。

①ダイナミックフラミンゴ

片足立ちはダイナミックフラミンゴ運動ともいわれ、転倒予防に効果があるとされています。一方の足を5～10cm上げて立ちます。転倒に注意して何かにすぐつかまれる状態で行って下さい。左右各1分間を1日3回行います。

- <ロコモチェック>
- 片脚立ちで靴下が履けない
 - 家の中でつまづいたり滑ったりする
 - 階段を登るのに手すりが必要である
 - 横断歩道を青信号で渡りきれない
 - 15分くらい続けて歩けない
 - 2kgくらいものを持って歩くのが困難
 - 掃除機や布団の上げ下ろしなどのやや重い家事が困難

7つのチェック項目のうち、1つでもあてはまるものがあればロコモと診断されます。



②スクワット
スクワットは下肢筋力にきわめて効果の高い運動です。椅子

の前に立ち、机に手をつけてスクワット動作を行います。腰を後ろに引くようにして膝を曲げて下さい。その際、膝がつま先より前に出ないように気をつけて下さい。



片脚立ちとスクワット以外にも、ウォーキングや水中歩行等様々な運動がロコモの予防・改善に良いと考えられています。いかに続けるかが大切で、テニスやゴルフ等グループで楽しめる運動は維持しやすいという点で効果が高いです。

(リハビリテーション科)

にいがた総合介護サービス

通所リハビリテーション

ひまわり便り

七夕飾り

天井まで届く大きな笹に飾り付けました。願いが届きますように。



お茶会

お茶の先生、「佐藤 操 様」よりお越し頂き、お茶会を開きました。利用者様にはゆっくりとした時間を過ごして頂けたと思います。



スタッフも着物姿を披露しました。



園芸コーナー

ミニトマトとひまわりすくすく育っています。



部署紹介

2 階療養病棟

介護の在り方

- ① 環境を変えない
- ② 生活習慣を変えない
- ③ 人間関係を変えない
- ④ 介護をより基本的
- ⑤ 個性的空間作り
- ⑥ 一人一人の役割作り
- ⑦ 一人一人の関係づくり

これは認知症介護の7原則と言われている内容ですが、実は誰に対しても介護の基本だとも思っています。

病院という世界で、この全てを考えて介護をすることの難しさはありますが、患者様一人一人に対し少しでも役立て、考え、介護ができるように開院から3年間努めてまいりました。

その中でも④の「介護をより

基本的に」は最も力を注いできたところ。 「トイレで排泄ができるように」、「お家のお風呂に入れるように」、「おいしくご飯が食べられるように」、「患者様が日々人間らしく生活を送ることができるように一緒に考え、努力をしてきたことでした。また、退院された方々が元気に生活されていることが私たちの励みにもなります。その為、これからも治療だけではなく、介護者として患者様の病院生活のお手伝いができればと思っています。そして、これから先も皆様に愛される病院になれるように職員一同がんばります。

(2階病棟 高柳)

外 来 診 療 担 当 医 表

診療科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1診	内科1	午前	齋藤 弘行	曾我 悟	曾我 悟	廣瀬 慎一	齋藤 弘行
		午後	齋藤 弘行	小野田 倉三	曾我 悟	廣瀬 慎一	小野田 倉三
2診	内科2	午前					
		午後					
3診	神経内科	午前	森 茂		大学医師		
		午後					
4診	外科	午前	相場 哲朗			川口 正樹	
		午後					
	皮膚科	午前					大学医師
		午後					
5診	整形外科	午前			前田 哲朗		
		午後			※1 前田 哲朗		※2 小野 勝雄
	形成外科	午前					大学医師
		午後					
内視鏡	午前	大学医師				廣瀬 慎一	
	午後						

都合により上記日程が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

受付時間 午前8:30～午前11:30 午後 1:00～午後4:30

※1 午後1:00～午後3:00

診療時間 午前9:00～午前12:00 午後 1:30～午後5:00

※1 午後1:30～午後3:30 ※2 午後2:00～午後5:00

診療科目

内科、外科、整形外科、神経内科、形成外科
リハビリテーション科、皮膚科



病院理念

我々は「医療全般」及び「介護サービス」を通じて地域住民の皆様には最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要

病床数 165床(一般41床 療養124床)

施設

敷地 7480.06㎡ 駐車場 115台



医療法人社団 白美会

新潟西蒲メディカルセンター病院

〒953-0041 新潟県新潟市西蒲区巻甲 4368

Tel. 0256-72-3111 Fax. 0256-72-0505

ホームページ http://www.joinkai.com/niigata/

《関連施設》

白根大通病院

Tel. 025-362-0260

介護老人保健施設 白根ヴィラガーデン

Tel. 025-362-0777

介護老人保健施設 槇の里

Tel. 0256-72-0331

