



広報 第二十二号

## 常盤平通信

常盤平中央病院



消化器外科

吉岡 正智 先生

梅雨入りの季節、紫や青、赤に桃に白と色とりどりに紫陽花が咲いています。

さて、私は、今月をもって当院を退職することになりました。十六年間の勤務、お別れとなりますと、やはり寂しく、残念な気持ちです。

ところで、今年の夏は例年になく暑い夏が予想されています。いつも以上に脱水症、熱中症、食中りに注意が肝心です。

病は気から」とも言われています。気持ちの持ちよう、体調は良くも悪くもなります。普段から明るく、笑顔で、前向きに、プラス思考で接し、行動するよう努めましょう。自分一人で「病気」と診断し、不安になったり、悩んだりしても、単なる思い込みかもしれません。一人で悩み、考え込まないで、何時でも私たち専門医に相談してください。不安や悩みは、いつの間にか解消され、その先には健康で明るい、夢と希望に満ちた人生、健康長寿が待っています。いつまでもお元気に！！  
今日までお世話になり、ありがとうございます。

常盤平中央病院



泌尿器科

工藤 潔 先生

健康寿命

二〇一六年の統計によると、日本人の平均寿命は男性八二歳、女性八七歳とされ過去最高になりました。ところが、自立できる健康寿命との間に約十年の差があります。この差は要介護や寝たきりなど、不健康期間を表し医療や介護が必要になります。これらを賄う社会保障費は二〇一八年の二二一兆円から二〇四〇年には一九〇兆円まで膨らむと試算されています。少子高齢化の進行を考えると、税金、保険料の引き上げは避けられないでしょう。私達にできる事は健康寿命を延ばして医療・介護の費用を節約する事です。そこで、健康寿命を延ばすための五つの生活習慣を挙げます。

- 一・禁煙 二・節酒 三・バランスの良い食事
  - 四・適度な運動 五・適正体重の維持
- 皆さん、良い生活習慣を心がけ健康寿命を持続させましょう。

私は、八二歳で健康寿命を維持しているつもりですが、今、老兵は死なず、ただ消えゆくのみ、の心境です。

長年お世話になり、ありがとうございます。

### 脱水・熱中症に気をつけましょう！

熱中症の始まりは、体の水分不足、つまり脱水です。暑さで水分が失われやすい夏季には特に意識して、こまめな水分補給に心がけ、脱水・熱中症を予防しましょう。脱水は血管に負担のかかる状態です。体内の水分が不足すると、血液の濃縮度も増し、血栓がつくられやすい状態になります。特に高血圧などで動脈硬化が進行している人では、脳卒中や心筋梗塞を起こす要因になる可能性があります。こうしたことから、日頃から水分を上手に摂取する習慣をもち、脱水を防ぐことが大切です。

#### 水分の上手なとり方

- ・ 平常時の水分摂取に最適なのは、常温に近い温度の水。
- ・ 1日の目安摂取量は1.5L程度。
- ・ ゆっくり少量(150~200mL) ずつ7.8回に分けてこまめに飲む。
- ・ 特に体から水分が失われやすい次のタイミングでの補給を忘れずに！

#### ①起床時 ②運動の前後 ③入浴の前後 ④就寝前

脱水や熱中症は屋外だけでなく屋内にいても起こります。室温が28℃を超えないようエアコンや扇風機を上手に使ったり、日頃から栄養バランスの良い食事や十分な休息をとり、暑さに負けない体づくりをしていくことも、脱水や熱中症の予防にもなります。できる事から実践して、ジメジメした梅雨を乗り切りましょう♪



ときわ苑だより

ときわ苑



看護師長  
長坂 勝美

三月から看護師

長として働かせて頂いております。長坂と申します。入居者様の体調管理、身の回りのお世話をさせて頂きます。

入居者様のケアを通じて、たくさん笑顔の頂きながら毎日楽しく過ごしています。当苑は、入居者様が喜んで頂けることが一番と考えます。その為、誕生日会や季節の行事、夏祭りやクリスマス会など、毎週行われる映画鑑賞会、カラオケ、リハビリ体操、またボランティアの方々による催し物など、入居者様に楽しんで頂けるようスタッフ一丸となって取り組んでいます。まだまだ至らないところばかりですが、入居者様の体調の変化に気を配り、毎日楽しく過ごして頂けるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願ひ致します。



端午の節句（桜餅）と折り紙の会（カーネーション）

5月は、ゴールデンウィークを始め、子供の日や母の日といったイベントが多い月でしたが、子供の日には、おやつに桜餅を。母の日には、折り紙でカーネーションを作りました。桜餅は美味しく頂き、カーネーションは、上手に作る事が出来ました。



郷土料理 5月24日  
静岡県 メニュー

桜えびのご飯  
桜えび入りクリームコロッケ  
青梗菜のわさび和え

うざく（鰻・胡瓜・卵焼き・わかめ） とろろ汁  
うざくとは、鰻の白焼き（蒲焼）と胡瓜を三杯酢または甘酢で和えたもの。「う」は「鰻」、「ざく」は「冊」の意で、胡瓜などをザクザク切ることをいいます。こってりした、いかにも夏バテに効きそうな鰻と、シャキシャキした胡瓜との相性は抜群です！



常盤平中央病院 外来診療のご案内

<お知らせ>

無料送迎バスが松飛台・牧の原方面に運行しています。又、現行の無料送迎バスも運行しております。

<休診日・診療時間変更のお知らせ>

- 4月より皮膚科火曜日の診察のみとなります。
- 月・金の泌尿器 火・金の外科 6月末までの診療となります。

○ 6月28日 内科 大庭医師 休診  
(その他、変更等ある場合は、院内掲示・ホームページ上にてお知らせ致します。)

- \* 医師の都合により変更になる場合がございます。
- \* 往診のため、不在となる場合がございます。
- \* 水曜日（1・3・5週）の午後内科1総合診療は、丸山副院長が診療を行います。
- \* 鈴木院長・丸山副院長の午後の診療は、15:00からとなります。

(外来担当医表)

診療科		月	火	水	木	金	土
内科1	午前	鈴木	鈴木	丸山	大庭	鈴木	橋本
内科2		廣谷	中田	廣谷	廣谷	中村	真野
内科1	午後	丸山	鈴木	丸山	大庭	鈴木	休診
内科2		休診	廣谷	休診	丸山	中村	
外科	午前	丸山	吉岡	奥田 2.4週	野村	吉岡	休診
胃腸科	午後						
整形外科	午前	南野	休診	石尾	休診	南野	鎌田
	午後	休診					
泌尿器	午前	工藤	休診	休診	休診	工藤	休診
	午後						
皮膚科	午後	休診	日医	休診	休診	休診	休診

[受付時間] 午前 8:15~11:30 午後 13:00~16:30  
[診療時間] 午前 9:00~12:00 午後 14:00~17:00