明日の健康を応援するメディカル情報マガジン

あしたば

2024 | Summer Season

No.40

TAKE FREE

教えてドクター！

熱中症対策

【あしたばとは**】**

日本原産の多年草で、若葉を今日摘んでも明日若葉が出てくることから、その名がつきました。ビタミンB群を豊富に含む生命力が旺盛な植物で、古くから不老長寿の妙薬とされています。四季を通じて収穫できますが、2月～5月ごろが旬です。

社会医療法人 三佼会

http://sankoukai.net

教えて！ドクター！

熱中症

高齢者の熱中症、なぜ気づきにくい？

今年の夏も猛暑と言われています。熱中症で救急搬送というニュースは近年夏になると連日報道されています。熱中症で救急搬送される人の内訳をみると約半数が65歳以上の高齢者です。水分摂取を心がけ、安全だと思いがちな屋内にいても発症することが多い高齢者の熱中症対策のポイントについて聞きました！

教えてくれたのは…

社会医療法人三佼会理事長
宮崎雅也 先生
日本内科学会総合内科専門医
日本腎臓学会腎臓専門医
日本透析医学会専門医
老年内科専門医

なぜ高齢者の熱中症が増加しているのでしょうか？

年々夏の暑さが厳しくなっており熱中症対策が重要となりますが、高齢者では特に注意が必要です。高齢者では若年者に比べ体内の水分が不足しがちになるほか、加齢により暑さやのどの渇きに対する感覚が弱くなります。また、暑さに対する体の調節機能が低下するため、高齢者は体に熱がたまりやすく熱中症にかかりやすいといわれています。

通常、脳が暑いと判断すると、体は自律的に皮膚の血流量や汗の量を増やして、体内の熱を周囲に逃がそうとします。しかし、高齢者ではエアコンや衣服の調整、水分摂取が上手にできていないほか、加齢により体の熱を周囲に逃がす調節能力も低下しているため、体に熱がたまり体温が上昇しやすくなります。

熱中症になるとどのような症状が起こりますか？

【軽症】では意識は清明ですが、「立ちくらみ」「筋肉のこむら返り」「手足のしびれ・気分不快」などが見られます。

【中等症】では「頭痛」「吐き気」「嘔吐」「全身の倦怠感や虚脱感」などが見られます。

【重症】では「意識障害」「けいれん」「手足の運動障害（動けない）」「発汗が止まり高体温（体が熱い）」などが見られます。熱射病と呼ばれる状態で、「臓器障害（腎臓・肝臓・血液凝固の障害）」を合併すると、最悪死亡する場合もあります。

熱中症を予防するため普段からどんなことに心がけるとよいのでしょう？

熱中症を引き起こす条件は【環境】【行動】【からだ】に分けられます。いくつかの条件が重なることで、普段元気な人でも体調を崩すため油断は禁物です。

具体的には【環境】では「気温・湿度が高い」「日差しが強い」「風が弱い・風通しが悪い」「エアコンがない」、【行動】では「激しい運動や重労働をする」「長時間の運動や作業をする」「休憩や水分補給が少ない」、【からだ】では「高齢者や乳幼児である」「肥満や持病がある」「食事摂取不良（低栄養や脱水症）がある」「体調不良（風邪や寝不足）がある」などが挙げられます。

対策としては【環境】では「温度計・湿度計を設置し、エアコンなどで室温25～28℃・湿度50～60％を目安に調整する」「帽子や衣類で日差しを避ける」「冷却グッズを活用する」など、【行動】では「こまめに休憩し水分補給をする」「涼しい時間を選んで運動や作業をする」など、【からだ】では「食事や水分をしっかり摂る」「十分な睡眠をとる」などがあります。

高齢者ではトイレに行きたくないという理由で水分摂取を控える方が多くなります。特にのどが渇かなくてもこまめな水分補給をすることが最も大切です。十分な食事と睡眠のほか、涼しい時間に散歩するなど適度な運動を心掛けて、暑さに負けないように工夫していきましょう。

● 水分摂取のタイミングを決めましょう

① 起床時
② 朝食時
③ １０時
④ 昼食時
⑤ １５時
⑥ 夕食時
⑦ 就寝前

計７回
コップ一杯（約 200ml）
合計 1,400ml の水分を摂れることになります

水分摂取のポイント

水分バランスを保つには、１日に 1,000 ～ 1,500ml の水分摂取が必要です。想像以上に多いと感じた方もいるかと思います。水分を摂取するタイミングを決めて水分不足を解消しましょう。

水分補給は基本的には水やお茶が基本ですが、冷たい飲み物が苦手な場合は温かいお茶や、常温の飲み物もオススメです。たまに紅茶やコーヒーなどに置き換えて気分転換しながら水分摂取を行うとよいでしょう。また、汗をかいたときはスポーツドリンクや経口補水液など塩分を含む水分補給をオススメします。

熱中症の予防に効果的な食材

熱中症予防のためには、水分の補給はもちろん大切ですが、カリウムや塩分などのミネラルの補給も必要です。心臓・腎臓機能が低下してカリウム制限が必要な場合は主治医へご相談ください。

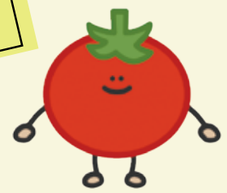
梅干し
塩分やクエン酸、カリウムなどが豊富に含まれていて手軽に食べられる梅干しはおすすめです。

スイカ
水分やカリウム、糖分が豊富です。食欲が減退しがちな夏に食べやすい食品のひとつです。

旬の夏野菜
きゅうり・トマト・ナス・オクラ・ゴーヤ・モロヘイヤなど、旬の夏野菜には水分が多く体を冷やしてくれる作用があります。ほてった体を冷まし体温を下げてくれるので熱中症の予防に効果的です。

管理栄養士のオススメレシピ

ぶっかけトマト肉そば



旬のトマトで食欲増進！
暑い夏にオススメ！！

豚肉とそばには疲労回復に効果のあるビタミン B1、玉ねぎには体内へのビタミン B1 の吸収を高め効果を持続させる働きのある硫化アリルが入っています。トマトにはクエン酸が含まれており食欲増進の効果があります。疲れて食欲がないこの季節におすすめの料理です。そばの代わりにそうめんでもおいしく作れます。

● 材料（２人分）

- トマト　１個
- ゆでそば　２玉（260g）
- 豚バラ薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）　100g
- 玉ねぎ　1/4 個
- A
  - 醤油…小さじ２
  - 酒…小さじ１
  - 酢…小さじ１
  - 砂糖…小さじ１
- サラダ油…小さじ１
- B
  - めんつゆ（濃縮２倍）　60ml
  - 水　240ml
- 青じそ　１枚

栄養価　一人分
エネルギー 433Kcal　たんぱく質 13.6ｇ
脂質 20.8ｇ　食塩相当量 3.0ｇ

● 作り方

1. トマトは 2cm 角に切る。玉ねぎは薄切りにする。青じそは粗みじん切りにする。豚バラ肉は食べやすい長さに切る。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し豚肉を炒め、豚肉の色が変わったら玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたらトマトと A を加え、さっと炒め合わせる。
3. 鍋に多めの湯を中火で沸かし、そばをさっとゆでる。ざるに上げて冷水で洗い、水気を切る。
4. 器に３を盛り、２をのせる。B をかけ、青じそを散らす。

POINT
めんつゆは濃縮２倍のものを通常量より薄めることで塩分量を調整しています。

〔監修〕　宮崎病院栄養室
管理栄養士　宮本智美

〔参考文献〕体にいい食材帳　心身整う 12 の食材とおいしいおかずのレシピ
最新版　栄養がわかる体によく効く食材事典

脳とれーにんぐ

ひらがなを縦・横につないで単語を作ってください。
縦と横が組み合わさる場合もあります。
※斜めはありません。小文字も大文字になっています。

テーマ『花の名前』１２個

う	ー	せ	ぽ	ん	ゆ	り	あ	ば	は	い	び
け	ぬ	ち	め	れ	を	ぽ	て	み	せ	ぺ	ら
ー	ぼ	す	い	ん	ゆ	ぱ	み	ぎ	ん	り	ち
こ	お	ー	け	も	か	く	で	ー	う	す	ら
た	い	り	わ	ま	ひ	く	ね	す	ろ	こ	り
ー	じ	ー	ひ	や	り	に	で	ほ	す	も	す
こ	あ	つ	だ	ご	い	す	い	ー	と	ぴ	ー
い	よ	る	か	ん	ぷ	ん	べ	ら	を	ひ	わ
ー	す	つ	ふ	け	ん	ら	く	さ			

脳トレの答え合わせは P.6 へ

花の名前が１２個隠れているよ！
１２個全部見つけてね!!

わたしとペット

文・写真　安部　竜児／麻酔科医師

ペットで徒然リレーという事で書かせて頂きます。第一走者です。島原生まれの７歳のゴールデンレトリバーと住んでいます。名前はガスパールと言います。何故家族として迎え入れたか？二代目なのです。

妻が最初の妊娠が判明した時から子供は犬と一緒に育てて行きたいと考えていて、先代は亡くなりましたが、私の子供は犬が一緒に寝るのが当たり前の環境で育っています。犬が居る生活は犬が居ない生活よりも豊かなモノだと思います。ですが、旅行と言う一点に於いて非常にストレスがかかります。ペットホテルに預けると、帰宅後数日はいじけて居ますし、一緒に連れて行くにしても、大型犬が一緒に泊まれる宿はなかなか予約が取れませんし、非常に高くつくことが多いです。車の中も家の中も毛だらけです。網戸なんて張り替えても張り替えても無駄な足掻き。

犬が居る生活が当たり前の中で子供の１人は獣医師を志すようになりました。

うちの犬にとって最大のレジャーは海へ行く事のようです。近所の人が居ない浜に行き、流木を拾い、海に投げます。所謂犬掻きで木を拾いに行きます。咥えて戻ってきて、足元に木を置き、投げろと要求してきます。文字通り足腰立たなくなるまで繰り返すと満足の様子。勝手に車に戻り、さあ帰りましょうと。それから帰宅しシャンプーして寝ます。このイベントの時は本当に良く眠ります。

子供達も段々大きくなり、家族でいつまでこの幸せなレジャーを続けられるか分かりませんが、恐らく子供達が成長し家を出て行ったとしても夫婦２人でゴールデンレトリバー中心の生活を続けて行くのだと思います。ペンギン水族館近辺でゴールデンレトリバーに振り回されて居るおじさんが居たらそれは私です。色々制限は有りますが、子供の情操教育に非常に良い影響を与える犬との生活。皆様も幸せな日常をおくられますように。

シリーズ
1回目だワン

パパ育休をとりました！

「産後パパ育休」制度とは 2022 年 10 月に創設され、子の出生後 8 週間以内に父親が最長 4 週間まで育休を取得できる制度です。

総合リハビリ室 理学療法士　岡本 卓さん

まず、お子さんの誕生おめでとうございます！パパになった今のお気持ちを教えてください。

親になった責任を感じつつ、無事に産まれてきてくれたことに安心しましたし、なによりすごく嬉しい気持ちです！

パパ育休を取ろうと思ったきっかけはありましたか？

出産後の里帰りが難しかったので、育休をとりたいと出産前から思っていました。

パパ育休の取得開始時期と期間を教えてください。

出産後 3 日目から 4 週間取得しました。

育休を取得すると奥さまに伝えたとき、奥さまはどんな反応でしたか？

出産前から夫婦でいろんな育児制度を調べたり、出産について話をする中で、自分達の状況では育休は必須だなと感じていました。実際に育休が取れるよ～と妻に報告したときは「嬉しい」と喜んでいました。

育休中の過ごし方を教えてください。

産まれる前に事前に準備していたつもりだったのですが、いざ子育てが始まると、あれが足りない！これが足りない！と買い足しに走りました。食材の買い出しは少しでも栄養のあるものを選びたい！と思ったので、これもまた大変でした。いつも妻は考えてくれてるんだなぁとあらためて感謝です。買い物が終わると、料理、洗濯、子供に関してはオムツ交換、沐浴を担当しました。

失敗談や笑えるハプニングがあれば教えてください。

男の子あるあるですが、うんちが出てオムツ交換中に噴水のおしっこをされて、しっかり顔にかかりました。

育休を振り返ってみてどうでしたか？

子供との関わり、妻へのサポートが余裕を持ってできたので、大変良かったです！

これから育児休業の取得を検討している人へアドバイスなどありましたら教えてください！

スタッフのみなさんには担当の引継ぎなどたくさんフォローしていただきありがとうございました！育休を取りやすい職場環境なので、他の男性スタッフも是非お勧めしたいです！

脳トレーニングの答えあわせ

う	ー	せ	ぽ	ん	ゆ	り	あ	ば	は	い	び
け	ぬ	ち	め	れ	を	ぽ	て	み	せ	ぺ	ら
ー	ぼ	す	い	ん	ゆ	ぱ	み	ぎ	ん	り	ち
こ	お	ー	け	も	か	く	で	ー	う	す	ら
た	い	り	わ	ま	ひ	く	ね	す	ろ	こ	り
ー	じ	ー	ひ	や	り	に	で	ほ	す	も	す
こ	あ	つ	だ	ご	い	す	い	ー	と	ぴ	ー
い	よ	る	か	ん	ぷ	ん	べ	ら	を	ひ	わ
ー	す	つ	ふ	け	ん	ら	く	さ			

① ちゅーりっぷ
② さくら
③ はいびすかす
④ こすもす
⑤ ばら
⑥ ひまわり
⑦ すいーとぴー
⑧ ゆり
⑨ たんぽぽ
⑩ すみれ
⑪ うめ
⑫ らべんだー

Notice 面会制限を緩和しました

当院では院内感染防止のため面会制限を行っていましたが、5 月 10 日より制限を緩和し条件付きではありますが面会が可能になりました。条件と時間をお守りいただき引続き感染対策などご協力をお願いいたします。

＜時間＞
午後 2 時～ 4 時 30 分
＜条件＞
面会は患者さん 1 人につき
1 日につき 3 名まで
1 回の面会時間は 15 分程度

感染症の流行状況により、急遽、面会制限を再開する場合がございます。予めご了承ください。

病院を支えるひとたち 臨床工学室編

病院には臨床工学技士（りんしょうこうがくぎし）という医療機器のスペシャリストがいることをご存知でしょうか？医療現場では医療に従事する多種多様な医療スタッフが、それぞれの専門性を活かし、連携･協力してきめ細やかに患者さんの病状に対応しています。今回ご紹介するのは「臨床工学技士」です。病院内でどんな仕事をしているのか興味を持っていただき、頼りにしていただけると幸いです。

STAFF interview

臨床工学技士
磯本　憲政さん（入職 9 年目）

わたしたちはこんな仕事をしています

Q　磯本さんのこれまでを教えてください！
高校生の時に今後の進路を考えていたところ、地元の総合科学大学に「医療工学コース」という存在を知りました。もともと機械を触ることが好きでしたし、医療という分野にも興味があったので進学することを決めました。その後念願の「臨床工学技士」の資格を取得し、当院に就職し早いもので 9 年が経過しました。

Q　臨床工学技士の仕事で楽しいところは？
いろんな機器に触れることができることと、破損や不具合の原因を探り解決できたときは楽しいです！

Q　どんな人がこの仕事に向いていると思いますか？
ちょっとした違いに気づく事ができる人が向いていると思います。いつもと音が違うとか、そういった小さな事に気づける事です。あとは、絶対的に手先が器用な人です！僕は不器用なので、その点は本当に苦労しています（笑）

Q　これからの目標をおしえてください！
病院全体の医療機器に精通するよう知識を磨いていきたいです。個人的には父親として子供にかっこいい姿を見せられるよう頑張っていきたいです。

医療機器のスペシャリスト集団

病院内には「医療機器」と呼ばれる診療に欠かせない様々な機器が多数存在し、それらを最大限活用して色々な職種が診療を行っております。私たち臨床工学技士は、医療機器のスペシャリストとして、医療機器の保守点検や管理、機器の操作、医療機器の適切な使い方を多職種スタッフへの指導・勉強会などを通じて、安全性の高い医療を提供しています。当院に配備している高機能な医療機器を駆使し、医療機器を介して多職種と連携しながら、患者さんが安心して当院での診療を受けられるよう寄与していきます。

手術室業務

手術が円滑かつ安全に行われるように、手術で使用される医療機器の使用前点検や操作を行っています。

呼吸治療業務・血液浄化業務

人工呼吸器や血液浄化装置の保守・管理や、装置に異常がないかなどを点検します。血液浄化業務では、装置の操作や穿刺も行っています。

医療機器管理業務

院内の様々な分野で使用される医療機器を安全に使用できるように保守・点検を行います。医療機器を中央管理し効率的で適切に運用できるようにしています。

ペースメーカー業務

ペースメーカーと呼ばれる心臓に植え込む機器の新規植え込み時、電池交換時、定期的にペースメーカーに異常がないか、電池寿命のチェックも行っています。

外来診療担当表

診療科によっては予約制となっておりますので、
病院受付（0957-25-4800）にお問い合わせ下さい。
各医師の担当時間は緊急手術などで変更することがあります。検査などの混雑を避けるため、できるだけ午前中早めの受診をお願い致します。

令和６年７月

診療科目		診療時間	月	火	水	木	金	土
外科	脳外科	午前	堤	堤	堤	堤	石坂	1・3 石坂
			石坂	石坂	大学医師	石坂	大学医師	2・4 堤
	整形外科	午前	久芳	大学医師	杉山	久芳	杉山	※久芳
		午後	杉山	大学医師	久芳	杉山	久芳	－
	泌尿器科	午前	与儀	与儀	与儀	与儀	与儀	※与儀
	外科	午前	山口	山口	山口	山口	山口	－
	形成外科	午前	(形成)大学医師	－	－	－	－	－
		午後	(形成)大学医師	－	－	－	－	－
内科	腎臓内科	午前	宮崎	宮崎	宮崎	宮崎	宮崎	宮崎
	循環器科	午前	白石	白石	大学医師	白石	白石	白石
	内科	午前	(内)鬼塚	(内)鬼塚	(内)鬼塚	(呼)大学医師	(呼)大学医師	(内) 阿座上
		午後	阿座上	龍田	－	龍田	－	－
	総合外来	午前	(内) 龍田	(内) 龍田	(内) 龍田	(内) 龍田	(内) 龍田	－
		午後	(内) 龍田	(内) 白石	(内) 龍田	(内) 阿座上	(内) 龍田	－
			(脳) 石坂or堤	－	(脳)大学医師	－	(脳)大学医師	－

※不定期　お電話にてお問い合わせください

表紙のハナシ

今回の表紙は宮崎病院の管理栄養士として働くスタッフにモデルになってもらいました。病院では医師をはじめとする多職種と協働して、患者さまの個々に対応した食事や栄養補給法を検討しています。「管理栄養士のオススメレシピ」コーナーでは夏にピッタリのレシピをご紹介しています。ぜひご自宅で作っていただき、当院管理栄養士に感想などお寄せください。

社会医療法人　三佼会理念

『全員参加型医療で人々の健康を推進する』

手と手を取り合い、患者様のために、健康保険事業・医療・介護福祉サービスを通じて、
人々の健康寿命と健全な生活を追及し、地域社会に貢献します

宮崎病院

住　　所／〒854-0066　長崎県諫早市久山町 1575 番地 1
TEL 0957-25-4800　FAX 0957-26-7054

無料駐車場完備

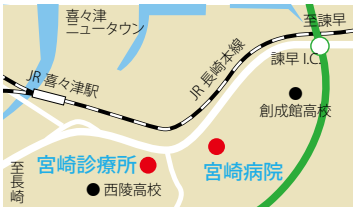
●外来受診の患者様は無料です。
●入院やご家族の付き添いで、主治医の許可を受けた方は、１回 500 円になります。

診療科目／脳神経外科・外科・形成外科・泌尿器科・整形外科・救急科・麻酔科・消化器外科・リハビリテーション科・消化器内科・循環器内科・腎臓内科・呼吸器内科・放射線科・内科・老年内科
関連施設／人工透析センター・居宅介護支援事業所・通所リハビリテーションセンター・訪問看護ステーション・訪問リハビリテーション

宮崎診療所

住　　所／〒854-0067　長崎県諫早市久山台 9-10
TEL 0957-25-2050　FAX 0957-25-5170

無料駐車場完備



診療科目／消化器内科・内科
関連施設／総合健診センター