



院 是

すべては患者さんのために

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

小春日和

こはるびより

発行
2016年5月

第138号

家庭の医学

今年は熱中症にならないぞ

今回は4月に開催された樋口健弥先生（総合南東北病院 総合診療科）の市民健康講座「今年の夏は熱中症にならないぞ」を紹介したいと思います。

みなさんは季節を考えずにお茶やコーヒーをがぶ飲みしていませんか？また3月・4月頃と同じ考えで、5月になってもろくに水分を摂らずに外の仕事をしていますか？このような人は熱中症になってしまう可能性があります。5月の連休が過ぎると気温が30℃近くになる日があります。身体がまだ高い気温に馴染んでいないこの時期から、熱中症が起る危険があるのです。

暑くなってきたからと

水ばかり飲んでいって熱中症になってしまいます。その理由

は、汗がたくさん出る夏場は、汗と一緒にミネラル分が排出されてしまいます。そこへただの水が体内へ入ると、血液中のミネラル、特に塩分の濃度が薄まるので、その濃度を正常に戻すために水分が尿として排出されてしまうからです。

体温の日内変動

体温は、朝方が低くて夕方が高い、あるいは健康な時でも一日の中で1℃くらいの幅で、体温が上がったり下がったりしているというところをご存知ですか？核心部の体温は産熱と放熱のバランスにより一定に維持されていますが、一日単位として

みると一定の範囲内で日内変動しているのです。熱中症に陥ってしまう状況では、この体温の日内変動メカニズムの破たんが起ります。

脱水症とは

炎天下の中、激しい運動を続けたり、お酒の席で長時間アルコールを摂り続けていると急激にのどが渇いてきます。のどが渇くという事は体が水分を欲しているということです。この状態で水分を摂らずにいると意識が朦朧としてきて、最悪の場合失神することもあります。このように体内の水分量が不足する状態を脱水と言います。脱水によって血液がドロドロになると心筋梗塞などの重篤な疾患を併発してしまうことも少なくありません。

脱水の症状

【軽度】
のどが渇き、おしっここの量が減る、便秘が多い、イライラしたり興奮気味になる、肌が乾燥する

【重度】
全身倦怠感、立ちくらみや意識が朦朧とする、唇や肌がカサカサに乾燥する、目が落ちくぼむ、強い頭痛、食欲が湧かない、悪心や嘔吐

脱水症の対策と予防

対策としては水分と塩分の経口投与を行います。注意すべき点として、水分のみの補給は必ず避けることです。本物のスポーツドリ

ンク（※）を2倍に薄めたものや、麦茶・そば茶などのカフェインの入っていない適量なミネラルを含む飲料は予防に適しています。また、野菜ジュースなどの栄養バランスのとれた水分を摂り、健康的な体づくりをすることは一番の予防になります。屋内での生活だとしても、食事以外に1日に1500ml以上の水分を飲みましょう。

※本物のスポーツドリンク：水に塩などの適量なミネラルとクエン酸や少量の糖分が入っている飲料を指します。ただし、カロリーゼロと表示されている飲料・食品に入っている人工甘味料は危険です。インスリンの分泌を増やす等の弊害が指摘されています。



今月の目次

- 1 ページ 家庭の医学
- 2 ページ イベントニュース
- 3 ページ 通所リハビリテーションのご紹介
- 4 ページ メディカルフィットネスから通信外来診療担当医表

～ 新 入 職 員 ～

今年度より一緒に働く事になりました、新人9名をご紹介します。

名前	五十嵐 由紀子	大和田 智美	熊谷 裕太
職種	介護福祉士	介護福祉士	看護師
出身地	会津若松市	福島県	南相馬市
趣味	ハイキング	DVD鑑賞	音楽を聴いたり、ライブに行くこと。
特技	スノーボード	なし	特技とよべるものはないのですが、よく「腰が低い」と言われます。 部活：ソフトテニス
好きな言葉	今までにないワクワクを！	ポジティブ	「あいさつ」「笑」職場でも家庭でも生活の中で大切にしたいと思っています。
尊敬する人	祖父	何にでも頑張る人	「母親」ありきたりですが、自分をここまで育ててくれた母はすごい人だと思っています。
メッセージ	病院通所にて勤務しております。謙虚な気持ちを持って、笑顔を忘れず頑張っていきたいと思ひます。よろしくお祈ひします。	頑張ります。よろしくお祈ひします。	右も左も分からず、ご迷惑をおかけすることと思ひますが、スタッフの一員として認めていただけるよう努力してきます。よろしくお祈ひします。

名前	関根 薫	高柳 静香	円谷 舞
職種	看護師	臨床検査技師	理学療法士
出身地	石川町	福島県	須賀川市
趣味	昔はスノボ、今は息子とお出かけ	旅行	散歩・ジョギング
特技		すぐに寝れる	身体がやわらかい 部活：陸上部
好きな言葉	ありがとう	笑うかどには福来たる	一期一会
尊敬する人	両親	両親	両親
メッセージ	患者さんに寄り添った看護ができるよう頑張っていきたいです。	外来に勤務しております。患者さんに笑顔で接して、少しでも温かい気持ちになっていただければと思ひながら、頑張ります。よろしくお祈ひします。	笑顔を忘れず、日々精進したいと思ひます。よろしくお祈ひします。

名前	祓川 碧	本田 大貴	前山 裕樹
職種	理学療法士	作業療法士	理学療法士
出身地	白河市	群馬県太田市	山形県川西町
趣味	運動	映画鑑賞・スノーボード	カフェ巡り
特技	絵を描くこと、ピアノ 部活：バレーボール部	スノーボード 部活：フットサル、サッカー	どこでも寝ることができる 部活：バレーボール部
好きな言葉	今を大切にす	一日一善 一期一会	為せば成る 為さねば成らぬ何事も 成らぬは人の為さぬなりけり
尊敬する人	バイトでお世話になった女将さん	父	両親
メッセージ	理学療法士としても、人としても成長できるように努力するので、よろしくお祈ひします。	右も左も分からず、ご迷惑をおかけすることと思ひますが、失敗を恐れずに挑戦し、力をつけていきたいと思ひます。よろしくお祈ひします。	新しい環境で、みなさんからご指導いただきながら、一つ一つの仕事を覚えていきたいと思ひます。未熟な点も多々ありますが、よろしくお祈ひ致します。

通所リハビリテーションのご紹介

相談室より

みなさんソーシャルワーカーをご存知ですか？

当院の相談室は現在、病院・医療相談員4名、老健・支援相談員3名、介護支援専門員2名の計9名体制で業務をしており、医療と福祉をつなぐ「相談」の専門職として皆さんのお手伝いをしています。

ソーシャルワーカーは医療福祉の様々な場所にいますが、病院や介護老人保健施設で働くソーシャルワーカーを医療ソーシャルワーカー（MSW）と呼びます。

医療ソーシャルワーカーとは、保健医療機関において、社会福祉の立場から患者さんやその家族の方々の抱える経済・心理・社会的問題の解決、調整を援助し、社会復帰の促進を図る業務を行います。具体的には、経済的問題の解決調整援助、療養中の心理的・社会的問題の解決調整援助し、受診・受療援助、退院（社会復帰）援助などを、患者さんの主体性やプライバシーの尊重を重視しつつ行っています。

回復期リハビリ病棟や介護老人保健施設への入院・入所の相談窓口として、入院中・入所中の生活について、退院・退所後の生活について、外来受診中の方のご相談の窓口として、ご本人・ご家族と一緒に考え・相談しながら、必要な制度や関係機関との連携を図っていきます。

どうぞお気軽にご相談ください。



相談室直通電話／ 0248-63-7263（月～土曜日 8：30～17：00）

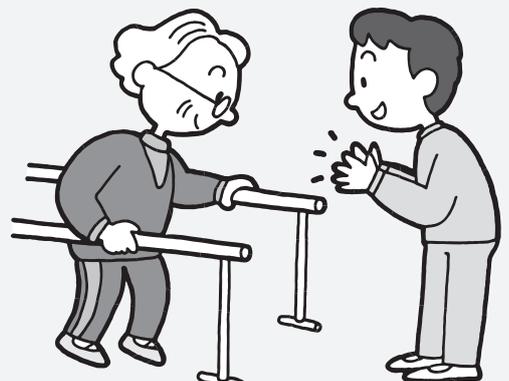
リハビリコーナー

「生活目標」を考えたりハビリ

私たちの日常は、仕事に行く、学校に通う、家事をする、仲の良い友人とお茶を飲む、俳句教室に通うなどその個人によって様々な形があります。しかし、病気やけがにより、今まで通りの日常生活を送ることが困難になると、「歩けるようになりたい」など身体を良くすることへの思いが強くなりやすく、今まで行っていた趣味や仕事、家事などへの関心が低下しやすくなります。

身体を良くしようという意識を持つことは大事なことです。が、「良くする」ということはその人それぞれで意味が異なります。例えば「歩けるようになりたい」という希望がある場合、「仕事に通う為に家から職場までを歩けるようになりたい」のか「自宅の居間からトイレまで移動する為に歩けるようになりたい」のかでは全く運動の仕方が変わってきます。

つまり、人によって生活の送り方が異なるということは、その生活に合わせた「生活目標」を考える必要があり、家族やリハビリ担当者などと目標を共有する事でより具体的な日常生活に繋がっていきます。みなさんも、自分にとっての「生活目標」が何なのかを一度考えてみてはいかがでしょうか。



参照：地域リハビリテーション10「生活行為向上マネジメントの概要」事例で学ぶ生活行為向上マネジメント



メディカルフィットネス さくら

通信

「ウォーク in 須賀川桜」今年も参加しました！

須賀川アリーナで毎年開催されている「ウォーク in 須賀川桜」に今年も参加してきました。

桜のシーズンは終わってしまいましたが、こいのぼりが風に吹かれ去年よりも元気に泳いでいました。

開催式ではウォーキングの先生がフォームやポイントを指導してくださり、とても参考になりました。参加者の皆さんは「こっちの方が歩きやすいし、疲れないね」と効果を実感し、正しいフォームを意識しながらウォーキングを行うことができました。

ゴール後には、豚汁の振る舞いや抽選会があり、最後まで楽しむことができ皆さん満足そうでした。会場には熊本地震の募金箱も設けられており、「今度は私たちが助けないとね」と皆さん進んで募金されていて、素敵な利用者さんに囲まれて私たちスタッフはとても誇らしかったです。

また皆さんで楽しめるようなイベントを企画しようと考えておりますので、ぜひご参加ください。



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!!

☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

■外来診察担当医表 整形外科はしばらく休診となりました。ご了承ください。 ※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 <small>消化器科/循環器科/呼吸器科</small>	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳健康外来 ※	専門外来/ 脳健康外来 ※	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					

健診

- 一般健診 ● 人間ドック ● 胃がん検診 ● 内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

禁煙治療を
行っています



皮膚科の診療を
行っています



■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279
 南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
 通所介護事業所 南東北春日リハティ石川 TEL.0247-56-3711



所在地：福島県須賀川市南上町123-1

<http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。



「小春日和」は、環境に配慮した
資材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい
ベジタブルインキを使用しています。