

かきつばた

2020 年夏号
Vol.88

あいち診療所野並
名古屋市天白区野並
2-330-2
TEL 052-895-6637
令和2年6月20日発行

熱中症にご注意を！

気温が高い・湿度が高い・日差しが強いときはもちろん、急に暑くなる時期も暑さに身体が慣れていないため、梅雨明けの時期に熱中症を起こす人が急激に多くなる傾向にあります。今は自粛モードで自宅を過ごすから大丈夫と思ってみえる方、家の中でも熱中症になることがあります。マスクの着用や外出を控える中で迎える今年の夏はいつも以上に熱中症のリスクが高いと言われています。

【症状】

- ① めまい、立ちくらみ、顔がほてる
- ② 手足のしびれ、筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③ 体のだるさや吐き気
- ④ 汗のかきかたがおかしい
- ⑤ 体温が高い、皮膚の異常
- ⑥ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ⑦ 水分補給ができない
- ⑧ ⑦は重度。すぐに医療機関を受診

【応急処置のポイント】

- ① 涼しい場所へ移動する
- クーラーの効いた室内や車内、屋外なら風通しのよい日かげに移動させ、安静にする。

このとき意識がない状態であれば、ただちに救急車を呼びましょう。

② からだを冷やして体温を下げる

意識がある場合・・・まず衣類をゆるめて、身体を放出させる。保冷剤や氷で、首筋や両わき、股関節（太もものつけ根辺り）などを冷やします。保冷剤や氷がない場合は皮膚に直接水をかけて、うちわやタオルなどであおいで風を起こし、体温を下げる。

③ 水分・塩分を補給する

汗をかきやすい状況では、水分だけでなく体内の塩分も失われています。ミネラルウォーターや麦茶など水分だけを補給すると、血液中の塩分濃度が下がり、かえって筋肉がけいれんを引き起こす要因にもなります。

（吐き気などの症状がない場合）スポーツドリンクなどで水分と塩分を同時に補給しましょう。塩分補給には塩分を含むあめやタブレットもおすすめです。

※嘔吐等で水分がとれない場合は医療機関を受診しましょう。

ではどのように予防すればよいのでしょうか。

【熱中症を予防するには】

◎ 暑さを避ける



・外出時にはなるべく日陰を歩く、帽子や日傘を使うなど。

・室内を涼しくしよう（ブラインドやすだれで直射日光を遮る、扇風機やエアコンの活用）

・衣服を工夫する（外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装。素材は、吸収性や通気性の高い綿や麻など）

◎ こまめな水分補給

・のどが渴いていなくてもこまめに水分をとりましょう（ただし、コーヒーや緑茶などのカフェインが多く含まれている飲み物、アルコール類は利尿作用があるので適しません。）

・塩分やミネラルも補給するようにしましょう。

（スポーツ飲料は水分とミネラルを同時に補給できますが、糖分が多いのが欠点。

飲み過ぎには注意が必要です。ミネラルを補給するには、麦茶がおすすめです）

※かかりつけ医から水分、塩分の制限を指導されている場合は相談の上指示に従いましょう

◎ 暑さに備えた体作り

日頃から暑さに身体を慣らしておきましょう。

・適度な運動、適切な食事、十分な睡眠を

熱中症の症状とコロナの症状が似ているところがあるとの報道もありました。心配な時にはかかりつけ医にご相談下さい。まずはできることから始め、この夏を健康に過ごしましょう

（文責 近藤真）

私が大切にしていること

医事課 又場 まゆみ

受付業務をする上で私が心掛けている事は、声をかけやすい存在である事です。

待合室には色々なパンフレットや資料が置いてあります。聞きたい事、相談したい事がある患者様は多いと思います。そんな時に気軽に聞いて頂ける存在である事はとても大切だと思います。

バタバタしている時もありますが、温かい目で見て頂き気軽に質問、相談等して頂きたいと思います。

即答出来ないこともあると思いますが、そんな時には調べて後日お知らせしますので少し時間を頂きたいです。私自身の勉強にもなりますので遠慮なくお声かけください。

「私あと何人目かしら?」「採血まであとどれくらいかかる?」など、気になることも遠慮なく聞いてください。少しでも待ち時間が短くなるように気を配ります。

待合室には『ご意見箱』も置いてありますので直接言いにくい事がありましたらそちらをご利用下さい。笑顔で明るく声をかけやすい存在でいられるように努力します。

理学療法士 市川 直樹

私が仕事をする上で大切にしている事は、「利用者様の目を見ながら身体をみる」事です。

よく「目は口ほどに物を言う」ということわざがありますが、リハビリを行う場面では正にその通りだと私は感じています。

例えばリハビリの場面では私たちが「痛かったらおっしゃってください」と声かけをする場面がよくありますが、本当に痛くて「痛い」とおっしゃる方は少数だと感じています。

そこで利用者様の目を見ながら身体をみることで痛みにより目や身体に力が入っていたりする事で痛みを我慢しているという事が把握できる事もあります。

また、普段から目を見ていることで、その人の身体の状態もある程度把握することができると思います。

目や身体を通して利用者様の変化を把握して、適切な対応ができるように常に心掛けていきリハビリにも活かしていきたいです。

調理師 藤村 伸也

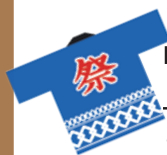
仕事で大切にしていることは、言葉遣い・気持ち・縁です。

言葉には力があると思います。自分が発言した言葉で相手を傷つけることも、喜ばせることも出来ます。利用者様や仕事仲間に不快な思いではなく、愉快な思いをしてもらえるように心がけています。

気持ちとは、気の持ちようだと思います。例えば、梅雨の時期に雨が続いて嫌だなあ・と思う所も、空梅雨で水不足よりはいいか。とか、雨上がりの虹などポジティブな気持ちを大切にしています。

縁は言葉の通りですが、利用者家族、医師や看護師、管理栄養士や調理師、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士、介護士、事務これらの点と点を繋ぎ一つの線に、線と線を繋いで利用者様を中心に一つの円(縁)になることを目指して日々仕事に取り組んでいます。

お知らせ



今年の『笹原健康まつり』は
新型コロナウイルスの流行状況を鑑み
中止とさせていただきます。

笹原健康まつり実行委員会



イベント紹介



通所リハビリ



満開桜に微笑んで！



憩いの学校



恒例のお花見散歩



ゴルフにチャレンジ！



お花見散歩に出かけます♪



東屋にて休憩中

今日は曇天模様、
しっかり歩行練習

端午の節句に鯉のぼり



こいのぼり製作
スタンプぺったん



おいしいおやつ作るよ！



しょうぶ湯



こどもの日



こいのぼりクレープ 完成！

【ビタミンB1:ウナギ、豚肉、大豆、きのこなど】
麺類やアイス等が多くなる時期、糖質を分解することで疲労物質も解消します。

【クエン酸:梅干し、柑橘類、酢など】

疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復に役立ちます。

【カリウム:バナナ、法蓮草、芋類、ヒジキなど】
汗をかくと水分・塩分と同時にカリウムも排泄されます。

★アイスの代わりに「バナナ・キウイ・ヨーグルトのきな粉がけ」



(カリウム、クエン酸、ビタミンB1)

★いつもの生姜焼きに

「醤油を控えて梅干を加える。
添えは生野菜で」



(ビタミンB1、クエン酸、カリウム)

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	村岡	野村 / 畑	野村	野村 (もの忘れ) / 畑	野村	第135週 岡崎 第24週 野村
午後	岡崎	野村		畑 夜8時まで	岡崎	

診療時間 午前9:00～12:00

午後4:00～7:00

木曜日は夜8時まで

(前日までの予約で9時まで診療いたします)

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	岡崎		岡崎	
午後						

診療時間 月水 午前9:00～12:00
火金 午前9:00～10:30

予約制

もの忘れ相談外来

毎週木曜日 午前9時～12時

新生児の予防接種から在宅看取りまで

医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並

052-895-6637

あいち診療所 滝の水

052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所

0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション

052-895-5806

滝の水 憩いの学校

052-838-8878

時間外診療

電話での相談に24時間対応します。
通院中の方(処方日数内)で、体調
に変化があり相談したい場合
895-6637 までお電話下さい。

発熱・下痢の時は・・・

来院前にお電話下さい。待ち時間が
少なく診察できるように致します。
895-6637
電話がない場合、待合室をご利用いただけ
ないことがあります。

予防接種

事前予約にて受け付けしています。



895-6637

までお電話下さい。

わいわい倶楽部



月会費500円で送迎致します。
朝は10時過ぎのお迎え、
帰りは11:30と12:30の2便です。
利用の無い月はお金は頂きません。
(1人で車の乗り降りが可能な方に限ります)

SNS もご覧ください



フェイスブック



インスタグラム



ツイッター



広報部より



まだまだコロナウイルスの心配は続いています。手洗い、うがい、換気、自分たちでできる
予防は続けていきましょう。また自宅で過ごすことが多くなっているかと思いますが、適度
な運動は必要です。熱中症にも注意しながら身体を動かしていきましょう。あいち診療会の
ホームページでもご紹介させていただいておりますのでご覧ください。また、フェイスブック、
インスタグラム、ツイッターなどのSNS もはじめました。上記 QR コードをご利用下さい。