

# こ ん に ち は



平成20年7月号

暑中お見舞い申し上げます。

夏もいよいよ本番となり、太陽がまぶしいですね。

蝉の元気な声が聞こえてきます。



社団法人横浜市都筑医療センター

〒224-0015

横浜市都筑区牛久保西 1-23-4

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL 045-913-5181
都筑ヘルパーステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
都筑区医師会第二居宅支援センター	TEL 045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL 045-911-6100
共通FAX	045-911-6700

☆☆パソコンからステーションの様子を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/index.htm>

「都筑区医師会」のホームページの「在宅ケアチーム」からお入りください。ブログ もあります。

## 一食べ物にまつわる記念日一

7/10『納豆の日』「な(7)とう(10)」の語呂合わせから、1981(昭和56)年に、関西納豆工業共同組合が、関西での納豆消費拡大を目指して設けた日です。1992(平成4)年には、あらためて全国納豆共同組合連合会が、全国の記念日としています。

一般に、納豆の消費量は東日本に多く、特に北関東から南東北にかけて多い様です。関西では、その匂いから消費は少なかった様ですが、改良され食べやすくなった事で、今ではほぼ全国的に広まっています。納豆には、タンパク質や食物繊維等栄養豊富な事から、健康食品のイメージが強いですね。



## 編集後記

7月に入ると、日々暑さが増してきて、花火大会や夏祭りの話題を耳にするようになります。梅雨が明けると、夏本番！ですね。

今年は7月24日と8月5日が土用の丑の日です。夏を乗り切るために、鰻を食べる習慣がありますよね。古くは万葉集の中に、「夏やせには玉なぎ(鰻の古語)がいい」とうたわれているそうです。昔から食べられているんですね。

暑さに負けないためにも、食事・睡眠の時間がしっかりとれる様、気を配りたいものです。(田中)



# こ ん に ち は



平成20年7月号

暑中お見舞い申し上げます。

夏もいよいよ本番となり、太陽がまぶしいですね。

蝉の元気な声が聞こえてきます。



社団法人 横浜市都筑医療センター

〒224-0015

横浜市都筑区牛久保西 1-23-4

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL 045-910-6323
都筑ヘルパーステーション	TEL 045-910-6325
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
都筑区医師会第二居宅支援センター	TEL 045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL 045-911-6100
2F 事務所 FAX	045-910-6506

☆☆パソコンからステーションの様子を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/index.htm>

「都筑区医師会」のホームページの「在宅ケアチーム」からお入りください。**ブログ** もあります。

## 一食べ物にまつわる記念日一

7/10『納豆の日』「な(7)とう(10)」の語呂合わせから、1981(昭和56)年に、関西納豆工業共同組合が、関西での納豆消費拡大を目指して設けた日です。1992(平成4)年には、あらためて全国納豆共同組合連合会が、全国の記念日としています。

一般に、納豆の消費量は東日本に多く、特に北関東から南東北にかけて多い様です。関西では、その匂いから消費は少なかった様ですが、改良され食べやすくなった事で、今ではほぼ全国的に広まっています。納豆には、タンパク質や食物繊維等栄養豊富な事から、健康食品のイメージが強いですね。



## 編集後記

7月に入ると、日々暑さが増してきて、花火大会や夏祭りの話題を耳にするようになります。梅雨が明けると、夏本番！ですね。

今年は7月24日と8月5日が土用の丑の日です。夏を乗り切るために、鰻を食べる習慣がありますよね。古くは万葉集の中に、「夏やせには玉なぎ(鰻の古語)がいい」とうたわれているそうです。昔から食べられているんですね。

暑さに負けないためにも、食事・睡眠の時間がしっかりとれる様、気を配りたいものです。(田中)



『12周年記念 発表会』を行いました (6/21) ..... ~ 豆知識 ~ .....

当医療センターでは、毎年1回、一年の振り返りを兼ねての発表会を行っています。今年のテーマは、『その人らしさを支える』でした。基調講演としては、北里大学東病院 神経内科 荻原美恵子先生をお招きし、『難病』について1時間半の御講演をいただきました。『難病』とは、『原因の解明が難しい。治療が難しい。病気をかかえての生活が難しい。』病気です。代表的なパーキンソン病をはじめ、いくつかの神経難病の概要、症状、合併症、在宅医療のあり方などを学びました。その中で、荻原先生は、治療には【インフォームドコンセント(正しい情報を得た上での合意)】が大切であり、『ご本人、ご家族とも、後悔しない生き抜き方ができるように』と、話されました。とても、大変な事のようにも思えますが、難病の方に限らず、すべての方々がそうあっていただきたい、と思える言葉でした。

日々、忙しさに追われる毎日ですが、常に学ぶ事を忘れず、各部署が力を合わせ、《支える》チームケアを行えるように頑張っています。

これからも、宜しくお願いいたします (^\_^) //



ステーション発表者  
介護支援専門員 上原  
理学療法士 神保  
看護師 佐藤(恵理)  
介護福祉士 榎田

『1年が過ぎて・・・』

就職してあっという間に1年が過ぎました。気付けば2年目に突入。1年前と比べ、お菓子を食べる量が成長しているのを実感しています…。ヘルパーとしては日々未熟さを感じています。今後、更にヘルパーとして、成長していきたいです。  
ヘルパー 岡本 奈穂子

スタッフ  
投稿



『七夕』

7月といえば七夕ですね。子供の頃は七夕を見に行くと、たくさんの短冊をもらって願い事を書いた思い出があります。今年の七夕の日にはどんな願い事しましょう。「やせますように…」が一番でしょうか。皆さんがお元気で過ごされますように。  
看護師 赤津 あすか



今年も、暑い夏がやってきました！！

**熱中症** に  
注意しましょう！



◇熱中症とは・・・

高温環境下(屋外とは限りません！気温・湿度・風速・直射日光が原因で、室内でも起こります。)や、体内に熱がこもることで、体温の調整機能が破綻する等して、体内の水分や塩(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、脳への血流も不足し、発症する障害の総称です。主な症状は、熱失神、熱疲労、熱痙攣、熱射病に分類されます。

予防法を知っていれば、防ぐ事ができます。

◇日常生活での注意事項

- ①暑さを避けましょうーすだれやカーテンで直射日光を防ぎ、風通しを良くする。屋外では日陰を選んで。適度にエアコンや、扇風機を活用しましょう。
- ②服装にも工夫しましょうー襟元はなるべくゆるめて通気を。熱を吸収しない白系統の衣類を選ぶ、帽子をかぶることもお薦め。
- ③こまめに水分補給をしましょうー暑い日には、知らず知らずじわじわと汗をかくので、身体の生活強度にかかわらず、こまめに水分(塩分)の補給を。
- ④急に暑くなる日に注意しましょうー暑さに慣れるまでの間に熱中症を起さない様に注意を。