

HUMAN

Vol.303 | 2017.7

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

特集 透析センター



ナース物語

介護ストーリー

はじめまして。新入職員紹介

平成29年度 大口町がん検診

生活習慣病の予防・改善

トピックス

夏のおすすめスポット

夏の疲労回復に にんにく注射

インフォメーション | さくらの森通信

頭の体操 | 熱中症にご注意を

地元で収穫される旬の食材 | sakura's kitchen

D棟→A棟 受付場所変更のご案内 | 求人募集



特集・透析センター

杉野 輝一

透析センター看護師

平成29年2月より、さくら総合病

院透析センター看護師として配属になりました

私は透析医療を専門とし、多くの慢性腎臓病・慢性腎不全の患者さんを看護してまいりました。透析医療は、患者さんとして出会ったその日から終生に渡り関わりを持つことになります。患者さんは治療に伴う不安や苦痛だけでなく、合併症への不安や患者さんを取り巻く環境の変化など計り知れない不安を抱えており、健康状態や精神状態も一人一人違います。

ですから日常的な透析医療の業務だけではなく、患者さんを「個人」としてあらゆる面から看ることで一人一人

の状態をしっかりと把握し、より良い

生活が出来るための援助をすることが透析看護師の仕事で重要な点と考えております。

また、近年においては高齢の透析患者さんや、リスクの高い患者さんが増加しております。そのような現状を踏まえて安全・安楽な透析治療の提供はもちろん、専門性の高い慢性腎臓病療養指導看護師（旧透析療法指導看護師）の取得に向けて積極的に取り組み、透析看護の質の向上を目指すと共に、他職種との連携を図りチーム医療を推進していくたいと思つております。



患者さんを「個人」としてあらゆる面から看ることで
一人一人の状態をしっかりと把握し、
より良い生活が出来るための援助をすることが
透析看護師の仕事で重要な点と考えております。

旅行・帰省・出張等で、当院近くに
お越しの他院の透析患者さんに對する臨時透析を隨時お受けしております。
また、当院での検査・手術等、入院が必要になった場合にも当センター

での透析が行なえます。

臨時透析をご希望の方は、病院までご連絡ください。(ベッド調整の関係もございますので、お早めのご連絡をお願いいたします。)

森 寛貴

臨床工学技士

当院での臨床工学技士の業務は多岐に渡つており、その中で中心となつてゐるのが透析業務であります。

当院の透析センターの特徴として広々としたつくりとなつております、それ

ぞのベッド間隔を広くとつてゐる

為、車いすやストレッチャーで入室される患者さんの移乗も容易に行なうことがでります。当院の透析装置は透析センター内21台、ICU(集中治療室)およびHCU(高度治療室)用1台、また多目的透析装置1台となつております。基本的に、外来および入院患者さんの透析治療は透析セ

ンターで行なつております。人工呼吸器を装着している場合などで透析センターに入室が困難な場合は、ICUおよびHCUで透析治療を行

なつたりします。また状態が悪い患者様で通常の透析治療が困難な場合は、CHDF(持続的血液濾過透析)と呼ばれる24時間以上かけて行なう透析治療もあります。

臨床工学技士の透析業務では穿刺やバイタルチェックなどの臨床業務に加え、機器類の保守管理、採血データの管理も行なつております。採血データから計算された透析効率などの結果から、ダイアライザー(透析器)の変更などを医師に提案し、各患者さんに適した透析治療を提供できるよう心掛けております。

また通常業務に加え、知識およびスキルアップのため、積極的に透析技術認定士などの上位資格の取得、および勉強会へ参加するようにしています。透析センターでは月に1回、透析関連の勉強会を開催し、スタッフ全員がレベルアップできるようにしております。

透析センタースタッフ一同、良い透析治療を患者さんへ提供できるよう、他職種と連携し業務に精進していきたいと思っております。



透析センタースタッフ一同、良い透析治療を患者さんへ提供できるよう、
他職種と連携し業務に精進していきたいと思っております。



透析センター 呉 俊模

- ・腎臓内科医師
- ・日本内科学会
- ・日本腎臓学会
- ・日本透析医学会

チーム医療と充実した設備

医師、看護師、臨床工学技士によるチーム医療と充実した設備で、より良い透析をお届けするとともに、栄養指導などの日常生活支援を行ないます。



ナース物語

看護師になつてよかつた

手術室 看護師

私はもともと専業主婦として日々を過ごしていました。

残念ながら離婚という事になつてしまつた時、子供たちを育てていかなくてはいけない。そのため働かなくては、と危機感を覚えました。ですが事務職しか経験のなかつた私は、事務募集に電話をしても、「お子さん小さいんでしょう?」などと言われ、面接にも行けない状況に困惑しました。そんな時、看護師である友人が「看護師になつたら? 就職しやすいよ」と何気に言つた一言で、その気になつてしまひました。資格があれば食べていける、という不純な動機で看護師を目指すことになりました。

いざ看護学校に入学すると、安直に考えていた自分に厳しく後悔しました。勉強の難しさ、大変さ、実習の厳しさ、それに加えて家事・育児・仕事でヘトヘトの毎日でした。それでも何とか卒業し、手術室に配属になつてからが本当に鬱いでした。初めて見る器械、薬剤、術式、覚えることが山ほどある中で、本当に自分がここでやつていけるのかと不安に陥りました。ですが、先輩や周りの

スタッフに支えられ、今日までやつてこられました。

昨年、縁あつてさくら総合病院の手術室に入職させて頂きましたが、とても充実した日々を過ごせています。今の手術室には、他施設から転職してきた看護師が数名います。既存のさくら総合病院の良い所、他施設の良い所を融合し、より良い看護を患者さんに提供できるように、日々意見交換をしながら改善策を考えています。また、分からぬ事があれば、先輩看護師や先生方が丁寧に教えてくださるので、とても働きやすい環境です。

こんな自分でも、チームの一員として働けるのは周りのスタッフに支えられているからだと日々実感し感謝しています。最初の動機は不純でしたが、看護師としての役割の大きさや、患者さんとの関わり、人生の目標など、多くのものを得ることができました。看護師になつて本当に良かったとつくづく思います。今後も看護師として手術室で頑張つていきたいと思います。

介護ストーリー

デイケアセンター御嶽 スタッフ

私はデイケアセンター御嶽に勤務して、もうすぐ5年になります。5年前、私は介護の仕事を何も知らず、興味だけでこの仕事につきました。働いてみて分かった事は、今まで勤めてきたどの仕事よりも難しく、そして何より楽しく充実感があるという事です。ですが、なかなか思うように動けず、先輩方の指導についていくのがやっとでした。何度も失敗する度にくじけそうになり、「私には介護の仕事は向いていないのかな?」といつも後ろ向きな考えをしていました。

そんな頃、ある利用者の方に入浴のお声かけをした時、私の話の勧め方が至らなく気分を害され、その日は入浴をしていただく事が出来ませんでした。他の先輩方がその方をお誘いすると毎回気分良く入浴をしていただけているのに……。

その時、何が悪かったのか考えてみたところ、自分の利用者に対しての“お声かけの仕方”が悪かった事に気づきました。忙しさや時間に追われ、介護の基本である“お声かけ”を疎かにしていたのです。相手の意思や考

えを尊重した“お声かけ”がうまくできれば、それだけで利用者の方とも信頼関係ができますし、逆に間違ったやり方では介護への抵抗を招いてしまうことになります。

それからは、この事を反省して利用者との“お声かけ”を大事にして信頼関係を構築する事を常に心がけるようになりました。その頃から仕事が更に楽しくなり、やりがいも持てるようになりました。

利用者様の事を通して、自分の家庭の事、自分の親の事、日々考えさせられます。デイケアに来所された時は、一日楽しく安全に過ごして頂き、“また今度も行きたい”と思って頂けるように気配りをしています。また、私も利用者の方々に励まして頂き勇気をもらったり、人生の先輩として色々な事を教えて頂いています。

今ではこの仕事を選んで、本当に良かったと思っています。去年から新しい仕事も増え、益々やる気とやりがいを感じています。これからも長く続けられる様、努力していきたいと思います。

夕方診療

月曜日～金曜日 17:00～19:30

お仕事・学校帰りや日中お忙しい方に



各科の診療時間につきましては、
受付またはホームページでご確認ください。
www.ijinkai.or.jp/patient/index.html



薬局助手
藤村 ひかる
Hikaru Fujimura
一生懸命頑張ります。
よろしくお願いします。

はじめ まして。

5月に入職した
職員紹介

平成29年度 大口町がん検診

大口町内にお住まいでの勤務先等で検診を受ける機会のない方を対象に以下の検診を大口町の委託により実施しております。

検診種類	対象年齢	検査内容	費用	実施期間
肝炎ウイルス検査	40歳の方(41歳以上で未検査の方)	血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)	無料	平成29年 10/31(火)まで実施
ピロリ菌抗体・ペプシノゲン検査	40歳以上*	血液検査(ヘリコバクターピロリ抗体およびペプシノゲン検査)	1,000円	
胃がん検診(レントゲン)	20歳以上	造影剤(バリウム)による胃部レントゲン撮影	2,000円	
胃がん検診(内視鏡)	40歳以上	胃部内視鏡検査	2,000円	
大腸がん検診	20歳以上	便潜血反応検査(2日間)	500円	
乳がん検診(マンモグラフィ)	35歳以上(和暦奇数年生まれの方)	視触診+乳房レントゲン撮影(マンモグラフィ)	1,500円	平成30年 1/31(水)まで実施
乳がん検診(超音波)	20歳以上	視触診+超音波検査	1,500円	
結核・肺がん検診(レントゲン)	20歳以上	胸部レントゲン撮影	500円	
結核・肺がん検診(レントゲン・かくたん)	50歳以上で喫煙指數(1日喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方	胸部レントゲン撮影+かくたん検査	1,500円	
歯周病予防健診	40歳以上	一般歯科・歯周病検査、歯科相談、ブラッシング指導	無料	平成30年 3/31(土)まで実施

- 各検診とも年度内に1回受診できます。検診結果及び精密検査結果については、精度管理のため大口町に報告いたします。ご了承ください。
- 乳がん検診(マンモグラフィ/35歳以上)は2年に1回、乳がん検診(超音波検査/20歳以上)は毎年受診できます。発見率を高める為、各年代の乳房の状態に合わせた検診を推奨しています。35歳以上の方で和暦奇数年生まれの方は、マンモグラフィと超音波検査のどちらかを選択して1年に1回、受診できます。
- 肝炎ウイルス検査、ピロリ菌抗体・ペプシノゲン検査は、実施前に大口町健康生きがい課へ申請をお願いします。

*消化器疾患で疾患治療中または手術歴のある方、ピロリ菌検査またはピロリ菌除菌治療を受けたことのある方、プロトンポンプ阻害薬を服用中もしくは2ヶ月以内に服用された方、腎不全及び腎機能障害の方は対象外になります。

大口町 健康生きがい課 | ☎ 0587-94-0051

生活習慣病の予防・改善

特定健康診査・特定保健指導

特定健康診査: 平成29年7月1日(土)～10月31日(火)

肥満から始まる
生活習慣病の連鎖反応

肥満から高血圧～糖尿病、動脈硬化と
連鎖的に起こり、心筋梗塞や
脳卒中などの病気で倒れるまでが
メタボリックドミノと呼ばれています。

メタボリックドミノ

生活習慣



肥満
糖尿病
神経障害
脳卒中
認知症
硬動脈
心臓病

特定健康診査

生活習慣病は重症化すると、糖尿病の合併症や心筋梗塞・脳卒中を引き起こす原因となります。内臓脂肪の蓄積が原因で、様々な病気が発症した状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。特定健康診査で自分の健康状態を確認し、生活習慣病の予防・改善に取り組みましょう。

検査項目

- 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- 理学的検査(身体診察)
- 血圧測定
- 検尿(尿糖、尿蛋白)
- 脂質検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
- 血液検査
- 血糖検査(空腹時血糖又はHbA1c)
- 肝機能検査(GOT、GPT、γ-GTP)

対象者

特定健診 町の国民健康保険に加入の40～74歳の方	後期高齢者健康診査 後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方	一般健康診査 ・今年度75歳になる方 ・生活保護受給者
一部負担金: 1,000円	無料	無料

*大口町・扶桑町発行の健康診査記録表をお持ちの方のみ対象です。

特定保健指導

特定健診の結果、メタボ該当者やリスクを持つ受診者に対し、医師・管理栄養士などによる生活習慣改善に向けたサポート(特定保健指導)が行なわれます。

6月7日(水)ロータス在宅専門クリニック 院長より在宅医療の講義が行なわれました

ロータス在宅専門クリニック・院長より、訪問看護師にむけて「在宅医療」の講義が行なわれました。



6月9日(金)平安会館 犬山斎場にて 在宅医療セミナーが開催されました

さくら総合福祉センター・桂川事務長より『在宅医療セミナー』が平安会館 犬山斎場にて開催されました。



さくらトータルサポートセンター

すべては安心と笑顔のために—
さくらのホスピタリティ

介護相談・在宅医療・通院でお困りの事など、お気軽にお問い合わせください。

[営業時間] 月～金曜日:9時～13時・16時～17時30分 ※予約の必要はありません。ご都合の良い時間にお越しください。



さくらトータルサポートセンター

お問い合わせ :さくら総合病院 A棟・D棟受付
TEL:0587-95-6711(月～金曜日:9時～17時30分)



医療ヘルスケアAtoZ

第5回:紫外線によるシミ・シワを防ぐには?

紫外線は春先から夏にかけて段々と強くなっています。曇りの日でも照射量が多く、長時間浴び続けることでシミ・シワの原因になります。

肌にダメージを受けないためにも、しっかりと対策を施しましょう。

●紫外線の多い時間の外出を避ける

紫外線の多くなる10時～15時は、屋外で過ごす時間を減らしましょう。

●日傘や帽子、日焼け止めを使いましょう

日傘や帽子で顔を陰にし、太陽光のある顔や手には日焼け止めを塗りましょう。

●肌に良い食べ物を摂取しましょう

イチゴ、カボチャ、ピーマンは紫外線に有効な栄養素ビタミンC・Eを豊富に含んでいます。また、新陳代謝を促進する、たんぱく質や亜鉛も意識して摂取しましょう。



皮膚疾患センター

シミ・シワの外用治療も行なっております。お気軽にご相談ください。
TEL:0587-95-6711(月～金曜日:9時～19時30分)



5月26日(金)尾張西北部 消防合同水難救助訓練を実施しました

水難事故の多い行楽期を前に、近隣の消防・医療機関が連携を図るために水難救助訓練を行ないました。実際の救助活動で活かせるよう消防との協力を深めていきます。



6月9日(金)美化運動を実施しました

駐車場・病院周辺～歩道のゴミ・落ち葉拾い、草むしりや掃き掃除などを行ないました。初夏ということもあり大量の雑草が取れました。今後も美化運動を継続ていきます。



6月20日(火)～22日(木)大口中学校 2年生4名が職場体験学習で来院しました

体験学習を通して病院の仕事に興味を持ったり、将来の進路に役立てて頂ければ嬉しく思います。今後も積極的に職場体験の受入れを実施していきます。



6月21日(水)院内勉強会を行ないました

診療放射線技師より、CT・MRI画像診断の基礎知識について受講しました。これからも勉強会を通して、知識やサービスの向上を目指していきます。



デイケアセンター御嶽では、ご利用者様に向けたレクリエーションを行なっています

5月30日(火) クラフト手芸

ご利用者様たちが一生懸命取り組まれ、それぞれの個性が出た作品が出来上がりました。



6月14日(水) 絵手紙教室

何枚も描いていくうちに、アレンジを加えてみたりなど、ご利用者様が楽しんで取り組まれておりました。



デイケアセンター御嶽では、これからも、ご利用者様に喜んで頂けるレクリエーションを続けていきます。





夏のおすすめスポット

職員が家族・友人と実際に体験したおすすめの観光スポットを紹介します。

川底が見えるほど透明度の高い清流、世界が認める高賀の天然水



板取川・高賀神水庵
岐阜県関市
洞戸高賀658-4
高賀神水庵
TEL:0581-58-8100

水がきれいなことで知られる板取川では、川遊びや渓流釣り・BBQなど家族でアウトドアを楽しめます。板取川の下流、洞戸地区にある高賀神水庵は、長良川渓谷の地層から湧き出た天然水「高賀の森水」の取水口で、毎年20万人以上の人人が水を汲みに訪れます。

楽しみながら社会のしくみを学べる! こどもが主役のテーマパーク

- 整形外科の看護体験:
骨折した患者さんに包帯をまいたり、4人で車椅子への移乗をしました。
- ソフトクリーム店の店員さん:自分でコーンにソフトクリームを搾り出し、トッピングもして作りました。
- 百貨店の店員さん:制服に着替えて、立ち方や接客・商品の箱詰め、レジ打ちの体験をしました。



夏バテの原因

暑い屋外から、冷えた室内に戻るときの温度差が体力を消耗し、夏バテの原因になります。さらに冷房の効きすぎた部屋にいることで自律神経が不調をきたし、全身のだるさ・食欲不振を招き、夏バテを引き起こします。その他に、脱水症や睡眠不足も夏バテを引き起こす要因となります。

にんにく注射の効果・効能

1回でにんにく50個分のビタミンB1が摂れ、疲労・倦怠感の回復に効果的かつ即効性があります。夏バテによる体力の回復、冷え性、食欲不振、倦怠感に効果がある他、血行が良くなり新陳代謝が高まることで美肌効果も期待できます。

さくら外来(消化器病・外傷センター)

接種可能日 | (月)…夕診 (木)…午前・夕診 (金)…午前・夕診
 ※休診時は接種不可
 お気軽にお問い合わせください。
 TEL:0587-95-6711
 (月～金曜日:9時～19時30分)



岐阜県内最大規模の尺玉35発!(予定) 会場ほか、広範囲で観覧できます



明智町納涼花火大会(日本大正村)

岐阜県恵那市明智町456 大正村広場
8月14日(日) 19:30～20:10(予定) 雨天延期

岐阜県恵那市明智町(日本大正村)で開催される明智町納涼花火大会です。県内最大規模の尺玉を使用していることで、一般的な花火大会とは迫力が違います。普通の花火大会では満足できない貴方、衝撃を肌で感じるほどの迫力をぜひ、味わってみてください。

キッザニア甲子園

兵庫県西宮市甲子園八番町1-100 ららぽーと甲子園
TEL:0570-064-343

にんにく注射

食欲がない、眠れない、だるい、など
夏に起ころる体調不良が夏バテです。
疲労回復・美容効果が期待できるにんにく注射で、
夏バテを防ぎましょう。



あなたに
元気が必要な
一回
2,500円



**1 すいとぴあ江南 七夕まつり**

7月1日(土)～7日(金)

「北野天神社」でご祈祷を受け、願い事を書かれた短冊が、七夕まつりの期間中、1階エントランスホールに飾られます。

[場所] 江南市草井町西200

2 春日井市民納涼まつり

7月22日(土)18:00～20:30

日本の都市公園百選に選ばれている落合公園で、スターマインなどの花火が打上げられます。盆踊り大会・氷の彫刻などのイベントのほか、様々な夜店も出店されます。

[場所] 落合公園(春日井市東野町字落合池1)
※小雨決行、荒天中止時は翌日に順延**3 小牧平成夏まつり**

7月22日(土)・23日(日)

17:30頃～21:00(23日は21:30)

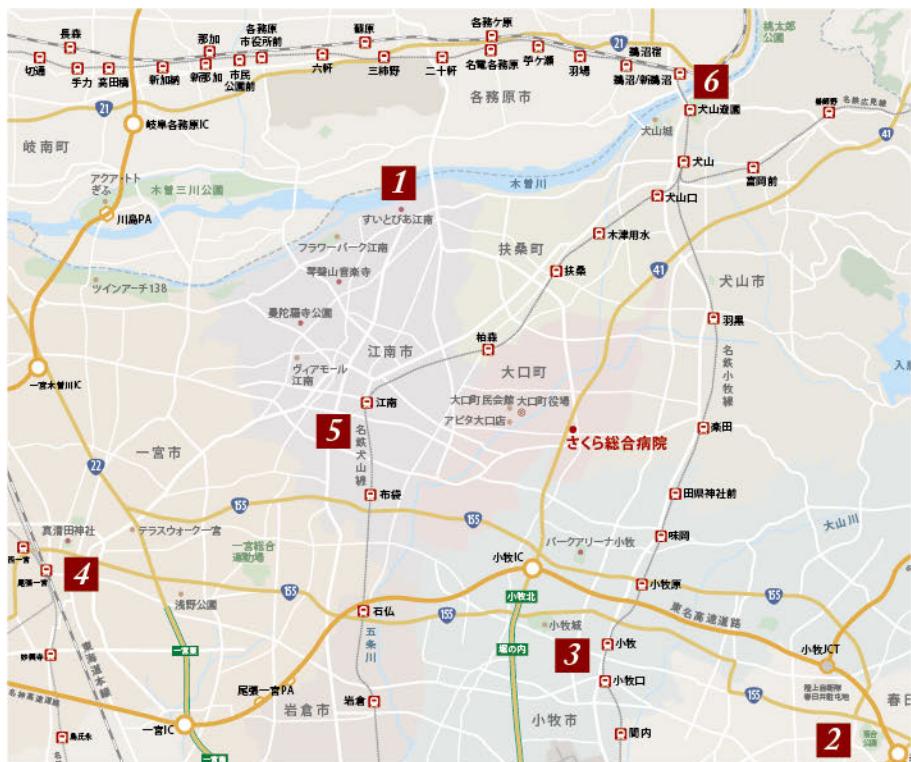
約20台の行灯山車と、華麗な踊りで真夏の夜を彩ります。フィナーレは和太鼓、手筒・アメリカ花火、レーザーで締めくくられます。

[場所] 小牧市市民会館、名鉄小牧駅周辺
※小雨決行、荒天中止時**4 一宮七夕まつり**

7月27日(木)～30日(日)

来て!見て!踊って!夢織る七夕をテーマにダンスコンテスト、御衣奉獻大行列、盆踊り大会など様々な催しが繰り広げられます。

[場所] 本町商店街中心に市内一円

**5 江南市民サマーフェスタ**

8月4日(金)～6日(日)

市内の商店街が中心となって、江南阿波おどり大会に加え、盆踊り大会・演奏会・夜店などのイベントが催されます。

江南阿波おどり大会

8月4日(金)19:30～21:00 布袋会場

8月5日(土)19:00～21:00 古知野会場

[場所] 布袋会場(布袋ふれあい会館前)
古知野会場(江南駅西ロータリー)**6 日本ライン夏まつり納涼花火大会**

8月10日(木)19:30～20:20頃

国宝犬山城を背景に、約3000発の花火が打ち上げられ、夜空に情緒あふれる大輪の花が開きます。また、1日～9日まで9日間、木曽川ロングラン花火も行なわれます。

木曽川ロングラン花火

8月1日(火)～9日(水)19:50～ 10分程

[場所] 木曽川河畔、ツインブリッジ下流
※小雨決行、荒天時・木曽川増水時等は中止

患者さんのための Library さくらの森通信

C棟2階 脳卒中・脊椎・脊髄センター前

開室時間
月曜日～金曜日
10:00～12:00
13:00～16:00

病気・治療・検査・薬に関する医学書や小説などの一般書や、DVD・パンフレットの他にインターネットによる医療情報の検索も可能です。是非、お気軽にご利用ください。



今月の図書紹介

図解でわかる
腎臓病

〔監修〕

河村 哲也
湯 浅 愛

腎臓の健康に関する数値に異常があつたらすぐ手に取りたい、腎臓病の最新治療がよくわかる図書です。検査と診断から、薬物治療・食事療法・慢性腎臓病(CKD)の進行を防ぐ方法・透析治療・日常生活で注意したいことなどまで、腎臓病のすべてがわかります。腎臓病の食事療法は初心者には難しいのですが、だれでも実行できるように基礎からわかりやすくまとめてあります。この本で腎臓病の進行を防ぎ、腎臓の機能を守りましょう。



頭の体操

クロスワード

数独 ナンバープレイス

クロスワード の解き方

- タテ、ヨコ、それぞれの問題を解きましょう。枠にはカナが入ります。
 - 色枠に入った文字をAからEの順に並べると、なんと言う言葉になるでしょう？
- *ヒント：高温や多湿の環境下で起こる身体の障害の総称を——症といいます。

答：
A B C D E 症

横
の
力
ギ



- 航空自衛隊岐阜基地のある、木曽川を挟んだ岐阜県の市。
- フェレットやミンクも、このすばしこい動物の仲間です。
- 脱水症状予防には、こまめな——が欠かせません。
- 他事を考えず、一つの事に熱中すること。「——無い」。
- ヨンは、主に幼児がお絵かきに使う画材です。
- 目覚ましやキッチン、カメラや録画で使う時計の機能。
- 夏の暑さによる倦怠感・食欲不振。暑気あたりともいいます。
- ゲ——豪雨は極めて狭い範囲に降る、驚異的な大雨です。
- ボンヤリして浅い眠りに落ちるさま。——する。
- オフロード車など4WDといわれる車は四輪——車です。
- 水辺で生息する、田んぼの害虫を食べてくれる両生類。
- 目覚めた後、もう一度寝てしまうことを——寝といいます。
- 皮——。長——。運動——。安全——など履物全般の名称。

縦
の
力
ギ



- 海辺で行なう夏のレジャーの総称。
- 近寄り——、理解し——、など難しい時に使われます。
- 夜、——時は室温を下げる、体を冷やす等が効果的です。
- 道を直したり、作ること。溝の場合は溝普請といいます。
- 刺身や吸物に用いられる、つけあわせのこと。
- 旅行記は、18世紀に発表された英国の風刺小説です。
- モンゴル出身、5月場所を全勝優勝した第69代横綱。

1	7	10		14			22
2			C			20	
3					17		D
				15			
4	8		12		18		
5			13	16		E	
	9	11				21	23
6					19		

- カフェ——はエスプレッソとミルクを混ぜて作られています。
- 行動が感心な人を——な人といいます。変人ではありません。
- 夏に多い巨大な雲。雄大積雲または積乱雲ともいいます。
- 穀類・果実に多く含まれる、脳のエネルギー源になる栄養素。
- 海・川・池などで竿を使って魚介類を捕獲すること。

数独の解き方

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9個)にも1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問題
1

難易度
★

		3		8		9		
	1	6	3		7	2	5	
9	2		4		5		3	1
	4	9		5		3	1	
7			9		4			8
	8	1		3		4	9	
3	6		5		1		4	9
	7	2	6		9	5	8	
		4		7		1		

問題
2

難易度
★★

		7		5		1		
5			8		6		9	
9	6			1			3	8
	7		1		8		5	
4			5		3			2
	2		9		4		7	
2	1			4			6	7
	4		7		2		1	
		9		8		2		

日増しに暑くなり、身体の水分が失われる

この時期は熱中症に注意しましょう。

熱中症にご注意を

熱中症は、高温・多湿の環境下で起こる
身体の障害の総称です。
重症度によって以下に分類されます。

日射病

熱けいれん

熱疲労

熱射病

熱中症を防ぐためには

- ◆炎天下で長時間の活動はさける
- ◆こまめな水分補給
- ◆通気性や吸湿性の良い服装にする
- ◆エアコンや扇風機で温度調整をする

熱中症の対処方法(応急処置)

涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめ体を冷やしましょう。意識のない場合は救急車を呼びましょう。回復後でも体内に影響が残っていたり、再発のおそれもあります。回復後は必ず受診しましょう。



地元で収穫される

旬の食材



モロヘイヤ

エジプトでは「王家の野菜」と呼ばれるほど機能性の高い野菜です。葉を刻むと出るヌメリには胃や消化器の粘膜を保護する働きがあり、夏バテ予防に効果が期待できます。活性酸素を抑えて生活習慣病予防に効果のあるβカロテン・ビタミンE・ビタミンCや、骨の形成に欠かせないカルシウムを豊富に含んでいます。



尾北地区および

愛知県内で収穫された
旬の食材を接種して
免疫力を高め、
健康な体を作りましょう。



オクラ

オクラに含まれるヌメリ成分はペクチンをはじめとする食物繊維で、整腸作用やコレステロールを排出する作用があります。高血圧を予防するカリウムや、肌や視力にも良いβカロテン、骨を生成するカルシウムなども豊富に含まれています。

パプリカ

パプリカの色は、含まれるポリフェノールの種類によって違い、中でも赤いパプリカの栄養効果が高いです。風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果のあるビタミンCが多く含まれています。果肉が厚く、加熱しても栄養素が壊れず摂取できます。βカロテンも豊富で免疫機能を正常に保つ効果が期待できます。

sakura's
kitchen

さくら's キッチン

さくら総合病院 栄養科監修

美味しい

&

ヘルシーレシピ

夏バテで疲れた体に良い、栄養価の高いモロヘイヤとオクラを使った素麺です。

モロヘイヤとオクラの冷やしかけ素麺

[材料]

- モロヘイヤ……………1束
- オクラ……………5~6本
- きゅうり……………1~2本
- みょうが・青じそ……適量
- 素麺……………適量
- 素麺つゆ……………適量
- すりゴマ……………適量
- 刻みのり……………適量

[調理方法]

- 1 素麺は茹でて冷やし、オクラ→モロヘイヤの順に熱湯で茹で、冷水に取ります。オクラを薄切りにし、モロヘイヤをみじん切りにしたら、すりゴマ大さじ1をあえておきます。
- 2 きゅうり、みょうが、青じそを千切りにします。素麺を水切りして、具材を盛り付けます。冷やした麺つゆをかけ、すりゴマ・刻みのりをかければ出来上がりです。

ひとこと
ポイント

素麺つゆは少し濃いめがおすすめです。
お好みでワサビを加えても美味しいだけます。



さくら総合病院は、夕方・夜間・休日も診療いたします

日曜・祝日の
診療受付は
D棟→A棟に
変更いたします

受付時間
8:00~
12:00



日曜・祝日の午前診受付がA棟に統一されます。耳・鼻・喉疾患センター/脳卒中・脊椎・脊髄センター/透析センターの受付はD棟からA棟受付に変更になります。12:00以降はER受付にて対応いたします。

求人募集

『やりがい』が『生きがい』に
さあ ここから始めよう

[詳細をチェック!](#)

さくら総合病院 求人

[検索](#)

あなたの熱意を求めています

- 看護師
- 准看護師
- パート看護師
- パート准看護師



看護部門

医療技術部門



服薬指導のみならず救急医療への参加で
充足感が桁違い

- 薬剤師(常勤 | 非常勤)

これから(未来)を知るために、いま(現在)を調べる

- 臨床検査技師(常勤 | 非常勤)

リハビリを利用するすべての方の応援団、
明日への暮らしを支えるお仕事です

- 理学療法士[PT]・作業療法士[OT]

経験関係なし!! 新たな一步でキャリアアップ。
広い世界を見てみませんか?

- 歯科衛生士

患者さんの「最適プラン」を見つけるお手伝い

- 医療ソーシャルワーカー

さくら総合 福祉センター



一緒に支えよう。最適な介護プラン作成で
高齢者の方々をサポート

- ケアマネージャー

みんなで支える。明日への暮らし

- ケアスタッフ(常勤 | 非常勤)
- 訪問介護スタッフ(常勤)
- 入浴介助スタッフ(非常勤)
- デイケアセンター御嶽(常勤 | 非常勤)
- デイケア・スタッフ[さくら荘](非常勤)

ロータス在宅専門 クリニック



明日への暮らしを支えるお仕事です

- 医師(常勤 | 非常勤)

- 訪問看護師・准看護師(常勤 | 非常勤)

- 薬剤師(常勤)

- 理学療法士[PT]・作業療法士[OT]

- ケアマネージャー

- ケアスタッフ(常勤 | 非常勤)

- メディカルアシスタント[医療事務]

- 運転手

頭
の
体

操

クロスワード 解答

熱中症を防ぐためには、こまめな水分補給、通気性の良い服の着用、冷房器具を用いて室温の調整などを掛けましょう。

ネ	カ	ガ	ミ	ガ	ハ	ラ	ブ
ツ	イ	タ	チ	ク	ニ	ド	
チ	ス	イ	ブ	ン	ホ	キ	ユウ
ユ	イ	シ		ウ	ト	ウ	ト
ウ	ヨ	ネ	ン	ガ	ク	ド	ウ
症	ク	レ		リ	ラ	ウ	
	ナ	ツ	バ	テ	グ	ツ	
	タ	イ	マ		イ	モ	リ

問題
1

4	5	3	1	8	2	9	7	6
8	1	6	3	9	7	2	5	4
9	2	7	4	6	5	8	3	1
6	4	9	2	5	8	3	1	7
7	3	5	9	1	4	6	2	8
2	8	1	7	3	6	4	9	5
3	6	8	5	2	1	7	4	9
1	7	2	6	4	9	5	8	3
5	9	4	8	7	3	1	6	2

問題
2

3	8	7	4	5	9	1	2	6
1	5	2	8	3	6	7	9	4
9	6	4	2	1	7	5	3	8
6	7	3	1	2	8	4	5	9
4	9	1	5	7	3	6	8	2
8	2	5	9	6	4	3	7	1
2	1	8	3	4	5	9	6	7
5	4	6	7	9	2	8	1	3
7	3	9	6	8	1	2	4	5