



広報 第二十四号  
**常盤平通信**

常盤平中央病院

院長

鈴木 毅



暑い日が続いていま

す。連日、日本のどこかで体温を超える最高気温となっており、まさに命に係わる暑さとなっています。外出しないことが、対策の一つですが、身体が暑さに慣れていないと熱中症にかかりやすくなります。気象庁によると、体が暑さに慣れるためには数日から二週間程度の時間が必要と言われています（暑熱順化）。暑熱順化は日常運動によって獲得することができることから、意識的に汗をかく機会を増やすなどして、暑さに負けない体作りをする準備を始めることも必要と思われます。暑いところに行き体温が上がる、人間の体は体温を下げるために、血管が拡張し体の表面に血液が集まってきます。そのため、脳や重要な臓器に流れるべき血液が減少し、さまざまな熱中症の症状がおきてきます。予防のためには、よく言われているように、水分、塩分の補給と体温を下げる必要があります。それでも症状が続くときは、医療機関を受診してください。

デザイン・アールについての勉強会



DESIGN の項目

D : depth 深さ E : exudate 滲出液 S : size サイズ  
I : infection 炎症・感染 G : granulation tissue 肉芽組織  
N : necrotic tissue 壊死組織 P : pocket ポケットがあり、その頭文字をとり、デザインアールで表記していること採点表記している事等を勉強しました。勉強会を通じて、医療・看護技術の向上に努めていきます。



スプリンクラー工事完了

今年の初めから始まりましたスプリンクラーの取り付け工事が、7/24日をもちまして終了致しました。安全に配慮し、工事を行いました。が、外来患者様や面会のご家族・入院患者様におきましては、騒音や振動等、ご迷惑をお掛けしました。

8月 夏の健康管理

今年の夏は、例年になく暑い日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。日本の夏は気温や湿度が高く、大量に汗をかき体力を消耗します。屋内は冷房が効き快適に感じますが、屋外との温度差や冷房の効きすぎによって体調を崩します。私たちの身体は、皮膚の血管を拡張し、汗を出すことで身体の熱を放出し、体温の調整をしています。温度の高い屋外と冷房を効かせた低い温度の室内を出入りすることで自律神経が混乱して調節機能がうまく働かなくなる為に、疲れやすい、だるい、思考力の低下などの症状が現れます。大量に汗をかくので水分補給は重要ですが、清涼飲料やアイスクリームなどを取りすぎるのも要注意です。身体を冷やしすぎると胃腸を弱らせ消化力を低下させてしまいます。夏の水分補給は常温またはそれに近い温度の水や麦茶、緑茶がお勧めです。

【食欲がない時は温かいスープを】

食欲がない時でも水分補給と栄養がとれるスープは、夏バテ予防に一役買ってくれます。野菜や卵などを使い、ビタミンやたんぱく質がとれるスープを作りましょう。

【快適に睡眠できる工夫をする】

夏の夜は寝苦しく、睡眠不足になりがちです。睡眠は消耗した体力回復に欠かせません。寝苦しいからといって一晩中冷房を効かせて寝るのはいけません。布団や麻などのサラっとした肌触りのものに変えたり、シーツにのりをきかせるだけでも寝心地が良くなります。また、暑いからといってシャワーだけで済まらず、湯船にしっかりつかり新陳代謝を高めましょう♪



ときわ苑だより

ときわ苑

機能訓練指導員



八嶋 宏晃

ときわ苑で日々、入居者様のお身体の能力維持・向上のため、機能訓練を行っています。機能訓練指導員の八嶋宏晃と申します。

機能訓練と言うと少し堅苦しく感じてしましますが、入居者様ひとりひとりの能力を評価してお身体に合った訓練を一緒に行うことが大切だと考えています。お身体の動きに制限がある入居者様にはマッサージやストレッチを行い、拘縮予防)、歩行が不安定な入居者様には平行棒、歩行器を使用して下肢の筋力強化訓練、起立歩行訓練等を行っています(転倒予防)。

訓練を通して、ときわ苑での生活がより楽しく快適に過ごせるようになればと考えています。よろしくお願い致します。

郷土料理 7/25 長崎県



メニュー「トルコライス弁当」

- ・ピラフ
- ・スパゲッティ
- ・とんかつ
- ・サラダ
- ・オレンジ

トルコライスの由来にはいくつかの説があります。その昔、トルコというレストランのランチのメニューだったとか、ピラフが中国、スパゲッティがイタリア、とんかつが中間に位置するトルコを表すなど。いろいろな味が楽しめるお弁当になっています。

左 7/7 セタそうめん 右 7/20 土用の丑の日



セタには、そうめんを頂きました。今年は、暑い日が続く、食欲が落ちてくる所を、そうめんて食欲を満たしました。又、7/20は、土用の丑の日で、鰻を食べました。今年は、一段と暑い日が続く、体力的に厳しい日が続きますが、鰻を食べ、暑い夏を乗り切りましょう♪



常盤平中央病院 外来診療のご案内

<お知らせ>

(外来担当医表)

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。
- 8/22・8/23 内科 廣谷 Dr 休診となります。

(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。

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	休診	奥田 2.4週	野村	休診	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					休診
皮膚科	午後	休診	日医大	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