

ふれあい

2013

7

No.316

牛久愛和総合病院 広報誌



「朝焼けの富士」 撮影：循環器科 山崎 明

夏の塩

循環器科医長 山崎 明



す。

「熱中症で病院に搬送された人が何名」という報道が目に付くようになつてくると、「熱中症予防のためには塩と水分の補給が大切です」という啓蒙も盛んになつてきます。テレビ番組では医師や医学博士が、塩と水分の大切さを説き、暑い時には

水分だけでなく塩も多く摂ります。それによると説明します。それに伴い、塩補給商品がスーパーやコンビニ店頭にも数多く並びます。

皆さんには、テレビの医者も塩を摂れと言っているし、店頭にも塩補給商品がたくさん売られているのだから、夏には塩をたくさん摂る必要があると思つていませんか。

実は、大間違いなのです。

なぜ、熱中症予防には塩を摂らなければならぬと多くの人

が思い込んでいるのでしょうか。また、医師まで塩が必要と思ひ込んでいるのでしょうか。それは「汗がしょっぱいこと」に原因があります。

汗はしょっぱい。すなわち汗の中には塩が出ている。たくさん汗をかけば体内から塩が減る。だから足りなくなつた塩を補給しなくてはならない。また、熱中症で病院に搬送された方の多くはナトリウム欠乏を起こしている。したがつて塩が足りないから熱中症に陥るのである。

非の打ち所のない論理のように思えます。ところが、そこには人体のホルモンによる調節が無視されています。

人体にはレニン＝アンギオテンシン＝アルドステロン系というホルモン調節機構があります。これは、塩と血压を調節するホルモン系です。塩が足りなくなると塩を体内にとどめ、血压を維持するように働きます。塩が過剰になると排泄をすすめます。したがつて、多量の汗をかいて塩が喪失するような状態になると、このホルモン系が働く

このことは今から60年前、ア

メリカの内分泌学者であるコン博士が実証しています。その研究によれば、1日7リットルの汗をかく状態で、1日の食塩摂取量を20グラム、11グラム、6グラム、1・9グラムと減量して言つた場合、汗と尿への食塩排泄量は徐々に減少し、1・9グラムでも体内的ナトリウム濃度が減少することなくしっかりとバランスが保てました。また、この研究で減塩後に食塩排泄が減るのは1日から2日遅れることがわかりました。

それではなぜ熱中症患者は塩を喪失しているのでしょうか。原因は食事です。

炎天下で働く労働者で熱中症で運ばれてくる方は、水分はしつかり摂っています。ところが、朝食や昼食を摂っていない方が多いのです。また、ご高齢の方で熱中症で運ばれてくる方は、ほとんど食べられない方が多いのです。食塩排泄の調節機構が働くには1日から2日かかるので、急激な食塩摂取量の低下から調節が間に合わずに塩を喪失し、熱中症を引き起こす要因となるのです。

(2面につづく)



春秋園だより

去る六月、牛久市観光アヤメ園にて花の鑑賞会を行いました。城中町にある市営の公園で約1万本のアヤメ、ハナショウブ、カキツバタが咲く名所です。

昼食後、車に乗り込みいざ出発。皆様おしゃべりの花を咲かせての道中でした。

到着すると、紫、白、黄色の色とりどりの花のお出迎え。そ

の花の上を渡つてくる風、香り、揺れる花々の風情ある佇まい。

周囲も水田が広がり稻の緑一



我々職員の余興も観て貰いました。新人介護士の歌と踊りや、有名芸能人が登場?モノマネの披露など…。綺麗な花々を背景にして、拙い芸も割り増しで楽しんでいただけたようです。最後は利用者様と一緒に全員で唱歌を歌いました。利用者の皆様が過ごされた時代は世の中が大きく移り変わったものと思いますが、自然の美しさは今も昔も変わらぬものですね。皆様の笑顔が多く見られて、職員としても嬉しい限りでした。

(通所リハビリ)

永年勤続表彰



《30年》

平良 成子さん
該当者なし



6月1日の全体朝礼にて、永年勤続の表彰がありました。今年は、勤続30年の方は、いませんでしたが、20年が看護部2名、10年が竹下副院長、松木部長、山崎医師を始めとする計18名の方に表彰状と記念品が贈られました。今後のご活躍を期待します。

《20年》

才川 尚子

平良 成子
(2名)

竹下 幹彦

才川 尚子
(2名)

松木 正貴

竹下 幹彦
(2名)

佐藤 陽子

松木 正貴
(2名)

古市 紗綾子

佐藤 陽子
(2名)

田北奈音子

古市 紗綾子
(2名)

倉持恵美子

田北奈音子
(2名)

山岸 豆

倉持恵美子
(2名)

金谷よりこ

山岸 豆
(2名)

五十嵐由香

金谷よりこ
(2名)

峯村 優子

五十嵐由香
(2名)

宮本 純子

峯村 優子
(2名)

野神奈津子

宮本 純子
(2名)

鈴木 克明

野神奈津子
(2名)

福田 美穂

鈴木 克明
(2名)

岡野絵里香

福田 美穂
(2名)

久保田直美

岡野絵里香
(2名)

中山 真澄

久保田直美
(2名)

保育課
地域連携室
健診センター
医材センター
(計20名)

勤続20年のお一人からコメント

トを頂きました。

平良 成子さん

①20年間のうちで1番の思い出、この病院に勤めてよかつたことなどを教えてください。

多くの仲間に出会えたこと。

仲間と行った福利厚生での沖縄旅行は良き思い出です。

②これから抱負を一言お願いします。

健康に気をつけ今後もがんばりたいと思います。

③これから抱負を一言お願いします。

私の二十年、幾度となく上司、スタッフに励まされ、看護師といふ仕事にピリオドを打たず走つてこれたことが、幸せに思える毎日です。

笑顔で頑張っていきます。

行政機関と情報交換の場として
地域連携懇談会を開催しました。
懇談会には大勢集まつて、
だき、総勢130名の参加があ
りました。懇談会に先立ち、當
院の高崎院長より懇談会の趣旨
について挨拶がありました。

編集だより

気象庁によると、一日の最高気温が35℃以上を猛暑日、30℃以上を真夏日と呼ぶそうです。今年の夏は厳しい暑さが続きますが、夏バテしないようにお過ごし下さいね。
(A・U)

$$(A \cdot U)$$

構築と近隣医療施設、行政機関との更なる連携を密に日々の業務に努めてまいります。
懇談会に大勢のご参加ありがとうございました。

6月13日(木)、14日(金)の2日間、業務終了後17：30～18：30まで大ホールにて院内研究発表会が開催されました。各部署より、1日6題計12題の発表がありました。審査の結果、優秀演者には次の2名が選出され、7月1日の全体朝礼で表彰されました。

優秀演者…B4階 谷中祐美子
B6階 小山 美咲

『クアップ』
懇談会では、牛久市池辺市長
をはじめ参加された来賓者から
情報交換を兼ねて、医療情報や
地域行政に関するお話をいただ
きました。

病院理念

我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

医院概要

病床数 489床 (一般434床 医療療養型55床)

施設

敷地 59,449.60 m² 駐車場 1032 台



日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 當仁会

牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.ioiinkai.com>

《關連施設》

総合健診ヤンタ＝

健康増進施設 フィットネス

介護老人保健施設 春秋園

Tel 029 - 873 - 4334

Tel 029 - 874 - 8791

Tel 029-870-3100

