

ご自由にお持ち下さい。

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

najyodasu なじょだす

Vol.45

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

盛岡赤十字病院広報誌 vol.45

【なじょだす】(岩手の方言)

相手の健康を気づかうなど、「いかがですか」の意味。
当院のシンボルツリーのコナラの木は、正面玄関前にそびえ立ち、
訪れる人々に「なじょだす」と語りかけているかのようです。



入院される患者さん・ご家族の方へ

面会禁止のお願い

当院では、県内での新型コロナウイルス感染症発生に伴い、当面の間、
原則として面会禁止といたします。詳しくはホームページでご確認ください。

特集

熱中症

withコロナの今 何が問題か

特集

真夏に気をつけたい病気
食中毒について

● 地域医療連携室よりお知らせ
高齢者のかくれ脱水を防ぎましょう
季節の変わり目は要注意

● 連載 木々・草花の紹介

● 新連載 リハビリテーション技術課のご紹介

● 連載 健康応援レシピ

● 連載 医訪人 研修医

熱中症

— withコロナの今 何が問題か —



総合診療科副部長 **加藤さくら**

熱中症とは

高温、及びあるいは湿度上昇（多湿になる）、作業や運動などによる体温上昇などで身体の体温調節が間に合わなくなった状態で、

- ①**体温上昇** 人体が正常に**働く範囲を超えて**しまう
- ②**水分不足** 汗や目に見えぬ皮膚からの蒸発、速い呼吸で失われ結果**血液ドロドロ…**
- ③**塩分不足** 主に汗や尿で失われます。極端に不足すると**脳や心臓にダメージ**を受け命の危機

などです。



現在、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため**夏**であろうとマスクと縁は切れません。

■ マスク着用が熱中症対策の問題となる理由は

- (1) 顔面の温度、湿度の上昇
→より体温が上昇しやすくなる
- (2) 口の中のみ湿度が保たれ、全身としては水分不足でも口やのどの乾きとして感じにくい
- (3) 口を覆っているので水分塩分の補給がづらい
- (4) 顔色が悪くなくても周囲に気づかれにくい



■ そこで、対策としては

- (1) マスクが湿ったら外す、交換する
- (2) 夏用の通気性の良いマスクを使用する
- (3) 周囲の人からこまめに離れてマスクを外す、顔から熱気や湿気を逃がし水分塩分を補給するなどです。



ソーシャルディスタンスを気にしなくてよい、メートル単位で他の人から離れている状況（特に風通しの良い屋外）なら神経質にマスクを着用する必要はありません。マスクを外せない状況では**重労働や激しい運動、高温多湿の環境を避けた方が良いでしょう**。避けられない時はこまめに休憩しましょう。

マスクのない時より
保冷剤や濡れタオル
が必要です。



これまで以上に冷房を活用し体温を上げない注意が必要ですが、もちろん換気も必要です。エアコンに頼れない場所では保冷剤や濡れタオルで首や頭、脇の下を冷やす、携帯用扇風機を使用するなど従来の工夫を続けましょう。

マスクなしの時以上に
冷やしましょう。



真夏に気をつけたい病気 ～食中毒について～

<食中毒警報発令中!!>

食中毒の発生がピークを迎えるのは暑い夏、7月から9月だと言われています。食中毒を起こす原因には「細菌」「ウイルス」「自然毒」があります。夏期に多く発生するのは「細菌」で、高温多湿を好み、梅雨から残暑にかけて増殖が活発化します。食中毒の最盛期を迎え、気をつけることはたくさんありますが、基本的な予防について知っておきましょう。

食中毒予防の 3原則

食中毒菌を

「付けない、増やさない、やっつける」

1 付けない：手と調理器具はいつも清潔に

- 手洗いの励行



- 食品を区別して保管・調理



- 包丁・まな板・ふきん等の殺菌



2 増やさない：食品は素早く調理、早めに食べる

- 調理中の食品、残り物を放置しない

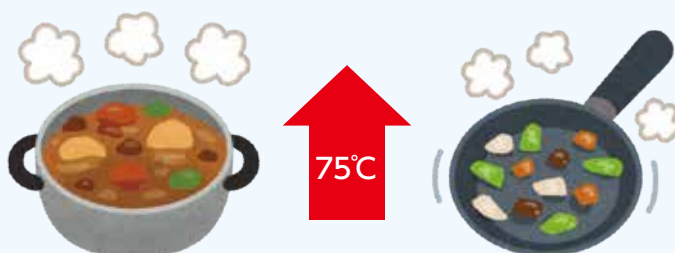


- 食材の温度管理

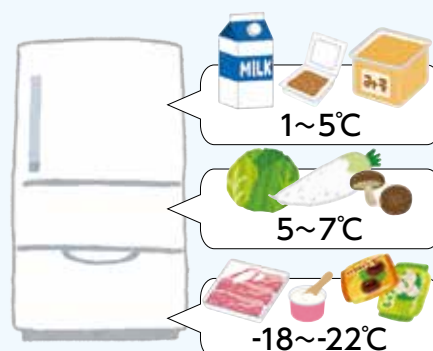


3 やっつける：中まで加熱、すぐ冷却

- 中心部が75℃で1分間以上加熱
(ノロウイルスの場合85～90℃で90秒間以上)



- 冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却





地域医療連携室よりお知らせ

地域を
結ぼう

■高齢者のかくれ脱水を防ぎましょう ～季節の変わり目は要注意～

脱水症は進行するまで明らかな症状がないのが特徴です。

脱水症になりかけているのに、本人や周囲が気づかないため有効な対策がとれずに「かくれ脱水」になる人が増えています。また、高齢者の場合は水分を貯め込む力が弱く、喉の渇きも感じにくいので脱水になりがちです。さらに、「トイレが近くなる」、「面倒・おっくう」、「むせやすい」からと水分摂取を控えて脱水になっていたことがあります。

1. 高齢者が1日に必要な水分量は？

高齢者が1日に必要な水分量は、**食事以外で1000～1500ml**といわれています。

安静にしている状態でも1時間に100mlほどの水分をこまめに補給することが大切です。

2. 高齢者に適した水分補給とは

脱水予防には、水分補給を意識して行う必要があります。しかし、いざ水分補給をしようとしても、高齢者にとっては水のようにさらさらした液体は飲みにくいものです。

高齢者に合わせて飲みやすくする工夫が必要になります。たとえば、**お茶・ジュース・牛乳・みそ汁などにとろみ**をつけると摂取しやすくなります。

3. 水分摂取ゼリーの活用

水分摂取ゼリーをきっかけとして水分を飲み出す人が多いです。吸収のいいゼリーを摂取することで消化器官が刺激され活発になるからです。**お茶や水などの水分をゼラチンで固めただけの水分摂取ゼリー**などが適しています。(水300mlに対してゼラチン4gが目安) また、「誤嚥しにくい」、「むせにくい」、「飲みやすい」という特徴があります。こまめな水分摂取で脱水を予防しましょう！



<水分摂取ゼリーの作り方> トッピングはお好みで！

1. 電子レンジ対応の容器にゼラチン4gと水50ccを入れて、電子レンジでゼラチンがとけるまで加熱する
2. 水250ccを加えて混ぜ合わせる
3. よく混ぜたら冷やして固める



当院敷地内の木々・草花の紹介



逍遥遊庭を彩る夏の花



日赤乳児院前から逍遥遊庭に向って坂道を降りた場所に、落葉高木のネムノキがあります。和名のネムノキは夜になると左右の葉が合わさって閉じて垂れ下がり、眠るように見えることに由来しています。葉が眠りに就く夕方から、花は桃のように甘い香りを漂わせて咲き、夜明けに葉が開くとしぼみます。梅雨の終わりから夏にかけて、夕暮れ時に庭を散策すると、ふわふわとした刷毛のように見える淡紅色の美しい花を楽しむことができます。

ネムノキ(合歓木)



リハビリテーション技術課のご紹介 早期リハビリテーションが重要!!

かつて脳卒中や、骨折で入院した患者さんは、治療や手術で長い間安静にした後に、リハビリテーションを開始していました。しかし、今では、発症や手術直後から「急性期リハビリテーション」を始めるという考え方が主流になっています。

必要以上に安静にすることで、筋肉が衰えたり、関節が固まったりする「廃用症候群」が起こりやすくなります。また、動かないことで血栓ができやすくなったり、肺炎を起こす可能性もあります。高齢者は2週間動かないでいると足の筋肉が2割も減少すると言われており、早期からリハビリを開始することで、これらの合併症を予防します。

当院でも、患者さんに合ったリハビリテーションを提供できるように、患者さんに関わる全てのスタッフがー丸となってチーム医療を実現しています。

【Rehabilitation(リハビリテーション)の語源】
Re(再び) + Habilitate(能力をもたせる)



手術翌日に病棟でリハビリを行っている様子です！
患者さんの状態に応じて早期からリハビリテーションをおこなっています。

健康応援レシピ

38

ぜひ、
お試しください

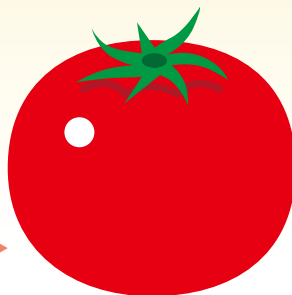


夏の真っ赤なトマトは栄養いっぱい！

「トマト」を使った料理をご紹介します。「トマト」は、ビタミンC、カロテンといった抗酸化作用を持つ栄養素や「リコピン」といった老化や生活習慣病の原因と活性酸素の毒性中和に優れた働きを持っています。「トマト」を利用したメニューを紹介します。

ビタミンCを多く含みます。
抗酸化作用や免疫力の強化作用、鉄の吸収を助けるヘモグロビンの合成などに効果を発揮。

リコピンを多く含みます。リコピンはトマトの赤みを作っている赤い色素です。



カロテンを多く含みます。抗酸化ビタミンで、細胞を傷つけて老化や様々な病気の原因とされる活性酸素の害を防ぐのに大きな力を発揮する栄養素です。

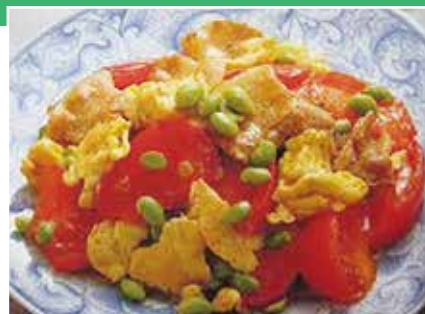
■ トマトと枝豆の炒め物

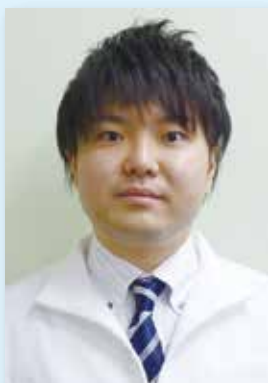
◎材 料 (4人分)

トマト	中2個	豚バラ肉	100g	卵	2個
枝豆	200g	しょうゆ	小さじ1	油	大さじ2
		酒	小さじ1	塩	小さじ1/2
		片栗粉	小さじ1/2		

◎作り方

- ① トマトはヘタを取って、くし形に切っておく。
枝豆は塩湯でゆで、豆を出しておく。
- ② 豚バラ肉は一口大に切り、しょうゆ、酒を加えよくもみこむ。片栗粉を加え混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、溶き卵を加えて「炒り卵」を作り、皿に出しておく。
- ④ フライパンに②の豚バラ肉を入れ、肉に火が通るまで炒める。トマトと枝豆を加えて、塩、こしょうで味付けする。
- ⑤ ③の卵を④にもどし、さっくり混ぜて出来上がり!! トマトの赤と枝豆の緑で彩りよく食欲UP!





研修医
小瀬川 純

皆さん、こんにちは。初めまして。1年次研修医の小瀬川純と申します。4月からこの盛岡赤十字病院で研修させていただいております。今年は皆さんご存じの通り新型コロナウイルスの世界的感染拡大があり、様々なことに影響が出ているため苦勞されている方も多いのではないのでしょうか。私は3月末に東京から引っ越してきたため、2週間の自宅待機期間があり、4月初めの入社式に参加することができませんでした。他の研修医よりもスタートが遅れたため焦りはありましたが、待機開けの初日は院長室

で入社式があり、病院長の久保先生やスタッフの方々に暖かく迎え入れていただきたいへん感謝しております。また、今年で盛岡赤十字病院は創立100周年を迎えたということで、節目の年に入社できたことをうれしく思います。

医師は6年間の大学での勉強を経て、国家試験を受け医師免許を取得することでようやく病院で働くことができます。初めの2年間は初期研修医と呼ばれ、いろいろな科を回り勉強することが義務づけられています。盛岡赤十字病院では最初の2週間はコメディカル研修を行います。ともに働く他職種のスタッフの方々の仕事を見学、体験し医療スタッフのレベルの高さを実感しました。研修が始まってまだ数ヶ月なので、働いているという感覚よりも勉強させていただいているという感覚の方が強いです。早く一人前の医師になれるよう日々努力したいと思います。よろしくお願いいたします。



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

盛岡赤十字病院

〒020-8560

岩手県盛岡市三本柳6地割1番地1

Tel.019-637-3111 Fax.019-637-3801

広報誌「なじよだす」Vol.45 令和2年8月1日発行

編集／発行 盛岡赤十字病院広報委員会

杉村 好彦、小田切宏恵、田中 陽子、川村美奈子
高橋 正見、浅沼 祥加、梅村 景太、佐々木恵美
小笠原和頼、法領田浩輔、原崎沙由里、齊藤 純子

盛岡赤十字病院

検索