

栄養科だより

栄養科では、Drの診察のもと外来患者様の栄養指導や生活習慣病予防健診の生活指導などを行います。糖尿病・高脂血症・貧血・高肥満・腎不全・心不全などの病態別の指導をさせていただきます。より質の高いものが提供できるよう、人間ドッグアドバイザーの資格も取得しております。1回130円から受けることができますので、皆さん食事療法でお困りの方は是非ご利用下さい。より豊かなライフスタイルをお約束します。

栄養課主任 森下優子



昨年10月終わりより、産休でお休みを頂いていた「松田」です。今月より復帰しました。育児ボケで、頭も体もなままっているので、気持ちを切り替え、気合を入れていきたいと思っております。今後とも宜しくお願ひいたします。*栄養科は1階に事務所があります。お気軽にお越し下さい。

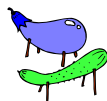
松田 亜由美

昨年の10月から産休に入られた松田さんの代わりに、約10ヶ月間栄養士として働かせていただきました。この10ヶ月間、ベテランの方々に仕事のことや仕事以外のことでいろいろ教えていただき、たくさん学ぶことができました。大変なことも多かったですが、それ以上に仕事が楽しかったです。これからも、栄養士の仕事を続けて森下さんや松田さんのような立派な栄養士を目標に今後頑張っていきたいです。短い間でしたが、お世話になりました。ありがとうございました。

中上 由莉

こぶしの里からのお知らせ

- | | |
|--------------|---------------------|
| 8月 6日 (土曜日) | こぶしの里納涼祭 |
| 8月 13日 (土曜日) | 午前は通常診察、午後からは救急用当番医 |
| 8月 14日 (日曜日) | お盆休み |
| 8月 15日 (月曜日) | |
| 8月 16日 (火曜日) | |



広報委員会からひとこと

大地震から4ヶ月が経ってもなお、地震が絶えず不安な日々が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、昨年より10日早い梅雨明けとなり、いよいよ本格的な夏が始まります。皆さんは夏バテ防止に何を食べられますか？うなぎ、お酢、辛いものなどが効果的と言われていますが「医食同源」という言葉があるように食は健康の源です。いろいろな物をおいしく食べて元気に乗り越えていきましょう！

節電に努めすぎて体を壊さぬようくれぐれもご注意下さい。



介護老人保健施設こぶしの里・こぶしの里病院 広報誌

ハイ!

平成23年8月1日



こぶしの里です。

第28号



<http://www.koujinkai.org/kobushi/kobushiroken.html>

庄原市東城町川東152-4
監修 檜田 毅
TEL: 08477(2)5252

医師のご紹介 泌尿器科

7月より縁あって、お世話になることになりました、後藤と申します。皆様の悩みが解決できるよう、一緒に取り組んでいきたいと思っております。おしっこの事で気になる方は、気軽にご相談下さい。



後藤 景介 医師

(ゴトウ ケイスケ)



7月からの泌尿器外来診察の変更のお知らせ



久米 隆 医師



後藤 景介 医師

7月から泌尿器科の診察に、新たに後藤医師が隔週で担当し、2名体制で診察を行っております。これにより、引き続き毎週水曜日に診察を行います。

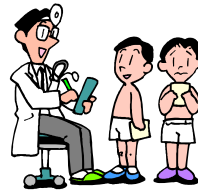
泌尿器科外来診察時間のお知らせ(8月からの変更分)

久米医師 水曜日 (隔週) 午後2時から午後6時
後藤医師 水曜日 (隔週) 午前9時から午後6時

診察は、予約制診察となります。予約受付時間は、午前9時から午後5時30分までにお願いします。
(電話予約も可能です。)

8月の診察日及び担当医師

10日・24日 久米医師
3日・17日・31日 後藤医師



久米医師は午後2:00から午後6:00の診察になります。検査等は午前からさせていただきます。予約制ではありませんが、泌尿器科の診察は尿検査等の結果が出てからの診察になりますので、診察予約時間を過ぎることもあります。ご了承ください。

熱中症

暑熱環境において生じる身体の適応障害を熱中症(暑熱障害)といいます。高齢者での熱中症発生が多いことが認識されています。



熱中症にならないために

- 体調を整える**:体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。
- 服装に注意**:通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。
- こまめに水分補給**:「のどが渇いた」と感じたときには、水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、スポーツドリンクなどを飲むのがオススメです。
- 年齢も考慮に入れて**:体内の機能が発育途中の子どもや、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすい為、予防を心がけることも大切です。



熱中症になってしまったら

- 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する・衣類をゆるめて休む・体を冷やす**
氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる。
ない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やす。
- 水分を補給する**
このとき、水分だけではなく、汗によって失われた塩分も補給する必要がある。スポーツドリンクなどを少しずつ何回にも分けて補給する。
軽い症状の場合はこれで良い場合もある。



気分が悪くなるほどならここから先は 周囲の人にサポートしてもらう必要がある。

- 筋肉がけいれんしているなら(熱けいれん)**
けいれんしている部分をマッサージする。
体の特定の部分(例えば脚など)が冷えているなら、その部分もマッサージしていこう。
- 皮膚が青白く、体温が正常なら(熱疲労)**
心臓より足を高くして、あおむけに寝かせる。水分が摂れるなら、何回にも分けて補給する。
- 皮膚が赤く、熱っぽいなら(熱射病)**
上半身を高くして座っているのに近い状態で寝かせ、とにかく体を冷却。首、脇の下、足のつけ根など、氷などで集中的に冷やす。氷がない場合は、水を体にふきかけ、風を送って冷やす。アルコールで体を拭くのも良い。このとき注意したいのは、体の表面だけを冷やしてふるえを起こさないこと。
- 意識がはっきりしない場合は**
反応が鈍い、言動がおかしい、意識がはっきりしない、意識がない。こういった場合はすぐに**救急車**を呼ぶ。吐いてしまった場合にのどを詰まらせないように横向き。
- 症状が回復しても必ず病院へ**
回復したつもりでも体内に影響が残っていたり、再発のおそれもある。
熱中症になったら、**回復した後でも必ず病院で診てもらおう。**

