

ご自由にお持ち帰り下さい

南部病院・スワンクリニック

広報誌スワン



Swan



2023年7～9月

夏号

～地域に信頼される
病院を目指して～

十和田湖・奥入瀬



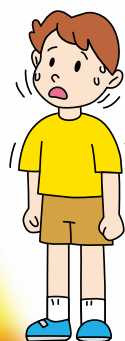
熱中症 ～ご存じですか？ 予防・対処法～

身近に起こる熱中症

熱中症が心配な季節になりました。軽い症状から重い症状へと進行しますが、短時間で急速に重症となることもあります。乳幼児から高齢者まで年齢を問わず発症し、屋外だけでなく、閉め切った暑い室内など、日常生活においても起こることがあります。

こんな症状があったら
熱中症を疑いましょう！

軽



めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

中

頭痛
吐き気
体がだるい（倦怠感）
虚脱感



重

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し
返事がおかしい
まっすぐに歩けない、
走れない



熱中症患者の
およそ 6 割は
高齢者（65 歳以上）です

高齢者
56.7%

少年
11.0%

成人
31.3%

熱中症患者の年齢別割合

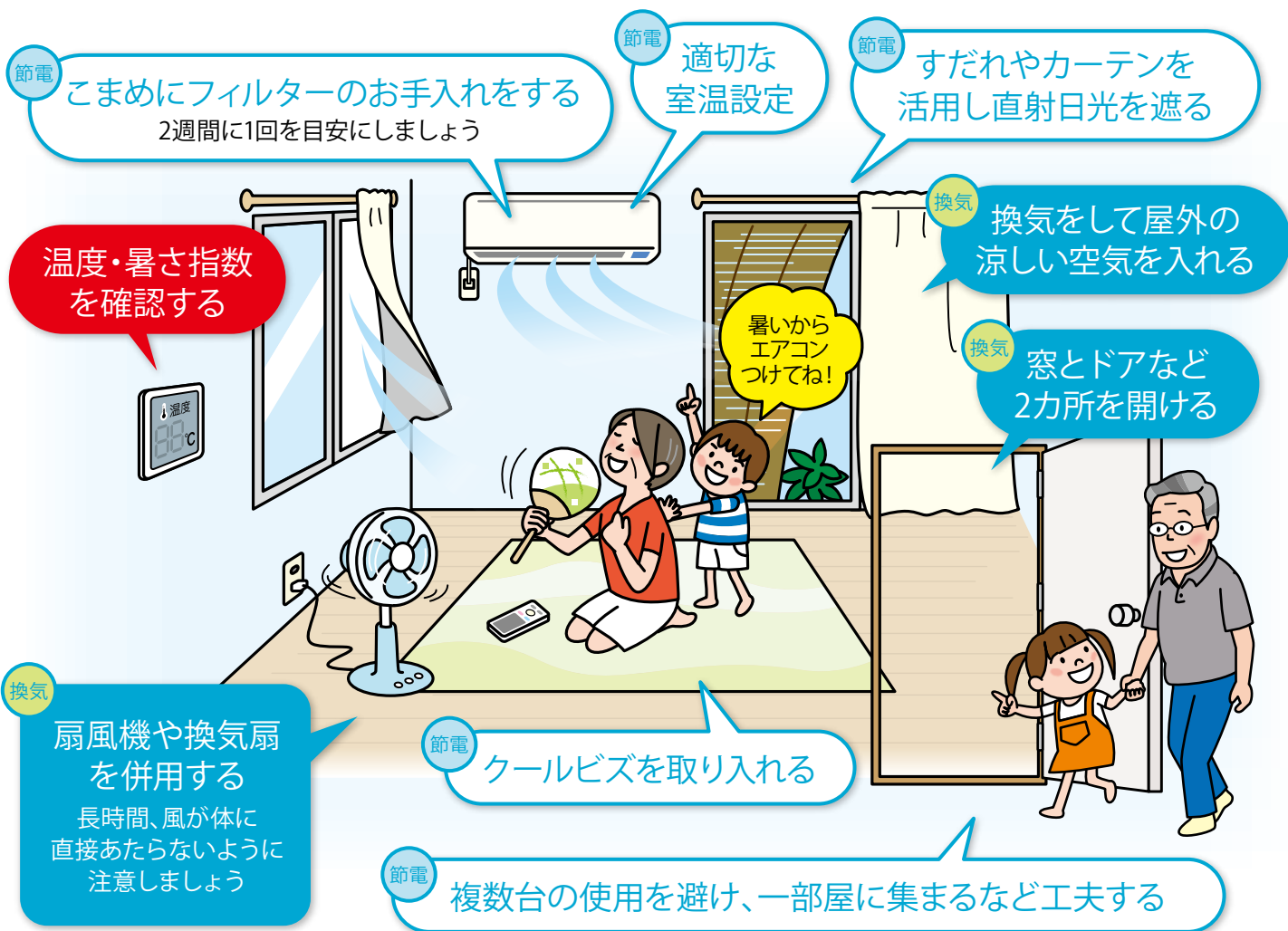
出典：総務省消防庁「熱中症による救急搬送人員（7月4日～7月10日速報値）」

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。

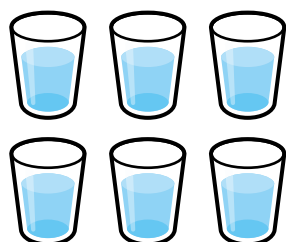
節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。
また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。



さらに ▶ **気をつけるべきポイント**

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり
1.2L(1.2ℓ)を
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



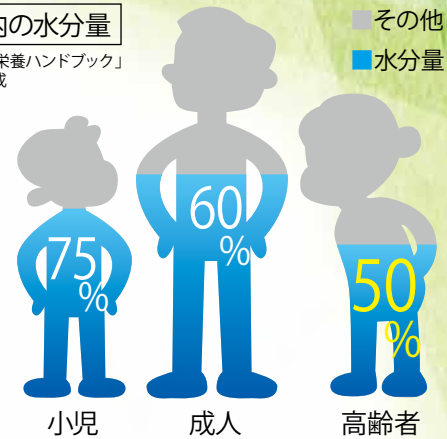
！高齢者は特に注意が必要です

体内の水分量

「輸液・栄養ハンドブック」
より作成

■その他

■水分量



※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

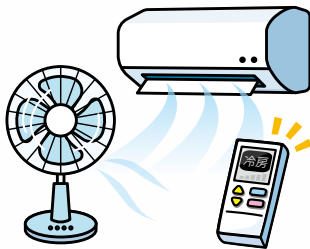
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

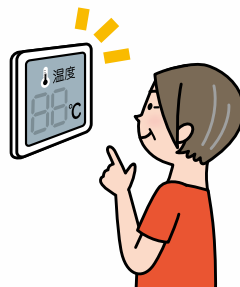
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

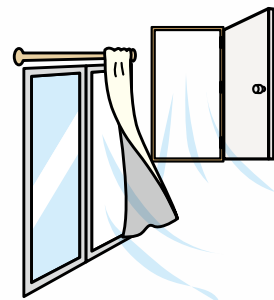
- ☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



- ☐ 部屋の温度を
測っている



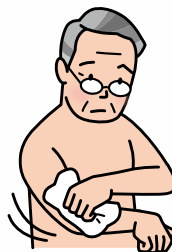
- ☐ 部屋の風通しを
良くしている



- ☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



- ☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



- ☐ 暑い時は
無理をしない



- ☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



- ☐ 涼しい場所・
施設を利用する



- ☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している

MEMO

☎ 緊急連絡先

☑ 000 000

000-0000-0000

☑ 000 000

000-0000-0000

熱中症になったときには

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

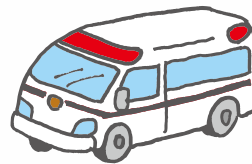


はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

はい

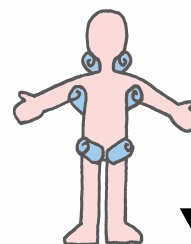
涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のうなどがあれば、首、腕の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状況を伝えましょう

はい

そのまま安静にして十分に休息を取り、回復したら帰宅しましょう

大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

自宅で簡単にできる ストレッチと体操

やってみよう
ストレッチ!

日頃のちょっとした体操やストレッチ（筋肉を伸ばすこと）によって、腰痛の緩和や予防が可能です。

下記のストレッチ（5秒を5回ずつ・深呼吸をしながら）と、体操（5～10回）を、朝と晩におこなってみましょう。

※痛みのない範囲でおこなってください



理学療法士 高島



おしりの裏の筋肉を伸ばすストレッチ

point 大臀筋を伸ばします。反対側の膝が曲がらないように注意しましょう。



①仰向けになり、片足を抱え5秒保つ

②足を替え、5秒保つ

①②を5回繰り返す



腰まわりの筋肉を伸ばすストレッチ

point 腰をひねったときに痛みがある場合は、無理せず中止して下さい。



①仰向けで、両足を片側に倒し5秒保つ

②反対側に5秒倒す

①②を5回繰り返す



お腹の筋肉を鍛える体操

point 主に腹直筋という腹筋に効果があります。



①膝を曲げて仰向けに

②上半身を軽く持ち上げ、5秒保つ

①の姿勢に戻り5秒休む

①②を5回繰り返す



おしりの筋肉を鍛える体操

point 大臀筋に効果がある運動です。おしりに力を入れることを意識しましょう！



①膝を曲げて仰向けに

②おしりをすばめる様に上に腰を上げ、5秒保つ

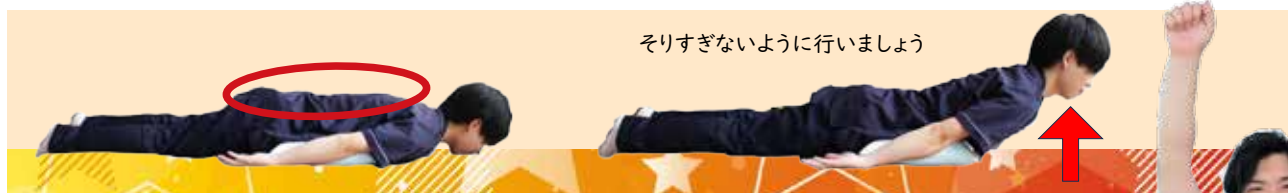
①の姿勢に戻り5秒休む

①②を5回繰り返す



背中中の筋肉を鍛える体操

point 背柱起立筋という背中を伸ばす筋肉に効果があります。



①枕の上うつ伏せになる

②上半身を軽く持ち上げ、5秒保つ

①の姿勢に戻り5秒休む

①②を5回繰り返す

筋肉を伸ばすと
体が軽くなります！



クリニカルクラークシップ

当院は弘前大学医学部と臨床実習に関する協定を締結しており、学生を受け入れる教育施設となっております。今年度は3～10月まで6名受け入れます。患者様には臨床実習についてご理解、ご協力いただきありがとうございました。

クリニカルクラークシップ（臨床実習）とは…。

学生が医療チームの一員として診療に参加し、指導医の監督の下に、医師に必要な知識・思考法・技能等の基本的な部分をはじめ、患者様から多くのことを学び、医療人としての心構えも養われます。



指導医 副院長 三浦一朗

1 中野 瑛先生

南部病院ではとても充実した4週間を過ごすことができました。外来ではエコー検査や関節注射、膝や腰の基本的な身体診察など、さまざまな手技を体験することができました。印象的だったのは、腰や膝の痛み止めの注射など、地域の皆さんの毎日の生活に密接にかかわる医療を提供しているということでした。また、たくさんの患者様が私の診察や処置に協力的に応じてくださり、かけがえのない経験になりました。

病棟では、看護師、薬剤師、理学療法士、放射線技師、社会福祉士、管理栄養士など、さまざまな医療スタッフの方々と接する機会がありました。こうした体験を通じ、スタッフの皆さんの日常業務への理解を深めるとともに、将来医師としてどのようにスタッフの皆さんと関わっていくべきなのかを考えることができました。

最後に、南部病院の先生方、スタッフの皆様、そして診察に快く協力してくださった多くの患者様に、改めて感謝申し上げます。本当にありがとうございました。



他部署研修（地域医療連携室会議）

2 福井脩斗先生

改めて振り返りますと、南部病院での実習は本当に充実しており、あっという間の一か月でした。実習を通して、初期研修医になるうえで必要不可欠となる糸結びや縫合、採血といった手技を沢山経験させていただけたことは、間違いなく私にとっての財産です。また、各部門実習では、病院内の各部署で実習を行い、医師とコメディカルの方々の連携がどのように行われているのかを学ぶことができました。チーム医療の大切さを実感するとともに、私もコメディカルの方々と支えあいながら、地域の皆様から信頼される医師になりたいと強く思いました。

最後になりますが、優しく指導してくださった先生方、コメディカルスタッフの皆様、快適な実習のために尽力してくださった事務の皆様、そして快く実習に協力してくださった患者様に心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。南部病院での経験を基に、立派な医師になることを誓います。



画像読影の様子

男性職員の育児休暇について

2022 年、男性の育児休暇の取得を主な目的として、「育児・介護休業法」が改正されました。

2021 年度の日本全国の男性育休平均取得率は 13.9%と低くなっています。取得しない理由として「仕事が忙しく、育休取得することで迷惑がかかる」という意見が多いようです。

当院では、男性が育児に積極的に参加できるように、育休取得を勧めています。



2022 年 1ヶ月取得

看護師 C さん



育休を取得する前は、本当に自分なんかが取っていいものなのかと思っていましたが、実際に取得してからは、新生児期の育児に関わるという貴重な時間を過ごせたことで、育休を取って良かった、と思うようになりました。

職場に迷惑をかけてしまうという思いもありましたが、貴重な時間を過ごさせていただいたことで、復帰後は周囲への感謝の気持ちをより一層持ちながら働くことができています。

2023 年 1ヶ月取得

看護師 K さん



私も当初、忙しい現場で育休を取得するか迷いがありました。上司と面談する機会があり、育休について相談したところ、上司から後押しされ、安心して取得することができました。新居へも引っ越し予定があったため、出産後、妻は里帰りし、休日に妻と子どもに会う生活を送っていました。育休を取得したことで引っ越しと同時に育児に本格的に参加することができました。妻のサポートをしながら育児に取り組み、子どもの成長と一緒に見て感じるすることができました。

先輩方からは「育児は子どもが成長してからだと取り組みたくても取り組めないんだから」という言葉をいただいていたので、貴重な時期に育児に参加することができ、自分にとってとてもプラスになったと思います。上司や一緒に働くスタッフのサポートがあったお陰で育休取得することができました。本当に感謝しています。

たんぱく質を知ろう

シリーズ①

最近、たんぱく質が注目され、強化された商品が多く販売されています。たんぱく質の摂取量は、1983年（昭和58年）に日本人の平均寿命が世界一になったころにくらべて現在は減少しています。たんぱく質の役割を知って美容や健康のため積極的に摂りましょう。



管理栄養士 相内



1人1日当たりのたんぱく質の摂取量 平均値の年次推移

※昭和21年から昭和23年は都市部の数値を使用
出典「国民健康・栄養調査」厚生労働省

●タンパク質は最重要栄養素

たんぱく質は、炭水化物、脂質と共に、三大栄養素の一つです。筋肉や皮膚などの体を構成する細胞の主成分です。酵素やホルモン、免疫に関わる抗体の材料にもなりますので、生命活動には欠かせない重要な働きがあります。体を動かすエネルギー源にもなります（タンパク質1g＝約4kcal）。たんぱく質は、体内でアミノ酸に分解・吸収され、体内で再合成され、様々な働きをします。

●たんぱく質はどの位必要？

日本人の食事摂取基準によると、たんぱく質の必要量は、性別年齢ごとに決められています。しかし、これは標準値で、活動量や身体状況により異なります。運動量が多いほど、たんぱく質が多く必要になります。

年齢	男性	女性
18歳～29歳	65g	50g
30歳～49歳	65g	50g
50歳～64歳	65g	50g
65歳～74歳	60g	50g
75歳以上	60g	50g

身体活動が普通	運動する人	高齢者
体重kg × 0.9	体重kg × 1.6	体重kg × 1.06
54g	96g	63.6g

<60kgの場合>

●たんぱく質の過不足の影響

たんぱく質は絶えず入れ替わっています。毎日適量摂ることが大切です。欠乏すると免疫力が低下し、病気への抵抗力が弱くなります。過剰な場合、正常であれば排泄されますが、腎機能が低下している場合は、毒素を排泄できないため、生死にかかわることがあります。



たんぱく質が豊富な食材

●たんぱく質が不足すると？



筋肉量が低下します。そして基礎代謝量が減り、太りやすい体質になります。また、髪や肌の調子が悪くなります。抜け毛が増えたり、シワやたるみといった不調としても現れます。また、集中力の低下や、イライラしたり、思考力の低下などのほか、様々な体の不調をきたしてしまいます。

●たんぱく質を過剰に摂ると？

では、タンパク質を摂りすぎると、どうなるのでしょうか。多すぎるたんぱく質は、体脂肪として蓄えられ、体重増加の原因となります。

又、肉料理などが増えることで、食材に含まれる脂肪や塩分が増えてしまいます。そして、動物性タンパク質が、尿路結石のひとつの原因として指摘されています。タンパク質を必要以上に摂りすぎると悪玉菌が増え、腸内環境が悪化する恐れがあります。そして、タンパク質は、主に肝臓や腎臓で、代謝がおこなわれるため、臓器の負担が増えます。

そのため、腎臓疾患や肝臓疾患の患者様では、制限する必要があります。何事も適量が必要です。





当院では、診療に影響のない範囲で
節電に取り組んでいます
みなさまのご理解とご協力をお願いします



スワンクリニック 診療時間のご案内



電話 0179-23-0805

〒039-0105

青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈 37-1

スワンクリニック

自動受付機による受付時間

午前 7:30 ~ 11:00

午後 12:30 ~ 17:00

		月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 11:00	整形外科	○	○	○	休診	○	○
	外科・内科 9:00 ~ 11:00	○	○	○		○	○
	小児科・アレルギー科	○	○	○		○	休診
午後 14:00 ~ 17:00	整形外科	○小笠原	○三浦	休診	休診	休診	休診
	外科・内科	休診	休診	○		休診	
	小児科・アレルギー科	休診	予約のみ	休診		○	
	内科	○小向	○小向	休診		○三上 14:00 ~ 16:00	

南部病院 診療時間のご案内



電話 0179-34-3131

〒039-0105

青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈 52-2

		月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 11:00	内科	○	○	○	休診	○	○小向
	外科	○	○	○		○	
	整形外科	要予約	要予約	要予約		要予約	
午後 14:00 ~ 17:00	内科	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	○	休診	○	休診
	整形外科	検査・手術	要予約	手術		手術	

社会医療法人博進会 <https://nanbu-hp.or.jp>

広報誌スワンは、当院ホームページにも掲載しております

