



半田中央病院だより

熱中症対策をして夏を安全に過ごしましょう



総合診療科 久賀 孝郎

総合診療科の久賀です。安全に夏を楽しめるよう、熱中症について知っていただければと思います。熱中症は「暑熱環境における身体適応の障害によって起こる状態の総称」と定義され、体内での熱産生と熱放出のバランスが崩れて体温が上昇することに加え、大量の発汗による脱水と電解質の喪失が生じます。軽症では筋肉痛、だるさなどの症状で、休養で改善しますが、重症例では命に関わることもあります。休養で改善しない場合には医療機関を受診してください。対策として以下2点が重要です。

- ①暑さを避ける、身を守る：暑さ指数(WBGT：湿度なども考慮した指標)に応じて、日中の外出を控えましょう。屋外では日傘、帽子などの対策をします。室内でも熱中症になり得るため、エアコン・扇風機を有効活用してください。コロナ対策としてマスクが重要ですが、暑さ対策として屋外など密ではない場所では適宜外すこともご検討ください。
- ②水分をとる：室内外ともに、積極的に摂取しましょう。口が乾いたと感じる前から摂取するようにしましょう。できれば、塩分が含まれたものにしましょう。

基本的な体調管理(食事、睡眠、運動)をしつつ、上記に気をつけてお過ごしください。特に高齢者や子供、障がいをお持ちの方はリスクが高いです。ご不安な時には、いつでもご相談ください！



夏バテ防止食材



夏は気温が高くなり暑い日が続きます。

暑い日が続きますと体温が上がってゆきます。しばらくすると汗が出て、体を冷やして体温を下げてくれる自然な体の反応が起こります。ただ、体の水分が少なく、汗をかく力が衰えていると、体温が高いままの状態が続き、気持ちが悪くなるなどの症状が起こりやすくなります。

そのため、夏には、身体の熱を冷やす働きや汗をかくための気力を養う食べ物をとることがポイントと言われます。きゅうり トマト ナス ゴーヤ 冬瓜といった夏野菜は水分もとれて身体の熱をとってくれます。レタス スイカ 豆腐などもお勧めです。また、気力を養う食材はかぼちゃ えだまめ しじみ たこ イカ あじ アナゴ 豚肉 鶏肉などもよいとされています。

適度に冷房が効いた部屋でジーっとしていると身体が固まって血液やリンパの流れも滞りやすくなります。適度にストレッチをいれましょう。疲れたら休息をとりましょう。お体ご自愛下さいませ。

夏野菜の収穫

当院、2階テラスには菜園があり、職員と患者さまで野菜を植え、収穫を楽しむ取り組みを実施しております。今回、夏野菜を収穫しましたのでご報告します。ナスやピーマン、トマトを収穫し、今年は豊作で患者さまも笑顔いっぱいに参加して頂きました。

行事園芸・院内企画委員会



医療安全委員会・感染対策委員会 による勉強会を開催しました！

6月17日(金)・24日(金)に医療安全委員会と感染対策委員会による勉強会を開催しました。看護・介護部、リハビリ部、事務部、連携室、在宅医療センターなど各部門から多数の職員の方に参加頂きました。勉強会には半田院長も参加して頂き、医療安全・感染対策として多職種連携(チーム医療)やコミュニケーション力が重要であることなどご意見頂きました。今回、職員の医療安全・感染対策に関する意識が高まり、当院の医療の質をさらに高めることにつながる有意義な勉強会となりました。

医療安全委員会・感染対策委員会



参加した職員からの活発な質疑もありました！

半田院長からのご指導も頂きました！

医療法人 メディライフ 半田中央病院

〒475-0017 愛知県半田市有脇町13-101

TEL.(0569) 20-2210 FAX.(0569) 20-2212

診療時間：月～土(祝日を除く)9:00～12:00(受付は8:30から)

診療科目：内科・小児科・リハビリテーション科・脳神経外科・整形外科
回復期連携室

TEL.(0569) 20-2208 FAX.(0569) 20-2209

【併設事業所】

半田中央病院 在宅医療センター

TEL.(0569) 84-2230 FAX.(0569) 84-2237

デイリハビリセンター

TEL.(0569) 20-2217 FAX.(0569) 20-2237



<http://www.medi-life.jp>

