



医療法人社団 仁恵会

石井病院

人工透析ひ尿器科じんけいクリニック

Now

Vol.184

- Since 2008

JINKEIKAI NEWSPAPER

発行：2023.7

健康情報 ～ 高齢者のための 熱中症対策 ～ 室内編

熱中症とは、高温多湿な環境で長時間過ごすことにより、次第に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまう状態になることです。初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に注意が必要です。

また、**熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者**です。高齢者は体内の水分が不足しがちで、暑さやのどの渇きに対する感覚機能が低下しています。さらに体の調整機能も低下しており、若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

室内での熱中症対策を下記の図でまとめましたので、予防法ができているか確認し、体調の変化に気をつけるとともに室温湿度などにも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。
エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。



熱中症対策

すだれやカーテンで直射日光を遮る

定期的に換気をし
屋外の空気を入れる

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう！

※ 水分や塩分制限のある方はかかりつけ医に相談を

見やすいところに温湿度計を設置し、数値を確認する

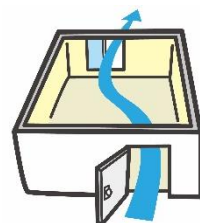
※ 直射日光、冷風が直接あたる場所は避ける

エアコンを上手に使いましょう！

※ エアコン、扇風機ともに長時間直接風が体にあたらないように風向きを調整しましょう

扇風機や換気扇を併用する

窓とドアなど2カ所を開ける



～ 令和5年度 明石市公衆衛生協会公衆衛生功労者表彰 ～

看護師として30年近く、また石井病院の外来に勤務して8年が経過しました。

2020年1月から世界的に猛威をふるっていた新型コロナウイルスも、今年の5月で第5類に引き下げられたことで街中にも活気が戻り、入院患者様の面会も、制限付きではありますが再開することができるようになりました。地域の皆様におかれましては、ほっと胸をなでおろしておられることと思います。

今後も石井病院の外来看護師として、地域の皆様に安全・安心で信頼される看護を提供できるように日々精進していきたくと思っています。

今回このような荣誉ある賞をいただくことができたことは、共に仕事をさせていただいている皆様のおかげだと思っています。本当にありがとうございました。



外来 看護師長
高根 由貴子



人工透析ひ尿器科じんけいクリニック ～夏の透析患者様の体調管理について～

今年は、西日本や沖縄を中心に猛暑、全国的に平年より暑い夏～暑さのピークは7月下旬から8月上旬、残暑も厳しく熱中症に注意～と、ウェザーニューズの「猛暑見解2023」で発表されておりました。

夏場の体調管理についてですが、体調管理の項目として、「食事」「運動」「睡眠」「メンタル」「環境」を管理し整える事が重要になってきます。特に重要なのが「食事」で、5大栄養素をバランス良く摂取していただきたいのですが、透析では、果物・生野菜関係を注意が必要です。水分・塩分管理も重要であり、夏場は、冷たいスポーツドリンクを飲みたくなるところですが、塩分・糖分が多い為、汗を大量にかく状況でなければ、常温の水か麦茶などでよいでしょう。汗を大量にかく場合も、少しずつこまめに摂取するようにし、一気に飲まないようにしましょう。更に水温が冷たいと胃腸を弱め、食事量が減り、簡単でサラッと食べられる食事になり、栄養が足りなく、更に体調が悪くなるという負のスパイラルが起こることもありますので注意が必要です。皆様も体調管理には、注意しながら今年の夏もしっかりと乗り切りましょう。



人工透析ひ尿器科じんけいクリニック

～ 本部課長 兼 クリニック事務長 就任のご挨拶 ～

この度、仁恵会人工透析ひ尿器科じんけいクリニック事務長兼本部課長を拝命しました事です。31歳に臨床工学技士として入職させていただき9年、現在は事務職として働かせていただいております。自身の人生プランの中に事務長というのは、とても大きな目標として掲げていたので、今回事務長として働けることはとても感慨深く、まだまだ未熟な私をここまで成長させてくださった仁恵会スタッフの皆様、そしていろいろな場面でご自身の気持ちを教えてくださり指摘・指導そして感謝の言葉をくださった患者様の皆様には、心から大変感謝しております。私は、目標を掲げそのためには何が必要か、達成するためには・・・と、真っ直ぐしか見れなくなることが多々あります。目の前の事をする事で精一杯になりがちで、周りが見えていないところもあります。その中でいろいろなお言葉をいただくことは、私の考え足らずなところを、教えてくださる事そのものだと考えております。その中で私ができる事をこれからも精一杯やりきり、仁恵会が地域の皆様に必要な医療機関であることを示していくため全力で頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



仁恵会本部事務課長
兼 人工透析ひ尿器科
じんけいクリニック
事務長

原 真一郎

～ 臨床工学技士副主任 就任のご挨拶 ～

この度、副主任を拝命しました浜田です。これもひとえに支えてくださった皆様のおかげです。心から感謝申し上げます。

今回、このような役職を仰せつかり、責任の重大さに身の引き締まる思いです。

まだまだ若輩者の私では力が及ばない部分もあるかと思いますが、努力を惜しまず精進していく覚悟でございます。

微力ながら、今後も患者様に安全な透析医療を提供できるように、そして当院の発展のために力を尽くしていきたいと思っておりますので、ご指導ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



人工透析ひ尿器科
じんけいクリニック
臨床工学技士 副主任

浜田 貫

■ 医療連携相談室

TEL 078-918-1512 FAX 078-918-1725
平日 9:00～12:00 14:00～17:00
土曜 9:00～12:00
担当 古門 上野 西村

編集・発行

医療法人社団 仁恵会 石井病院 広報委員会
〒673-0881 明石市天文町1-5-11
TEL 078-918-1655 FAX 078-918-1657
<http://jinkeikai-group.or.jp/ishii/>