

# まだまだ暑い日が続いていますが 体調はいかがですか？

## << 予 防 >>



### ① 暑さを避ける

屋外では：・日陰を歩く ・日傘や帽子をかぶる  
屋内では：・クーラーや扇風機を適切に使いましょう

### ② 服装を工夫する

・汗を吸収する服を選びましょう  
・襟元はなるべく緩めに  
・黒い服はやめましょう（太陽光の熱を吸収しやすい）

### ③ こまめの水分補給

スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給

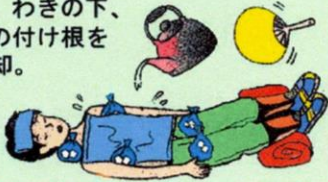
## << 応急処置 >>

体を冷やす。

☆水をかけたり、ぬれタオルを当てて扇ぐ。



氷やアイスパックがあれば、首、わきの下、足の付け根を冷却。



### ① すぐに風通しの良い日陰やクーラーの効いた部屋へ移動

### ② 横になり足を心臓より高くあげる

### ③ 衣服をゆるめたり、体に水をかけたり、濡れタオルをあてたりして、体から熱を放散させる

### ④ 冷たい水を与え、スポーツドリンクや塩分を補給する

### ⑤ 水分補給が出来ない、意識障害があった場合はすぐに病院へ

熱中症について、テレビのニュースなどで様々な情報が流れています。ここでは熱中症にならないための「予防策」と、万が一熱中症になった場合、または熱中症になった人を見つけた時の「応急処置」について説明します。

# ゆたあくと

発行  
小国公立病院  
0967-46-3111  
おぐに老人保健施設  
0967-46-6111  
小国調剤薬局  
0967-46-5736  
ゆう薬局  
0967-46-6320  
8月号  
平成25年8月1日

## 外科の新しい先生の紹介です!!

氏名：中川 茂樹  
生年月日：昭和54年2月20日  
出身地：大分市大字佐野  
血液型：B型  
経歴：  
坂ノ市中学校→大分東高校  
→熊本大学医学部  
→熊本大学医学部付属病院  
→天草地域医療センター  
→熊本大学医学部付属病院消化器外科に  
入局（H20）  
→国立病院機構熊本医療センター  
→熊本大学大学院消化器外科学  
趣味：テニス/ダイビング（海）  
今後やってみたいこと：ウィンタースポーツ/温泉巡り  
小国での豊富：小国地域の医療環境がより良いものになるように、微力ですが頑張ります。



クエン酸	アリシン	ビタミンB1	米麹
体内の疲労物質を早く代謝させる	ビタミンB1の吸収を良くし、効果を持続させる	糖質をエネルギーに変える	効果
グレープフルーツ・梅干し	にんにく・にら・ネギ・玉ねぎなど	大豆・玄米・餅・ぶり・ほうれん草・モロヘイヤ	多く含む食品

暑さのあまり、そうめんだけで食事をすませたりしていませんか？偏った食事を続けていると自律神経に影響を与え、内臓器の働きを低下させ、胃腸が活発に働くなり、食欲低下、元気がなくなる・悪循環が起きます。

そこで、夏バテを予防するには

- ① 1日3食きちんと食べる
- ② 香辛料を利用する（新陳代謝を高める）
- ③ 冷たいものを摂りすぎない
- ④ 野菜や果物を食べる
- ⑤ ビタミンB1を補給する
- ⑥ リクエム酸を摂る
- ⑦ スムアム酸を摂る

# 夏バテ予防の食事について

## 夏バテ予防レシピ

### << 夏野菜のめんつゆ漬け >>

（材料 5人分）  
・胡瓜 3本 ・ナス 2本 ・青じそ 10枚  
・みょうが 3個 ・しょうが 1かけ  
・めんつゆ（2倍濃縮） 200cc  
（作り方）  
① 野菜を一口大に切り、めんつゆをかけ30分以上漬けておく



### << 豚とレタスの梅ダレ冷しゃぶ >>

（材料 1人分）  
・豚しゃぶ用 100g ・レタス 1/4個 ・人参 3cm  
- 梅ダレ材料 -  
・梅干し 1個 ・しょうゆ 大さじ2 ・みりん 大さじ1/2  
・ごま油 小さじ1/2 ・炒りごま 小さじ1/2  
（作り方）

- ① まず梅ダレを作ります。白ネギをみじん切りにして、梅干しは粗みじん切りにする。これにしょうゆ、みりん、ごま油、炒りごまを混ぜてダレを作る。
- ② 人参を薄く切って茹で、豚肉も茹でる。
- ③ 皿にちぎったレタス、人参、豚肉を盛り、ダレをかける。
- ④ はい！できあがり。


# 頑張ってみるばい!!

## 肩こり体操

今回はタオルや杖を使って、肩全体のこわばりや凝りをほぐす体操をご紹介します。無理なく、痛みのない範囲で行って下さい。



上げたり下げたりを繰り返します。上下に10〜20回 ゆっくりと行いましょう



左右に振ります。腕の力を抜いて、体がねじれるくらいに大きな動作で行って下さい。左右に10〜20回 ゆっくりと行いましょう



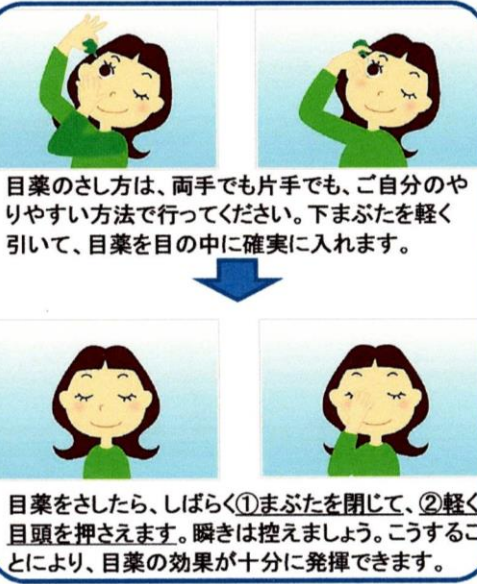
棒を後ろに持ち、体に沿って上げ下ろしをします。胸をしっかりと張った姿勢で実施することが大切です。上下に10〜20回 ゆっくりと行いましょう



頭の後方で棒を上下します。胸をしっかりと張った姿勢で実施することが大切です。上下に10〜20回 ゆっくりと行いましょう

**日常のNG!!**  
**気をつけましょう!!**

- ※ 買い物袋やバックなどを片側に持たず、両側に均等に持つようにしましょう
- ※ 目の疲れは大敵!!!長時間の同じ姿勢は避けましょう。休憩を入れ、肩回しなどをしてリラックスしましょう!



目薬のさし方は、両手でも片手でも、ご自分のやりやすい方法で行ってください。下まぶたを軽く引いて、目薬を目の中に確実に入れます。

目薬をさしたら、しばらく①まぶたを閉じて、②軽く目頭を押さえます。瞬きは控えましょう。こうすることにより、目薬の効果が十分に発揮できます。

目薬をさしたら、しばらく①まぶたを閉じて、②軽く目頭を押さえます。瞬きは控えましょう。こうすることにより、目薬の効果が十分に発揮できます。

①まぶたを閉じて、目薬が停滞し、目に対して効果が発揮できません。また、点眼薬の大部分は、点眼後目頭のほうに移動し、鼻涙管という管を通って鼻の奥に流れていきます。この時、軽く目頭を押さえることで鼻涙管を通して胃腸に向かうことを回避でき、薬が身体に吸収されることと副作用を避けることができます。

★点眼薬の開封後は、遅くとも一か月で使い切りましょう。

★開封してしまったら、遅くとも一か月で使い切りましょう。

★点眼薬の場合、使用を直ちに中止して下さい。

★点眼薬の開封前の使用期限です。

★点眼薬の開封前の使用期限です。

④冷蔵所保管の指示がある場合は、冷蔵庫が一番無難。冷凍庫に入れないで下さい。

③乳幼児の手の届かないところに保管しましょう。誤飲することを避けます。


②直射日光や温度に注意して保管しましょう。強い光や温度が高いと薬が分解することがあります。

①ふたはしっかりと閉じて、投薬袋などに入れ不潔にならないように保管しましょう。

### 目薬の保存方法

## 意外と知らない点眼剤の使用法

いきなりですが問題です。  
 ★目薬は、点眼量を増やすとその効果はあがるのでしょうか?  
 答えは・・・**効果はありません。**基本的に「1回1滴」で十分  
 これは、目には水分を溜めておける許容量があるので、たくさん使ってもこぼれてしまうだけです。溢れた点眼剤は涙と同様に目の表面から鼻涙管を通じて、最終的には鼻から喉に流れていきます。  
 また点眼薬のうち、薬理作用が強いものは循環器系、呼吸器系などへの影響がみられることもあります。これを防ぐために「正しい目薬のさしかた」を覚えましょう!



### 接遇委員会より お知らせ

今年の1月に、小国杉で作った「くまモンご意見箱」を設置致しました。(場所 1階受付前・2階患者様控室・3階患者様控室入口・老健サビスターション)

病院や老健の改善点や接遇(挨拶・態度・マナー等)に、お気づきの点がございましたら、お知らせ下さい。良い点、悪い点、どちらもお気軽に投函下さい。

投函されたご意見は、病院長(施設長)事務局長、担当部署責任者に届き、接遇委員会を通して職員で共有し、より良い病院を作る為に有効活用させて頂きます。

病院および老健としての公式な回答を利用者の方々に知ってほしい場合は、廊下に設置した「くまモン掲示板(小国町森林組合制作)」にご意見と回答を掲示させていただきます。

町の病院・施設を育てていくのは、町民の皆さまのご意見です。