

あゆみ

TAKE FREE /

ご自由にお持ち帰り
下さい

いしかわ たくま
内科医師：石川拓磨
専門：総合診療学・家庭医療学

ふくだくにゆき
内科医師：福田國悠
専門：総合診療学・家庭医療学

P2-3
特集

夏から秋へ：
健康への心がけと対処法

P4 六角先生へのインタビュー かんご部トピックス

P5 老健だより花かすみ

P6 栄養管理室より季節の料理 お知らせ・求人案内



気温の変化と夏バテ



実は夏バテは医学用語ではありません。つまり、医学的に病气と扱われておらず、科学的な議論や研究があまりなされていません。そのため、医師からの説明や対策もバラバラになりやすい傾向があります。夏バテは疲労感や倦怠感など、下記のチェックリストに記載したような症状を示します。自律神経失調が原因と考えられていますが、詳細な病態は不明なままです。冷房装置が行き渡った現在では、室内外の寒暖差が原因になることが多いようです。



福田國悠医師

～夏バテと気温の変化～

前述の通り、夏バテ発症のメカニズムは不明ですが、寒暖差による自律神経の不調が仮説に挙げられています。そのため「夏」を冠してはいますが、気温の変化が激しい初夏や梅雨の時期、そして夏から秋への変わり目にも夏バテが起こる可能性はあります。

～夏バテの対策～

寒暖差を少なくすることが1つの対処法と考えられます。冷房を強くしすぎない、長く冷房をつけすぎない、補給する水分は常温にして一気に大量に飲みすぎない等の対処法の他、睡眠や運動を含む規則正しい生活習慣を整えることも重要です。

もしかしたら夏バテかも？ 症状チェックリスト

- 体のだるさや疲労が強く何もやる気が起こらない
- お腹の調子が今ひとつ、あるいは下痢・便秘気味
- 寝つきにくさや途中で目覚めることが多く、寝不足である
- 頭痛やめまいに悩まされる
- 上記の症状が、環境の変化(高温多湿や寒暖差)あるいは生活習慣の乱れ(水分補給の不足や冷たいものの摂り過ぎ)によって起こったと思われる



3個以上当てはまる方は要注意!つらくなったら早めに医療機関へ

夏バテにおすすめの食材

旬の夏野菜はいかがですか？

特にゴーヤはビタミンCやミネラルが豊富で、疲労回復・食欲増進に役立ちます。油で調理すると栄養素の吸収率がUPするので、ゴーヤチャンプルーなどおすすめです。夏野菜をしっかりと食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう!



この時期に罹りやすい病气



いきなりですがクイズです!!

この中で8・9月に増えたり悪化しやすい病气ではないのはどれでしょう？

- ① 脳梗塞 ② 手足口病 ③ 心筋梗塞 ④ 気管支喘息 ⑤ 糖尿病

答えは4番

一般的に喘息発作は5-7月と10-11月にかけて起きやすいことが知られています。温度差が激しくなり風邪をひきやすくなることや、室内のダニのアレルゲン量が増えることが原因とされます。



石川拓磨医師

国立循環器病研究センターの発表によると、脳梗塞患者が一番多いのは夏だそうです。脱水による体内の水分不足が原因の一つと考えられています。大量飲酒を避け、就寝前にはコップ1杯の水を飲みましょう。



脳梗塞

ウイルス感染により手足や口の中に複数の水ぶくれ(水疱)を伴う発疹が出現します。唾液等による飛沫感染のほか、便と一緒に排泄されたウイルスがドアノブやタオルなどを介して口に入ることで感染します。タオルの共用は避け、手洗いを心掛けましょう。



手足口病

心筋梗塞は冬に一番起きやすいことが知られていますが、実は夏にも起こりやすいのです。特に喫煙者は動脈硬化のリスクが高いとされますので、これを機に禁煙を志してみるのも一案です。



心筋梗塞

砂糖の入った飲料を連日摂取し急激に血糖値が上昇する事で、意識障害等を引き起こすペットボトル症候群という概念があります。最悪死に直面する場合がありますので、のどが渇いた際は水やお茶などもバランスよく摂取しましょう。



糖尿病

ご覧のとおり、夏は様々な病気の発症リスクが上昇しますので、注意して生活してくださいね。また、季節に関係なく新型コロナウイルスが猛威を振るっています。肺炎には至らずとも、倦怠感や咳などの後遺症に長く苦しまれる方もいますから、かからないに越したことはありません。適切な場面でのマスクの着用や手洗いなど感染対策にも引き続き気を付けていただけますと幸いです。

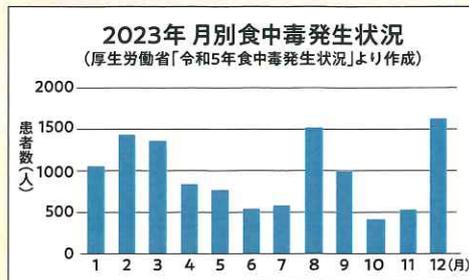
健康への心がけと対処法



食中毒の危険性と対処法



食中毒の発生は夏や冬に多いですが、8・9月は全国的に食中毒の患者数が増加します。厚生労働省が発表した2023年の統計をみると、夏は特にカンピロバクターやサルモネラの患者数が桁違いに増加します。原因食品として、加熱不十分な食肉は有名ですが、特にサルモネラの場合は鶏卵の殻や卵内にも細菌が存在することがあります。食中毒は重症化すると亡くなる方もいますので、そもそも食中毒にならないための予防が重要です。食中毒を予防するために食品をしっかりと加熱することは勿論のこと、汚染された手で他の物を触れないように気を付けましょう。



～お悩み相談～

QA食中毒の素朴な疑問に答えてもらいました!

Q1 一年中発生するのはなぜ?

A 食中毒という夏場を思い浮かべると思いますが、一年を通して発生し、9月は一年でも多い時期です。一般に、夏場は細菌性が多く、冬場はウイルスによるものが多くなる傾向にあります。

Q2 細菌はどうやって増えるの?

A 食品を作る途中で菌がついたり、家庭で料理したものをあたたかい部屋に長い時間置いたままにしておくと、細菌が増えてしまいます。十分に加熱していない卵・肉・魚などが原因となります。室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。その他に、O157などの食中毒菌は、7～8℃ぐらいから増殖し始め、35～40℃で最も増殖が活発になります。

Q3 食べる前にチェックできるポイントは?

A においや味が変わらなと感じたら、食べずに捨てましょう。刺身など加熱しないで食べる食品は冷蔵庫の中で保存し、消費期限を確認し早めに食べ切るようにしましょう。

調理・保存の注意点

①細菌を食べ物に「つけない」

=よく洗う!

- 手洗い、手袋の着用 ●器具を使い分ける
- 清潔な調理器具を使用する
- ※肉や魚介類は専用の容器に入れましょう!



②食べ物に付着した細菌を「増やさない」

=低温で保存する。

- 低温で保存する
- 冷蔵庫内は詰めすぎない(7割程度にする)
- ※冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に!
- ※作ったら早めに食べましょう!



③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」
=加熱処理!

- 中心部までしっかり加熱 ●器具の消毒
- ※85℃以上の加熱を!
- ※消毒には熱湯や塩素系漂白剤が有効です!



運動の大切さとポイント



夏バテかな・・・と思った時、慢性的な疲れや食欲不振などの症状があります。夏には軽い運動を行うことがおすすめです。『体力も低下しているのに、夏バテにはなぜ運動がいいの?』という疑問もあります。冷房のきいた空間と暑い屋外の気温差による自律神経の乱れにより体温調節が低下し、夏バテの症状が出てしまうことが多いです。また、汗のかかない冷房の生活ばかりで生活をしていても汗腺の働きが鈍り、夏バテの症状を引き起こしやすくなります。対策として、おすすめの運動は「有酸素運動」です。

有酸素運動としては、次のようなものがあります。
・ウォーキング・ストレッチ・ラジオ体操・水泳・ヨガ
有酸素運動は熱中症のリスクもあるため、涼しい時間帯に行い、他人と競争せず、自分のペースで程よい疲労感を得られるように、時間、距離、回数などの目標を設けて継続できるように進めましょう。運動する時間がない場合は、日常生活の動作に軽い運動を取り入れることを意識してみましょ。何気ない日常の動作を意識することで、運動量を増やしてみましょ。



ウォーキングの注意点



ストレッチをして身体をほぐしてから始めましょう



目線を上げて進行方向を見るようにしましょう



背筋を伸ばしましょう



軽く肘を曲げて後ろに腕を振りましょう



踵から着地すると安定し、転倒しにくくなります

六角先生へのインタビュー

今年の3月をもちまして、院長職を勇退されました六角名誉院長にインタビューさせていただきました。どんな思いでこれまで病院に携わってきたのか、また少し遠くの目線から二本松病院を見て改めて何を思うのか、そしてご自身のことについても教えていただきました！



Q1 二本松病院のいいところは？

地域医療機能推進機構という大きな組織の中にあることでしょうか。そういった点で得られるメリットがあると思います。例えば職員の研修や学会など、知識を発表・吸収する場、他病院と交流する場があるのは良いところだと思います。また、当院は準公的な病院なので、職員が安心して仕事ができる点も良いところの一つですね。

Q2 鈴木院長に期待することは？

甲状腺の専門知識を生かして広い範囲の人たちに専門的医療を提供してあげてほしいです。また、この地域の特に高齢の人たちは最後まで病院・在宅で診ていけるような地域包括ケアをさらに実践して、より地域に貢献できるような病院にしてほしいというところですね。

Q3 鈴木院長の印象は？

大学の教授職や東日本大震災原発事故への対応といった大変な仕事をやってきた方です。だから何があってもびくりにしないで落ち着いて対処してくれているかなど。困難に立ち向かっていく力が強い人という印象ですかね。

Q4 診察の際に心がけていることは？

親切にそして丁寧に接するということでしょう。でも、慣れている人などはタメ口になってしまうこともあると思います。今の若い先生などは皆大学で患者さんとの接し方もしっかり勉強するとは思いますが、やはり患者さんは大事に、丁寧に接するということが心がけています。

Q5 休日のリフレッシュ方法は？

あまり今までリフレッシュについて考えたことはないのですが、今後は長期じゃなくても、少しの間、遠くに外掛けるなどしてみたいと思っています。一泊二日でも良いので。なかなか実行できないという部分はあるのですが…そういったことを考えていました。

職員・患者様に向けて一言

10年間院長をさせていただき、なんとか頑張ってきました。これまでやってこられたのは職員の皆さんのおかげだと思っています。職員全員で新しい院長先生を支え、病院をもっと良い状態にしてほしいです。そしてこれからも継続して患者さんを大切にしていける病院であってほしいと思います。



かんご部トピックス

病院と老健施設にはどんな仕事があるの？

中学生の職場体験

病院

二本松第一中学校の2年生4名の皆さんが職場体験に来てくれました。様々な職種が病院全体を支えあっていることを知っていただけたかと思います。栄養士・薬剤師・看護師等、ご自身の将来の参考になれたら嬉しいです。

3階看護師 渡邊さち

老健

老健では入所・通所の利用者様と関わってもらい、多くの元気を学生さんからいただきました。また、学生さんたちも今回の体験を通して医療や介護に興味を持っていただけると嬉しく思います。

介護福祉士 渡邊ゆき

体験した中学生の感想

- ・利用者さんの笑顔で元気を貰った ・普段見られない部分まで見れてよかった
- ・仕事を実際に見て尊敬する気持ちになった ・色々な専門職があることが分かった



看護師の魅力を地域に発信！

安達高校での出前講座

3階看護師 菅原かれん・4階看護師 和合沙友里

今回、福島県看護協会主催の「看護の出前講座」に講師として参加させていただきました。県立安達高校の学生さん18名を対象に、看護師の仕事について講義をしました。看護師としてのやりがいや嬉しかったことなどの質問が多く、質問に答えることで私たち自身も看護師としての喜びややりがいを再確認することができ、とても有意義な時間となりました。

そのほか、感染予防として、手洗いの大事さを知ってもらうために手洗いチェッカーの体験も行いました。この機会を通して少しでも看護師の魅力を感じてもらい看護の道に進む後押しになればいいなと思います。

受講した高校生の感想

- ・進路のことで悩んでいたが看護師になりたい思いが強くなった
- ・勉強のことで看護師を諦めかけていたが、絶対になりたい強い意志が変わった
- ・手洗いの体験をし、看護師という仕事での手洗いの大切さを知ることができた

二本松病院附属介護老人保健施設だより

花かすみ



少し掲載時期が遅くなりましたが、七夕イベントと吉野家の牛丼イベントの様子をお届けします。老健施設では、毎月利用者の皆様が楽しめるようなイベントを開催しており、利用者の皆様も心待ちにしています。

七夕イベントの様子



ずっと元気で
いれますように！



みんなで頑張って
準備しました！

皆様の願い事が
叶いますように！



担当者の感想

利用者の皆様とともに色とりどりの折り紙や厚紙を使い、吹き流しや七夕飾りを制作しました。短冊もお配りし、一人一人お願いごとを書いていただきました。「美味しいラーメンが食べたい!」「元気に100歳を迎えたい」「飼っている猫ちゃんに会いたい」「早く歩けるように力をつけたい」「ずっと元気でいたい」など想いのお願い事を拝見することができました。利用者の皆様とともに作品作りを企画しておりますので、面会の際はぜひご覧いただけたらと思います。

吉野家の牛丼イベントの様子



牛丼
大好きなんだ~!



素敵なお店の
雰囲気になりました

実際に召し上がった
料理

吉野家の歴史を
教えていただきました!

担当者の感想

食堂にのれんを飾り、職員も利用者の皆様も吉野家の衣装に身を包み、本物の吉野家の丼で牛丼を食べ、お店ながら賑やかな時間を過ごされました。「この丼は貰えんのかい?」「いや-!美味かった!」と大変喜ばれ、沢山の笑顔にあふれた時間となりました。



ゴーヤの苦みが甘辛ダレとよくマッチ ～ごはんがすすむゴーヤの肉巻き～

栄養管理室 丹内 恵子



材料(2人分)

ゴーヤ……………小1本
豚ロース……………150g
えのきだけ……………1/4袋

しょうゆ、みりん、酒
たれ……………各大さじ1
砂糖……………小さじ1

レシピ

- ① ゴーヤはワタと種をとり棒状に切る
- ② 塩をふり10分おき、水洗いし水気をよく絞る
- ③ 豚肉でゴーヤ、えのきを巻く
- ④ フライパンで巻き終わりを下にして焼く
- ⑤ 肉に焼き色がついたら火を弱め、たれを加えてからめる
(たれは事前に混ぜておく)

ポイント

- 1,ゴーヤは下処理(レシピ①と②)をすると苦みが和らぎます。
- 2,今回はえのきだけを使いましたが好みの野菜と一緒に巻いてみましょう!

季節の料理



お知らせ・求人案内

電子マネー支払いについて

病院の窓口支払いに関して電子マネー決済が利用可能になりました。決済サービスは以下の表のとおりです。

※QRコード決済(PayPay等)はご利用になれません

※院内の健康管理センターについては現金・振込、訪問看護・介護老人保健施設については現金・振込・口座振替でのお支払いとなります

利用可能な決済一覧



甲状腺エコー新導入のお知らせ

高性能の超音波検査装置(エコー検査装置)が導入されました。特徴としては大きく2つあります。

①組織弾性評価

- 1)シエアウェーブ:肝臓や腫瘍の硬さを測定する機能で甲状腺・乳腺腫瘍の診断に役立ちます。
- 2)エラストグラフィ:もう一つの硬さ測定法で、甲状腺・乳腺腫瘍では良・悪性の鑑別に有用です。

※1)・2)が同時に使用できる極めて有用な機械です

②SMI

現在使用している検査機器で見ることでできない微細な血流を見ることが出来るため、病気の早期診断に役立ちます。



薬剤部の求人

当院薬剤部は現在薬剤師4名(1名産休中)、薬剤師助手2名で日々業務を行っています。主な仕事は、処方箋の監査(内容確認)と調剤(病院と附属老健施設)、入院患者さんの持ち込み薬の鑑別、服薬指導、抗がん剤の無菌調製、注射薬の調剤と払い出し、医薬品の購入と在庫管理、医薬品を適正に使用する為の医薬品情報業務などです。またチーム医療の中で医療安全や院内感染対策、栄養サポートチーム、糖尿病教室にメンバーとして加わり患者さんに良質で安心できる医療を提供できるよう日々励んでいます。

現在薬剤師が不足しており急募の状況となっております。ご家族やお知り合いに薬剤師さんがいらっしゃったら是非お声がけください。見学も可能ですのでお気軽にお問い合わせください。



〈編集後記〉

あゆみ秋号をご覧いただきありがとうございます。夏になると早く涼しくなってほしいと思う一方、秋の訪れを実感すると寂しい気持ちにもなりますね。今年できなかったことは来年の楽しみに、来る秋も楽しみたいと思います。

JCHO二本松病院 福島県二本松市成田町1-553
TEL.0243-23-1231 FAX.0243-23-5086
HP <http://nihonmatsu.jcho.go.jp>
発行者:あゆみ編集委員会