

# ゆるめき

【理事長のあいさつ】  
コロナ第9波の入り口

【うまげな話】  
「夏バテ防止について」

【健康ひろば】  
「熱中症とその予防」

【部署紹介⑩】  
外来

【行事報告&お知らせ】  
オンライン資格確認システム導入  
歯と口の健康習慣  
げんき農園へようこそ

【編集後記】

■ 病院理念

信頼される医療・保健・福祉を提供し、地域の健康増進に貢献する

■ 基本方針

良質な医療を提供するため、心と技術を磨く努力を惜しみません  
患者の権利、尊厳、安全を重視した医療を提供いたします  
医療、福祉と連携を持ち、急性期医療から在宅医療まで、全員参加で取り組みます

■ 患者の権利章典

- 1. 医療を受ける権利
- 2. 自己決定権
- 3. 知る権利
- 4. プライバシーに関する権利
- 5. 学習する権利
- 6. 参加と協同



● 歯と口の健康習慣

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。通所介護いこいの家では日本歯科衛生士会が監修した「お口の若返りチャレンジBook」を用いてお口の元気・清潔度チェックと、舌のストレッチ、唾液腺マッサージ等を行いました。職員の動きに合わせて、皆さん若返りを目指して真剣に取り組まれていました。  
通所介護げんきの郷では利用者様に、「あいうべ体操」のイラスト付きマスクケースと歯ブラシをお渡ししました。飲み込みを良くするための「あいうべ体操」やのどを鍛えるために、美空ひばりさんの「悲しき口笛」をマスク越しに歌いました。3年ぶりの歌唱で、歌詞を配るとすぐに歌い出す方もいました。また、午後からは手作り口腔カルタも行いました。カルタを通して、お口や歯みがきについて楽しく学んで頂きました。  
通所介護いこいの家・げんきの郷

● げんき農園へようこそ

げんきの郷建物の南西に8㎡程の畑が3つあり、『げんき農園』と名づけてお花や野菜を育てています。このように介護現場で行う「園芸」を『園芸療法』と言います。園芸療法は、植物を育てることによって心身共に良い状態を保ったり、損なわれた機能を回復する効果が期待できるとされています。  
げんき農園には、5月中旬に夏野菜のトマト・キュウリ・ナスビ・唐辛子の苗を植え、秋に向けてさつまいも・かぼちゃの苗も植えています。まんのう町の特産品のヒマワリも種から植えました。土を耕し、苗を植えて間引きをしたり、草を抜いたり、水をやったり、虫対策をしたり…その都度、利用者さまに色々野菜作りのノウハウを教えて頂きながら手入れをしています。利用者様の中には「大きくなるとんな？」と、来所後、畑を覗いて青虫をやっつけてくれる方もいます。畑での皆さんの顔は本当に生き生きしており、これからも自立支援の一環としてげんき農園を楽しんで頂きたいと思えます。また、これから実った野菜達はげんきの郷の手作りおやつとして、利用者様に召し上がって頂く予定にしています。  
通所介護げんきの郷



【編集後記】

5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類に移行しましたが、皆様の生活に何か変化はありましたか？医療現場にマスクを外すという選択肢はありませんが、以前よりは軽めのマスクを職種によって使い分けています。気分によって色も選択できるようにしたところ、なかなか好評のようです。屋外ではマスクを外して散歩をしたいと思っている方も多いと思いますが、永生病院近くのまんのう町帆山地区のひまわり畑がちょうど見頃を迎える時期です。ぜひ足を運んでみてください。



永生病院 130床(一般病棟 40床・介護医療院 90床)

医療法人 圭良会	
● 永生病院	香川県仲多度郡まんのう町買田221-3 Tel 0877-73-3300
● いこいの郷 (居宅介護支援事業所)	Tel 0877-73-3655
● いこいの家 (通所介護)	Tel 0877-73-3718
● げんきの郷 (通所介護)	香川県仲多度郡まんのう町買田102-1 Tel 0877-58-8811
● 森内科	香川県仲多度郡琴平町1167 Tel 0877-73-4188
● グループホーム こんびら (認知症対応型共同生活介護)	Tel 0877-73-0811
● サンライズこんびら (小規模多機能型居宅介護)	香川県仲多度郡琴平町権井字池田451番地1 Tel 0877-58-8600

永生病院広報誌「ゆるめき」第72号  
発行元：医療法人圭良会 永生病院  
編集者：医療サービス改善委員会  
住所：〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田221-3  
TEL:0877-73-3300  
FAX:0877-73-3202  
永生病院のホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/>  
eメールでのお問い合わせは [keiryokai@eisei-hp.or.jp](mailto:keiryokai@eisei-hp.or.jp)  
発行年月日:令和5年7月15日

## コロナ第9波の入り口

新型コロナウイルス感染症が5月8日に5類感染症へ移行となり、人の交流がふえ、町の賑わいもできてきました。今年は医学関係の学会もハイブリッド開催ではなく、現地での開催が増えており、私も久しぶりに現地開催の学会へ出席いたしました。会場で直接講演者や発表者の声を聞く事の良さを感じました。

音楽会、スポーツ観戦などのイベントも増えており、新聞報道では百貨店の売り上げはコロナ前を超え、人々の購買欲も回復してきたようです。

多方面でコロナ前の日常に近づいてきた期待感がありますが、予防接種による感染予防効果が短期間であり、基礎疾患のある高齢者においては重症化リスクを引き起こすコロナウイルスであるため、まだまだ安心できません。

5類感染症へ移行したことにより感染者数の把握が「全数把握」から「定点把握」へ変更となり、全国約5000か所の医療機関を「定点」として、週ごとに患者数を集計する方法となりました。その集計数の変動をみて、流行の動向が把握されます。

日本中の定点病院での感染者数は6月に入り、毎週徐々に増えており、尾身会長言では「第9波の入り口の可能性があります、第8波を超える感染となるかどうかはだれにも分かりません」とのことです。香川県の6/30発表では、19～25日に県内47定

点医療機関から報告された感染者数は210人で、1定点当たりの平均は4.47人。前週(3.47人)の1.3倍で、定点把握による発表に切り替わって以降、最も多い数値となっています。全国の1定点当たりの平均は6.13人であり、沖縄39.48人、鹿児島11.71人、東京6.22人、大阪5.16人です。

感染者数が急激に増加している沖縄では一般診療にも影響がでており、深刻な状況です。これから7月、8月の夏休み時期に入りますので、各地域でも感染拡大のリスクは同様にあり、各人の予防対策、健康管理が大切となります。

5/19～5/21の期間G7広島サミットが開催されました。関係諸国首脳らに加えてウクライナのゼレンスキー大統領も出席され、平和公園の慰霊碑に献花されましたが、その光景はとても印象に残りました。世界平和に向けて熱い議論がかわされたもの

と思います。地球全体の気候変動や、あらたなウイルスの出現など人類にとって脅威をもたらすものが多々ある中、一日も早く世界平和に向けての歩みが各国ともになされることを祈ります。



理事長 森 伊津子

## 健康は毎日の食事から… うまげな話

### 【第40回】～夏バテ防止について～



#### 夏バテとは?

高温多湿の環境や、室温と室外の温度差に体が対応できず、自律神経の活力やバランスが崩れてしまいます。暑さのせいで食欲が衰えて、エネルギーや栄養素が不足して、疲れやすい、体がだるいなどの様々な症状が出ます。ウイルスなどの感染に立ち向かう免疫力も低下します。このように夏に起こる体の不調の総称を夏バテと言います。

#### 夏バテになると現れる症状は?

- ・食欲不振
- ・めまい、立ちくらみ
- ・イライラ感
- ・頭痛
- ・むくみ
- ・全身の倦怠感
- ・のぼせ感
- ・全身の熱っぽさ
- ・下痢、便秘
- ・無気力



#### ●夏バテに効果的な栄養素(食材)

- たんぱく質(お肉(牛・豚・鶏)・魚・卵・大豆製品・乳製品) ……スタミナをつける効果
- ビタミンB1(玄米・豚肉・うなぎ・レバー) ……疲労回復
- ビタミンB2(うなぎ・レバー・納豆) ……発育
- ビタミンC(レモン・いちご・ブロッコリー・ゴーヤ) ……ストレス・紫外線・睡眠不足解消
- ミネラル(牛乳・カツオ・あさり・アーモンド) ……肩こり・イラつき緩和作用、集中力アップ
- クエン酸(レモン・みかん・キウイ・梅干し) ……疲労の回復・新陳代謝を活性化
- ムチン(オクラ・なめこ・納豆・山芋) ……疲労回復・免疫力を高める効果

暑い夏を乗り切るには、こまめな水分補給と1日3回の規則正しい栄養バランスのとれた食事、適度な運動、そして、たっぷりの睡眠が大切です！  
夏バテにならないように、必要な栄養素をしっかりとって、元気に楽しく夏を乗り切りましょう！



栄養科

## 部署紹介

①

## 【外来】

当院の外来は、内科をはじめ整形外科、外科、呼吸器外科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、リハビリテーション科などの診療科があり、様々な病状、疾患のある患者様が来院されます。具体的な業務は、外来診療の介助、検査や処置の介助、疾患や在宅生活の指導などを行っています。また、発熱外来では、発熱や風邪症状のある患者様の対応をさせていただいています。

外来スタッフは患者様の在宅生活を支援することを業務目標の一つに掲げ、患者様がご自宅で安心して過ごせるようサポートを行っています。また、ケアマネジャーや通所介護事業所等と連携を持ち、情報を共有することで、患者様が病気をもちながらも住み慣れた場所で安心して生活できるように努めています。

ご自分やご家族のご病気や体調について不安や疑問がある方は、外来スタッフに遠慮なくご相談ください。



## ●オンライン資格確認システム導入

当院でもマイナンバーカードを用いて健康保険証として使用でき、オンライン資格確認できる体制を整備しました。患者様が同意すれば、他院で処方されている薬剤情報や特定健診の情報等を活用して診療することができます。いただいた情報などには慎重な取扱いを心掛けていきたいと思っております。

医事課

## 体の安心情報板 健康ひろば 第51回 テーマ 「熱中症とその予防」

さて、今年も暑い夏が目前に迫っています。「昔の夏は今ほど暑くなかった」と皆さんが自覚されているように、真夏日や猛暑日は年々増加傾向にあるようです。このように暑くなる時期に心配されるのが、熱中症です。

熱中症とは「高温多湿な環境下にいることで体温調節機能がうまく働かなくなり体内に熱がこもる状態」です。実は熱中症は外の炎天下で生じるものだけでなく、家の中でも発生します。これは熱中症の原因が高温以外にも湿度が高い、風が弱い、なども原因となっているためです。中でもお年寄りの熱中症は半数が家の内で発生しており、家の中で過ごすにも対策が必要です。加えて、近年は梅雨明けの急激に暑くなる時期での発生が増えています。これは身体が暑さに慣れていないためで、5、6月の早い時期からの熱中症予防が重要です。

予防としては暑さを避けたり、適切な水分補給をしたりすることが重要なこととありますが、年齢があがるとともにどうしても暑さや喉の渇きを感じにくい身体になってしまいます。屋内であっても適度に冷房や除湿を使い、喉が渇いてなくても水分補給(1日1Lほど)をしましょう。運動をしてない時はお茶や水で構いません。体をよく動かされる方は薄めのスポーツドリンクがおすすめです。加えて食事をしっかり摂って栄養をつけることや睡眠をとるこ

とももちろん重要です。熱中症が発症すると頭痛やしんどさなどの軽い症状のこともあります。場合によっては意識障害、痙攣、ひどい場合は死亡することもあります。高温多湿な環境下で生じた症状は全て、熱中症の可能性があるので、疑った場合速やかに医療機関を受診してください。

熱中症は何より予防が重要です。熱中症の本格的なシーズンに入る前に一度厚生労働省のホームページ等で予防や対策の情報を集めておいてはいかがでしょうか。

### 熱中症の予防

- 室温は28℃、湿度は40～60%に
- 喉が渇いてなくてもこまめな水分補給を
- よく食べ、よく寝ましょう



内科・放射線科医師 木村 優太