モシ・オア・トゥニャ(ヴィクトリアの滝)号

広報誌タイトル世界遺産シリーズ

第222号

発行日:令和4年7月1日 発行者:医療法人 博愛会 福田脳神経外科病院 新聞部

院長 福田 雄高

診察室から 暑さと脳卒中

今年は6月の終わりから、もはや梅雨ではなく、猛暑です。また例年以上の暑い夏がやって きそうな勢いを感じます。

夏は湿気や暑さで大量の汗をかくため、体が脱水症状になりやすくなります。脱水症状が起きると血液中の水分が不足して、血液が粘度を増し、血栓ができやすくなります。また、夏は体の熱を放出しようと末梢の血管が拡張し、血圧が低めの状態になる様です。健康な人であれば、体内で調整機能が働きますが、生理機能が低下している高齢の方では、調整が難しくなります。特に高血圧や糖尿病のなどの脳梗塞の危険因子を持った人では、脱水症状が誘因となって、脳梗塞が起こりやすくなるものと考えます。脳梗塞のタイプで、脳動脈の動脈硬化が原因となる血栓性脳梗塞は、脱水などがきっかけになりやすく、暑い季節には特に注意が必要です。

脳梗塞の症状は、軽症から重症まで様々であり、軽症の場合はふらつき、めまい、手足の軽いしびれなど少しおかしいと感じる程度のこともあります。夏に起こりやすい熱中症の症状と似ており、紛らわしいこともあります。熱中症と考えて様子をみてしまい、発見が遅れることに注意が必要でしょう。

夏の脳梗塞対策

- I. こまめな水分補給 就寝前にコップ1杯の水を飲む
- Ⅱ. お酒飲みすぎは禁物 お酒には利尿作用あり 特に夜の大量飲酒は避ける
- Ⅲ. 冷房は適温を保つ

水分を摂取しても、体全体に浸透するまで約20-30分の時間がかかります。水を飲んでも、すぐに血液の流れがよくなるわけではありません。気づかないうちに、皮膚などからも水分は蒸発します。眠っている間に平均するとコップ1杯200ml程度の汗をかいているとも言われます。特に睡眠中は血圧も低下し、脱水状態も加わると脳梗塞に至りやすいものと考えます。

フと考えまり。 **"En julio, el mozo en la acequia o en el pozo"** 「7月、用水路の中の支柱や井戸の中」
7月はとても暑い季節であり、暑い日が続くでしょう。より涼しいところで過ごしたいものです。





大園先生の勉強会がありました



骨粗鬆症性椎体骨折(胸腰椎圧迫骨折)の診断から治療について、当院で行っている 術式も交えた内容の勉強会でした。圧迫骨折は放置すると腰が曲がる原因にもなる為、 早期発見、早期治療の重要さがわかりました。







▲ **教育委員会より** ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ★ 委員長 N, K

教育委員会では院内勉強会の企画実施を行っています。

先生から疾患や治療について勉強会を行い、理解を深め異常の早期発見に努め、 患者様が安心して入院生活が送れるよう学習しています。

又、業務改善を行い患者様のベッドサイドへ行く時間を より増やし継続した看護を提供できる様努めています。



→→→→→→ 第二駐車場が広くなりました! →→→→

道路拡張に伴い、第二駐車場が広くなりました。 病院たてもの傍の駐車場より、広々してますので、 ゆとりをもって駐車できます。

どうぞご利用下さい。

第二駐車場



食中毒予防について ◆食中毒を防ぐ6つのポイント◆

~食品の購入から食べるまでの過程で予防の原則を実践~

院内感染対策委員会 N, A



全ての工程(肉や魚、卵を触ったあとなど)で必ず手洗いをしましょう!

①買い物

- ◇消費期限を確認する
- ◇肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買い、寄り道をしないですぐに帰る
- ◇肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる



生鮮食品や冷凍食品を購入する場合は、氷や保冷バッグを活用しましょう。

②家庭での保存

- ◇冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- ◇肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがかからないようにする
- ◇冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、食品をつめすぎないよう注意する



期限が近いものや、直ぐ使用した方がいいものは手前に、期限が 長いものなどを奥側にすると、わかりやすいですね。 また、ドレッシング、タレなどの調味料類は、開封日を記入する ようにし、賞味期限内であっても、開封して日にちが経ちすぎたものは 廃棄するようにすると、より良いですね\$

③下準備

- ◇野菜などの食材を流水できれいに洗う(カット野菜もよく洗う)
- ◇生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかか らないようにする
- ◇包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全
- ◇冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避け、 冷凍食品は使う分だけ解凍する
- ◇冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
- ◇使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる
- ◇使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する (特に生肉や魚を切ったまな板や包丁)。台所用殺菌剤の使用も効果的。



まな板を用途別に用意し、使い分けることはなかなか大変だと思われます。 最近は、使い捨て出来るまな板シート等がありますので、活用してはいかが でしょうか♪

また、生肉や魚を扱う場合は、使い捨て手袋を利用してもいいです。



4調理

◇肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安。

唐揚げやフライなどは、冷凍のものを使用する機会もあると思われます。 凍ったまま油へ入れる場合は、周りは色がついても中心部まで、なかなか 火が通りずらいため注意しましょうま中心温度計を購入し、使ってみては いかがでしょうか。

⑤食事

◇清潔な食器を使い、作った料理は、長時間、室温に放置しない

料理を盛り付ける際は、加熱前の食材に触れた菜箸等は使用せず、 清潔なものを使用しましょう

▮

また、特に夏場の暑い時期は室温にも注意しましょう

・

⑥残った食品

◇清潔な容器に保存する ◇温め直すときも十分に加熱

◇ちょっとでもあやしいと思ったり、時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる

温め直す場合は、十分に加熱しましょう。少しあったまったくらいだと、 逆に菌の増殖につながります。味噌汁などの汁物は、沸騰するまで加熱するよ うにしましょう。また、冷蔵庫で保管したとしても、調理済みのものを数日 とっておくことは控えましょう 参考:政府広報オンライン

お題 「私の好きなもの・好きなこと」

私の好きな事は、お菓子作りです。

今はまっているのはシフォンケーキです。最近やっとコツを掴み、上手に焼けるよう になりました。オーブンで焼いている途中、膨らんでいるのを見ると、テンションが上 がります。きれいに型から出せた時も、とても嬉しいです。出来たシフォンケーキは家

族と食べたり、お友達やご近所さんに 食べてもらいます。まだプレーンしか 上手に焼けないので、ほかの美味しい レシピを探して沢山作りたいです。





在宅医のお知らせ

7月17日(日)9:00~17:00





臨床検査技師 Y. Sth