



- 1 熱痙攣
- 2 熱疲労
- 3 熱射病

●暑熱障害、熱症として主に3つに分類されます。  
軽い症状から重い症状へと進行することもあり、きわめて短時間で急速に重症化します。

**分類**

熱中症とは、体の中と外の「あつさ」によって引き起こされる様々な体の不調をいいます。  
熱中症は、熱波により主に高齢者に起こるもの、幼児が高温環境で起こるもの、屋外の暑熱環境での労働で起こるもの、スポーツ活動中に起こるものなどがあります。

**家庭の医学 熱中症とは**

# 小春日和

こはるびより  
発行 2010年8月  
第69号

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

●水分補給の考え方  
普通の生活を送っていても、寝ているだけでも、汗はかいています。汗の元は、血液中の水分です。汗をかいて体の外に出した水分は補わなくてはなりません。補わないでおくと体の調子は悪くなります。この悪くなった状態を脱水といい、危険な症状を起こす原因となります。この危険な症状が熱中症です。  
この場合、水分だけを摂っても、吸収のスピードがあまり良くない



●体調管理の考え方  
運動をする人は、自らの体の調子を良い状態に保つことが大切です。環境条件や自らの状態を総合的に把握して、適切な運動をすることが大切です。又、食事をしっかりと摂ること、夜は十分な睡眠をとることが体力を消耗させない事になります。  
水分と食事、睡眠を充分とって体調の管理に努め、暑い夏を乗り切りましょう。

ため、回復は早くありません。早い回復を望むためには塩分を補うことです。  
水分を摂るときには塩分も一緒に摂る事が重要です。

- 今月の目次
- 1 家庭の医学
  - 2 イベントニュース・案内
  - 3 介護教室
  - 4 栄養だより・編集後記

分類	程度	症状
III 度	重症度	めまい感、疲労感、虚脱感、頭痛感、失神、吐き気、嘔吐などが重なり合っている。
II 度	中程度	●血圧の低下、糖脈皮膚に蒼白多量の発汗などのシヨック症状が見られる。 ●塩分が失われて末梢の循環が悪くなり、極度の脱水状態となる。
I 度	軽症度	●脈拍が速く、弱い状態になる。 ●呼吸回数増加、顔色不良、口唇の痺れ、めまいなどが見られる。 ●運動をやめた直後に起こることが多い。
分類	程度	四肢や腹筋などに痛みを伴った痙攣がある。 ●多量の発汗の中、水のみを補給した場合に起こりやすい。 ●失神(数秒間程度のもの)

## 熱中症の種類

## 小春日和



## 栄養だより

### 病院や老健の食事のご紹介

夏真っ盛りです。かぼちゃや茄子、胡瓜など夏野菜がおいしい時期ですね。中でもかぼちゃは体内でビタミンAに変わるβカロテンが多く含まれます。βカロテンは粘膜や皮膚の抵抗力を高めたり、活性酸素を除去する働きがあるため生活習慣病やガン予防に効果があるといわれます。

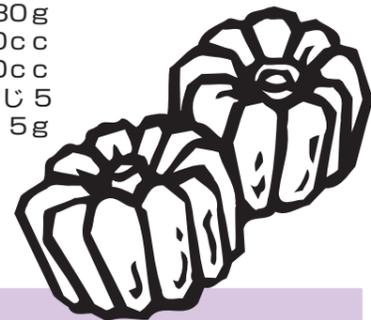
今回はかぼちゃを使ったデザートを紹介します。分量の砂糖はかぼちゃの甘味で調整してください。

### かぼちゃプリン



#### 《材料》4~5個分

- かぼちゃ(皮をむいて)・・・230g
- 牛乳・・・・・・・・・・300cc
- 生クリーム・・・・・・・・100cc
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ5
- 粉ゼラチン・・・・・・・・5g



#### 作り方

- ①かぼちゃは一口大に切り、やわらかくなるまでレンジで加熱する。
- ②やわらかくなったら皮をむきボールにうつし、マッシュ状につぶす。(ミキサーにかけても可)
- ③牛乳、生クリーム、砂糖を鍋に入れ火にかけ温める。(沸騰させない)
- ④砂糖が溶けたら火を止め、ゼラチンを入れ溶かす。
- ⑤②に④を少しづつ入れ混ぜる。
- ⑥⑤を数回こし、プリンカップ等に入れ冷蔵庫で冷やし固める。

※2~3時間で固まります。お好みで生クリームやカラメルをかけてもおいしいです。写真は生クリームの上にかぼちゃの皮を木の葉型にカットし飾りました。

栄養管理科 有我 三千代

### ■外来診察担当医表(予定) ※9月の形成外科の診療は9月2日(木)・16日(木)・30日(木)の予定です。

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前8:30~12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~5:00	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	後藤 恒夫
脳神経外科	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30~5:00						後藤 恒夫
眼科	午後1:30~4:00	小林 奈美江					
形成外科	午後1:30~4:30				※		
リハビリテーション科 <small>(理学療法・作業療法 言語聴覚療法)</small>	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

### ニコチン依存症管理を行っております。

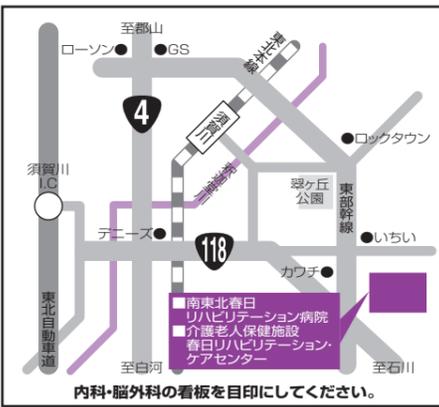
健診 ●一般健診 ●協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診> ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査

### 編集後記

まだまだ暑い日が続くそうですね。うちの犬たちも暑間は涼しい場所でごっつたりしています。特に大きい方の犬は、毛がもじゃもじゃしていても暑そう。そこで先日、美容室へ連れて行きカットしてもらうことに。どうせすぐ伸びるからと、コリコリにして下さいと注文。夕方楽しみに迎えに行くと、黒い犬が一匹、こちらを見つめています。そう、うちの犬です。一瞬誰だか分からないくらいに見事に大変身と同時に、何犬だかも分からない状態に。カットしないほうが可愛かったかもと思いつつ、とにかく涼しく過ごせればいいじゃないかと思ってしまう夏の暑さなものでした。(豊田和喜光)

■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センター TEL.0248-63-7299  
 介護老人保健施設 春日リハビリテーションセンター TEL.0248-63-7279  
 春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297  
 春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278  
 所在地:福島県須賀川市南上町123-1 ホームページアドレスが変更されました http://www.kasuga-rehabili.com

■印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日 検索



内科・脳外科の看板を目印にしてください。

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。

# 介護教室



## 介護の基本用語集

### 介護保険施設

指定介護老人福祉施設、介護老人保健施設および指定介護療養型医療施設をいいます。

### 介護療養型医療施設

施設サービス計画に基づいて、療養上の管理、看護、医学的管理の下における介護、その他の世話及び機能訓練、その他必要な医療を行うことを目的とする施設をいいます。

### 介護老人福祉施設

特別養護老人ホームであって、当該特別養護老人ホームに入所する要介護者に対し、施設サービス計画に基づいて、入浴、排泄、食事等の介護その他の日常生活上の世話、機能訓練、健康管理及び療養上の世話を行うことを目的とする施設をいいます。

### 介護老人保健施設

要介護者に対し、施設サービス計画に基づいて、看護、医学的管理の下における介護及び機能訓練、その他必要な医療を並びに日常生活上の世話を行うことを目的とする施設として、都道府県知事の許可を受けたものをいいます。

### 居宅介護支援

居宅要介護者等が、指定居宅サービス又は特定居宅介護サービス費もしくは特例居宅支援サービス費に関わる居宅サービスもしくはこれに相当するサービス及びその他の居宅において、日常生活を営むために必要な保健医療サービス又は福祉サービスの適切な利用などを行うことができるよう、当該居宅要介護者等の依頼を受けて、その心身の状況、その置かれている環境、当該居宅要介護者等及びその家族の希望などを勘案し、利用する指定居宅サービス等の種類及び内容、担当する者、その他厚生労働省令で定める事項を含めた計画を作成します。また、当該居宅サービス計画に基づく指定居宅サービス等の提供が確保されるよう、指定居宅サービス事業者その他の者との連絡調整その他の便宜の提供を行い、及び当該居宅要介護者等が介護保険施設への入所を要する場合には、介護保険施設への紹介その他の便宜の提供を行います。

### 居宅介護支援事業者

ケアプランの作成や各種連絡調整・手続きを担う、都道府県から指定を受けた事業者です。ケアマネージャーが勤務しています。

### 居宅サービス

訪問介護、訪問入浴介護、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導、通所介護、通所リハビリテーション、短期入所生活介護、短期入所療養介護、認知症対応型共同生活介護、特定施設入居者生活介護及び福祉用具貸与をいいます。

### 居宅療養管理指導

居宅要介護者等について、病院、診療所又は薬局の医師、歯科医師、薬剤師その他の厚生労働省令で定める者により行われる療養上の管理及び指導であって、厚生労働省令で定める者をいいます。

### ケアマネージャー

利用者やご家族からの相談に応じ、適切なサービスを利用できるようにケアプランを作成したり、各種連絡調整や手続きを行う専門職です。

# イベントニュース

## 市民健康教室のお知らせ

地域の皆さんを対象とした市民健康教室を9月は2回開催します。参加希望の方は会場までご案内しますので、当日受付にてお声をかけください。たくさんの皆さんのご参加をお待ちしております。参加費は無料です。

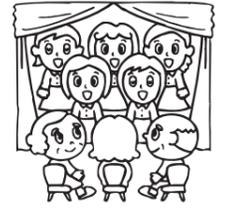
日 時 ●平成22年9月9日(木)午後3時~4時  
テーマ ●「眠れぬ夜のために」  
講 師 ●医師 樋口 健弥  
場 所 ●南東北春日リハビリテーション病院 5階会議室

その他 ●健康チェック (骨密度、血管年齢、血圧、体脂肪測定)  
※テーマが変更になる場合があります。ご了承ください。

日 時 ●平成22年9月25日(土)午後2時~3時30分  
テーマ ●「血液をサラサラにする食事」  
講 師 ●管理栄養士 有我 三千代  
場 所 ●南東北春日リハビリテーション病院 5階会議室

その他 ●健康チェック (骨密度、血管年齢、血圧、体脂肪測定)  
※テーマが変更になる場合があります。ご了承ください。

## 春日通所リハビリテーションで慰問がありました



7月14日(水)に春日通所リハビリテーションで、江口幸子歌謡教室・遊歌カラオケ同好会様によるカラオケと踊りの慰問がありました。総勢15名のみなさんがそれぞれ豪華な衣装で登場。歌や踊り、尺八など練習の成果を披露していただきました。演目は「瀬戸の花嫁」「百年桜」「夫婦舟」等お馴染みの曲を多く取り入れた構成になっており、利用者さんも一緒に歌って参加できるように考慮していた



いただきました。曲の途中で涙する利用者さんや、大きく手拍子をする方など大変な盛り上がりとなりました。最後に全員で「とんがり帽子」を歌い楽しいひと時を過ごすことができました。また慰問に来て下さい!!

## 川柳募集

ただいま当院では、川柳を募集しています。テーマは自由です。たくさんのご応募をお待ちしております!!  
●応募資格：どなたでも応募できます。  
●応募方法：スタンプに直接作品をお渡しいただくか、郵便やFAXでもかまいません。  
作品と一緒に名前(名前の掲載を希望しない場合はペンネームも)、ご住所、電話番号のご記入もお願い致します。おひとり何作品でも応募できます。

### 今月の川柳

リハビリを見て真似する 孫が居る  
夜勤明け 笑顔で熟す 仕事かな  
お邪魔虫

携帯で はずんだ声が 合格よ  
花開く ベランダに人 招き入れ  
西名公吉

うた音痴 一年通えば 一寸よし  
暑さにも 負けずに通所 みな笑顔  
吉明

連れ立って ナツメロ口に 散歩コース  
快食 快眠 通が 一句生む  
夢見や古稀子

リハビリに 恵まれ一歩 また一歩  
深夜街 車道センター 闊歩する  
和田道の住人

○郵便の場合  
〒962-0817福島県須賀川市南上町123-1  
南東北春日リハビリテーション病院  
広報委員 「川柳募集係」あて  
○FAXの場合 FAX.0248-63-7265  
※応募していただいた作品は返却しておりませんので、返却を希望する場合はお申し出ください。  
※応募の際に提供された個人情報、本人の承諾なく第三者に提供されることはありません。