



さっちゃん通信 2015年8月1日号 Vol.122

病院ホームページ <http://www.hagicivilhp.jp/>

← レントゲンフィルム搬送係のロボット「さっちゃん」。現在、充電期間中！！

熱中症にご注意を！ ～ 熱中症予防対策について ～

本格的な夏を迎え、テレビや雑誌等で「熱中症」の言葉を聴くことも多くなってきているのではないでしょうか。厚生労働省は、熱中症予防を広く呼びかけています。熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも発症し、毎年多くの方が熱中症になっています。

熱中症になると、めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う、重症になると返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱いといった症状がみられます。



熱中症を予防するためには、「暑さを避ける」、「こまめに水分を補給すること」が大切です。

萩市民病院と萩・福祉複合施設かがやきで構成される「萩・健康維新の里」は、市民の誰もがその人らしく、健康に暮らしていけるよう生活を支援するところです。

「萩・健康維新の里」理念

- 変化する社会情勢に進取の気性をもって取り組み、新しい健康の在り方を提案します。
- 現状に妥協せず、創意工夫を惜みず、暖かく思いやりのあるサービスを実践します。
- 自らの役割を明確にし、地域と連携して、保健・医療・福祉を統合したサービスを目指します。

萩市民病院の目標

- ◇ 私たちは、絶えず自分を磨き、質の高い医療を提供します。
- ◇ 私たちは、提供するサービスを説明した上で、あなたとともに医療を実践します。
- ◇ 私たちは、自分に課せられた仕事を全うし、病院事業を維持・発展させます。

1. 暑さを避ける

外出時は日傘や帽子を着用する。室内では、室温を確認し、扇風機やエアコンで温度を調節する。衣服は通気性の良い吸湿性・速乾性のあるものを着用する。保冷剤・氷・冷たいタオル等で体を冷やす。こまめに休憩をとる。遮光カーテンやすだれ・打ち水を利用する。

2. こまめに水分を補給する

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）等を補給する。

暑さ指数のWBGT（湿球黒球温度）を参考にすることも効果的です。WBGTは、人間の熱バランスに影響の大きい気温、湿度、輻射（放射）熱などを取り入れた指数です。また、運動や作業の度合いに応じた熱中症予防のための基準値が定められており、WBGTが28℃を超えると熱中症患者発生率が増加するため注意が必要です。環境省は平成18年から情報提供しており、住んでいる地域のWBGTの実況と予測は環境省のホームページで調べることもできます。

最近ではテレビの天気予報のコーナーで熱中症の情報を伝えていることもあるので、利用すると一日の予定を立てる目安になるかもしれません。

暑さの感じ方は、人によって異なります。体調の悪い時は特に注意して下さい。

作業療法士 望月 美香子

七夕イベントを開催

7月7日は五節句のひとつでもある「七夕」。その七夕にちなみ、7月15日（水）に2階患者食堂で、入院患者の皆さんとそのご家族を対象とした* CS 委員会主催の「七夕イベント」を開催しました。

恒例となったこのイベント、当日は、ボランティア「琴混管（きんこんかん）バンド」の方々の演奏が流れ、その演奏にあわせて参加者が歌ったり踊ったりと非常に盛況でした。また、職員によるコーヒーフロートなど冷たい飲み物やかき氷の無料サービスなどもあり、和気あいあいのひとときを過ごすことができました。



さて七夕に付きものと言えは「七夕飾り」。短冊などを笹につける風習は江戸時代頃から行われているといわれており、歌川広重の名所江戸百景にも描かれています。なお、同じ七夕の風習がある中国や韓国では、笹に願い事をつるすことはなく、これは日本独特な習慣のようです。

今回もイベントに先立って、外来エントランスホールと小児病棟、患者食堂に、患者さんや来院された方、職員などの願いごとが書かれた短冊をつらされて、患者さんや職員が作成した飾りのついた笹が登場しました。周囲は華やかな雰囲気になりました。

特にエントランスホールの笹飾りは高さ6メートルほどの大きなもので、CS委員会や事務部の職員が作業を行い、設置をしたものです。

患者さんや来院された方は、足を止めて七夕飾りや願い書の書かれた短冊を眺めておられました。

*CS=Customer Satisfaction（顧客満足）の意。



減塩でもう一品!

南瓜の冷製スープ
(塩分0.6g)



<材料> (1人分)

- ・南瓜 40g
- ・玉葱 20g
- ・じゃが芋 15g
- ・コンソメ 1.2g
- ・牛乳 100cc
- ・パセリ 少々
- ・生クリーム 5g

<作り方>

- ① 野菜は適当な大きさに切って、茹でる。
- ② ①とコンソメと牛乳をミキサーに入れて なめらかになるまでかける。
- ③ ②を鍋又はボールに移し、火にかける。
- ④ ③の火が通ったら、氷水等によく冷やす。
- ⑤ 器に盛り、パセリ、生クリームをのせる。

豆と野菜の栄養を併せ持つ ～ 枝豆

枝豆＝大豆

枝豆と大豆は、もともとは同じもので、大豆が成熟する前に収穫したものが枝豆です。収穫時期によって、含む栄養も違い、分類上も野菜類と豆類に分けられます。



畑の肉にふさわしい栄養

大豆が「畑の肉」と呼ばれるのと同じく、やはり枝豆も野菜類の中ではトップクラスのたんぱく質、リン、鉄、カリウムを含んでいます。加えて枝豆は、大豆には含まれないビタミンAやビタミンCなど、野菜類に多い栄養素を合わせもっているのが特徴です。また、枝豆には、メチオニンと呼ばれるアルコールを分解してくれる成分が含まれているほか、アルコール代謝を促進させるビタミンB1、肝臓の働きを高めてくれるコリンも豊富。また、カリウムも豊富なので、利尿効果が期待でき、むくみ対策にもよさそうです。しかし、枝豆を食べているからといってアルコールの量が増えるのは考えものです。枝豆は、プリン体も多く含んでいます。食事からのプリン体が尿酸値へ及ぼす影響は少ないとはいえ、プリン体ゼロビールを選んで、枝豆で補給では残念です。夏が終わった後に後悔することがありませんように。



日本の伝統的な”道”と言えば、何を思い浮かべるでしょうか。柔道に剣道、書道や華道など、”道”が付くものと限定しても、様々なものが思い浮かぶと思います。そんな様々な道の中で、目にする機会が多いのが茶道ではないかと思っています。



茶道と言うと固いイメージがあるかもしれませんが、祭り会場で呈茶をしていたり、抹茶が飲める喫茶があったりと、意識してみると、知らず知らずのうちに茶道や抹茶を目にしていることが多いと思います。今回ご紹介させていただくのは、そんな茶道と密接な関わりがある茶室、花江茶亭です。

花江茶亭は、指月公園内にある茶室です。指月公園内に移築したのは明治期で、元々は13代藩主・毛利敬親が1858年に、旧三の丸にあった藩主別邸花江御殿内に増築した茶室でした。茅葺の屋根で出来ており、どこか昔懐かしい優しさと、ほのかな暖かさを感じさせます。外へと開かれた開放的な空間は、外という現実世界と、茶室という現実から離れた世界のバランスが絶妙な加減で保たれ、新たな世界を感じさせてくれます。5月のゴールデンウィーク時期ではこの花江茶亭で茶会が催されます。百聞は一見に如かずと言いますので、是非日本の伝統と新たな空間のコラボレーションを体感してみてください。

西病棟看護師 平野 明子

受付時間
午前8:30～11:30／午後13:00～16:30
診療時間
午前8:45～12:00／午後13:30～17:00

外来診療は基本的に「予約制」です。
なお小児科専門外来は、既に診断がついて他院の紹介状をお持ちの方を除いては、まず午前中の一般外来を受診していただき、必要な検査等を行った上で専門外来へ院内紹介をいたします。
いずれの場合も救急・急患はこの限りではありません。

診療科	時間帯	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
総合診療科	午前		齊藤 裕之	齊藤 裕之	齊藤 裕之		
内科	循環器内科 呼吸器内科	午前	米澤 文雄	米澤 文雄	安藤 みゆき	米澤 文雄	内田 耕資
			安藤 みゆき	刀禰 尚	中村 武史	刀禰 尚	中村 武史
			中村 武史	内田 耕資		安藤 みゆき	
						内田 耕資	
	神経内科	午前					佐野 泰照(大学)
	消化器内科	午前	松本 賢治	松本 賢治	中村 宗剛	松本 賢治	藤原 真一
			藤原 真一				中村 宗剛
糖尿病外来	午前/午後			幡中 雅行(大学)			
小児科	一般外来	午前	真方 浩行	真方 浩行	真方 浩行	真方 浩行	真方 浩行
			兼安 秀信	兼安 秀信	兼安 秀信	兼安 秀信	兼安 秀信
	※専門外来	午後	腎臓(第3) (白石)	神経(第1・3・4) 午前・午後(伊住)		心臓 (偶数月第2・藤原) (奇数月第3・鈴木)	アレルギー (第2・4) (真方)
外科 (午後は手術)	午前初診	中村 丘	坂野 尚	中村 丘	坂野 尚	工藤 淳一	
	午前再診			工藤 淳一	中村 丘	坂野 尚	
整形外科 (午後は手術)	午前初診	瀬戸 隆之(大学)	手術のため休診	岡崎 朋也(大学)		桑原 嘉一	
	午前再診	桑原 嘉一		桑原 嘉一	桑原 嘉一		
放射線科検査	終日	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	
麻酔科 (ペインクリニック)	午前		原田 英宜(大学)				
内視鏡検査	午前/午後	中村 宗剛 川野 道隆(大学)	藤原 真一 中村 宗剛	松本 賢治 藤原 真一	中村 宗剛 佐伯 一成(大学)	松本 賢治 西村 達郎(大学)	

※ 午後からの内科外来は、専門外来のみとなっています。初診の方は電話予約のうえ、午前中の総合診療科・内科外来を受診されますようお願いいたします。なお、救急・急患についてはこの限りではありません。

※ 膠原病外来、糖尿病外来、麻酔科、及び大学の内科非常勤医師の診察は院内紹介のみです。初診あるいは他院からの直接の紹介は受けつけておりませんので、予めご了承下さい。

萩市民病院 予約センター 電話(0838)25-1235 ※土・日・祝日を除く月～金 8:30～17:00受付

朝は電話が混み合います。つながりにくい場合は、お手数ですが時間をおいておかけ直し下さい。
また、おかけ間違いのないよう十分にご注意願います。

他の医療機関からの受診の際は、紹介状をお持ちいただきますよう、よろしくお願いたします。



さっちゃん通信ぼやきコーナー
(編集後記)

蒸し暑い梅雨が過ぎ去り、雲の隙間から青空が垣間見える日も多くなりました。入道雲の姿も見え始め、いよいよ夏本番といったところでしょうか。夏は行事が多い季節です。花火大会や夏祭り、お盆、夏休み、海水浴等、心躍る行事ばかりです。特に花火大会は夏の風物詩と言っても過言ではありません。夜空に舞う姿と雄々しく響く音は人々の視線を受け、夏祭りの主役といわんばか

りの活躍を見せませんが、一瞬で消えゆく姿は儚さを感じさせます。華々しさと儚さ。見事なまでに対照的なその様子は、まさに夏そのものを感じさせます。そんな一瞬を記憶だけでなく記録として残したいと思い、花火大会のたびに写真を撮るのですが、いつも何か違うと感じてしまいます。記録に残らない記憶に切なさを感じると同時に、写真撮影技術の未熟さも強調されるようで、別の切なさも感じてしまいます。そんな苦い思いもまた、一興なのかもしれません。今年も時間があれば花火大会に足を運ぶ予定ですが、今度はレンズ越しではなく、直接その華やかな姿を拝もうかと思っています。【平野】