



院 是
すべては患者さんのために

家庭の医学

熱中症について

いよいよ本格的な夏がやってきます。
今年もきちんと熱中症の対策を行って、楽しい夏を
過ごしましょう！

熱中症の種類

熱中症の症状は、大きく
分けて4種類あります。

○熱失神

血圧が低下、脳への血流
が悪くなり、めまい・一時
的な失神・顔面蒼白等など
の症状がでます。

○熱けいれん

大量に汗をかき、水だけ
を補給して血液の塩分（ナ
トリウム）濃度が低下した
時に足・腕・腹部の筋肉に
痛みを伴ったけいれんが起

きます。

○熱疲労

汗に対して、水分が追
つかないと、身体が脱水状



小春日和

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

こはるびより

発行
2018年7月

第164号

態になります。全身倦怠感・
嘔吐・頭痛・集中力や判断力
の低下が見られます。

○熱射病

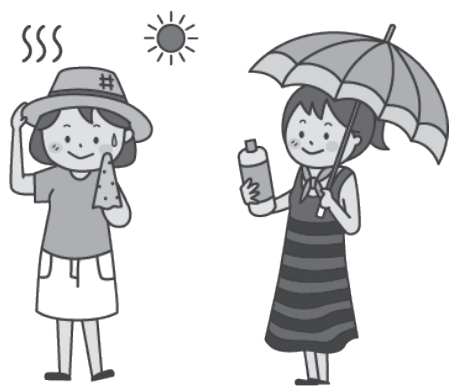
体温の上昇の為中枢機能に
異常をきたし、意識障害や
シヨック状態になる場合もあ
ります。特徴は、呼びかけや
刺激への反応が鈍い・言動が
不自然・ふらつき等が上げら
れます。

熱中症が起こりやすい時期

こんな時は

特に注意しよう

- ・ 気温が高く、日差しが強い日
- ・ 暑くなり始め、急に暑くなっ
た日
- ・ 湿度が高い日
- ・ 熱帯夜の翌日



対策と対処法

- 風呂場、洗面所で長時間過
ごさない（前後の水分補給
忘れずに！）
- 窓を開ける、冷房をつける、
など環境を整える
- 日傘を使ったり涼しい服を
着るなど暑さを避ける
- 水分補給は緑茶・水は×！
イオン飲料、もしくは麦茶
＋梅干し等、塩分を含むも
のを摂取しましょう。



今月の目次

4 ページ 1 ページ 2 ページ 3 ページ

家庭の医学
イベントニュース
禁煙外来のススメ
リハビリコーナー・
栄養通信
メディアカルフィットネスくら通信
外来診療担当医表

EVENT

イベントニュース



6月5日に老健3階利用者さん合同で、須賀川にある「すたみな太郎」へ行ってきました。利用者さんは、自分の好きな物を選び、「美味しい。」と普段なかなか口にする事の出来ない焼き肉を食べ大喜びでした。また、ドリンクバーでは、炭酸ジュースを飲んでいる姿も見られ、満足されている様子でした。

外食ツアーに 行ってきました



自分で選べる楽しさ、皆で好きな物を食べられる喜び、そして笑顔溢れる利用者さん。とても充実した1日となりました。



禁煙外来におまかせを
禁煙外来は、健康保険が適用されます。もちろん多少のお金はかかりますが、全体でみればタバコ代と医療費が減り、黒字になります。



タバコ代、30年で500万!?
タバコは1箱450円前後。1日1箱吸うとしたら、1年で16万4千円程。30年で約500万円。しかもそのほとんどが税金です。3年で家族旅行、15年で車の買い替えができてしまいます。



分かつちやいるけど、つつい吸ってしまう。健康に悪いと自覚しながら喫煙がやめられないのは、治療が必要ない「ニコチン依存症」という病気です。

の診療時間内で禁煙外来を行っています。自己流で止められない方、医師と一緒に頑張ってみませんか。

タバコをやめれば健康に8
30年で500万が浮く!?
禁煙外来のススメ

	受付時間	月	火	水	木	金	土
禁煙外来	8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
	13:30~16:30	○	○	○	○	○	—

「転倒の予防と対策」

転倒は経験すると恐怖心から活動範囲が減り、日常的な動作の低下や寝たきりへつながりかねない出来事です。家庭での転倒は電気コード、畳の縁、マットの縁のめくれ、床上の物品、滑りやすい床等、ちょっとした不備がつまずき事故に繋がります。

【転倒の起きやすい場所】



○居室：ベッドの乗り移り



○廊下：歩行中の転倒

○トイレ：ズボンの上げ下ろし時
乗り移り時

【転倒対策】

- ①**身体機能面**：歩行や運動能力（筋力、バランス能力）を向上させること、転倒の際には防御姿勢をとれるようにすること。
- ②**環境面**：手すりを設置することや、ベッド・椅子等の本人が使うものに関しては滑らないよう床にきちんと固定すること。また照明等も明るくすることで、小さな出っ張りや物などに気づきやすくなります。
- ③**道具**：歩行の際は安定性向上のため、杖や歩行器、シルバーカーなどの道具を使用する。

転倒は高齢者に限らず、誰にでも起こりえます。本人の機能面を上げることはもちろんのこと、環境面への配慮や道具を上手に利用する事で、転倒のリスクを下げる事が出来ます。環境面や道具について詳しく知りたい方は、お近くのリハビリスタッフにお声掛けください。 参考・引用文献：脳卒中最前線 第4版 2014年1月

栄 養 通 信

ビタミンCの効果

ビタミンCは緑黄色野菜や果物、いも類に多く含まれる栄養素です。たんぱく質からコラーゲンを合成して皮膚を丈夫にする、免疫力を高める、ストレスに対抗するホルモンを合成してストレスを軽減する、鉄の吸収を助けるなどの効果があります。またコラーゲンを合成することで肌にハリ・ツヤを出す、シミのもとであるメラニンの合成を抑えるなど美容効果が高いことでも有名です。

ビタミンCは水溶性のため、野菜などを長時間水にさらすと流れ出てしまいます。さらに熱に弱く、加熱調理で壊れてしまうため、野菜や果物は生のまま食べるのがおすすめです。例外としてイモ類に含まれるビタミンCは加熱に強く煮物などに向いています。

ビタミンCが体内で不足すると、免疫力が下がり風邪をひきやすくなったり、またひどく不足している場合には歯ぐきや皮下から出血する壊血病という病気になることがあります。水溶性であるため摂り過ぎても体外に排出され、過剰になる心配はありませんが、体内に蓄積されないためしっかりと補うことが大切です。1日の推奨量は、男女ともに15歳以上で100mgとなります。



	ビタミンC	目安
赤ピーマン	170mg	中1個
黄ピーマン	150mg	中1個
ブロッコリー	120mg	1口大9房
菜の花	110mg	1/2袋
豆苗	79mg	1パック弱
青ピーマン	76mg	小さ目3個



メディカルフィットネス さくら

通信

「握力ランキング」開催しました！

平成30年6月1日～6月末まで、メディカルフィットネスさくらの会員さんを対象に「握力ランキング」を行いました。参加料は無料で、多くの会員さんが握力を計測されました。年代別の平均表を見ながら、皆さん平均以上を目標に挑戦し、多くの方が平均以上の記録を出していました。

握力は全身の筋力の程度を表す指数でもあります。また多くの研究で、握力と疾患リスクが関連していることが明らかになっており、握力の経年低下が大きいほど死亡リスクが上昇すると言われています。

今まで握力に興味が無かった方も、今回のイベントをきっかけに興味をもって頂き、とても充実した1ヶ月になりました。末日、年代別に上位5名のお名前を施設内に掲示させて頂く予定です。

今後も会員さんが楽しめるイベントを開催できるよう、スタッフ一同努力致します。



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

※1 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。
※2 樋口健弥医師の診療は、当面の間大越医師の代診となります。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	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
消化器科/循環器科/呼吸器科	午後1:30～ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透※2	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/※1 脳の健康外来		
	午後2:00～ 4:30						小鹿山 博之 (第3土曜日は休診)
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	
リハビリテーション科	午前8:30～12:00				小児リハビリテーション 河原田 勉(1,3週) 石井 勉(2,4,5週)		

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〉

初診のみネット
受付を行っています

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
南東北春日訪問看護ステーション
TEL.0248-63-7278

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
通所介護事業所 南東北春日リハデイ石川
TEL.0247-56-3711

南東北春日在宅介護支援事業所
TEL.0248-63-7297
メディカルフィットネスさくら
TEL.0248-63-7252

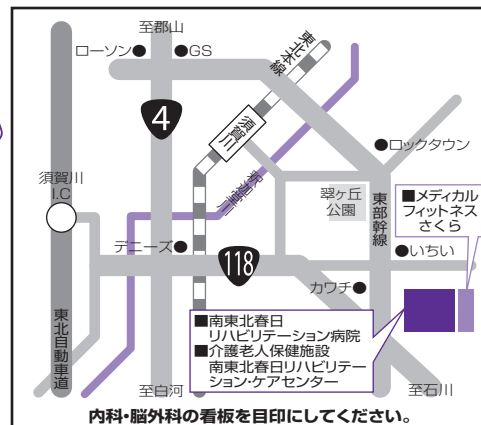
所在地：福島県須賀川市南上町123-1

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

■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日 検索 CLICK

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。



「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。