



からだと水のこと ~熱中症にかかるために~



だんだん陽射しがまぶしいこのごろ、皆様いかがお過ごしですか。毎年この季節になると熱中症にかかる方が増えますが、今年は震災の影響で冷房を控えるようになり、さらに注意が必要です。熱中症とは、「高温・多湿の環境の中で水分の補給を行わず、長時間活動を続けたことにより、体温の上昇と脱水を生じた状態」、すなわち脱水症状です。熱中症にかかるないよう、からだと水のことについて考えてみましょう。

○ からだに必要な水

私たちが生きていく上で欠かせないのが「水」です。水は体の約60%を占めていますが、その割合は年齢によって違います。生まれた時は約80%、成人になると男性約60%、さらに60歳を超えると、約50%まで水分量が落ちてしまいます。



○ 水分が失われると・・・

からだの水分は生命活動に欠かせません。たくさん汗をかいた後や下痢やおう吐を起こした場合、多くの水分と電解質が失われてしまいます。すぐに水分と電解質を補わないと体液のバランスが崩れ、体に大きな変調が現れます。それが「脱水状態」です。

こんなとき起こりやすい脱水状態に注意！



高齢者は喉の渴きに気付きにくいもの。
炎天下で水分をあまり摂らずに作業していると・・・



大量に流れる汗は、水分とともに塩分も失われています。
お茶だけでは安心していると・・・

○ 水分とミネラルの補給

脱水状態を起こしたときは水分補給がかけませんが、補給する水分を選ぶことが大切です。体内の水は塩分（ミネラル）を含んでいるので、ただの水を補給すると薄まってしまうのです。

脱水から回復するためには、脱水の原因を取り除くことはもちろん、失われた水分とミネラルを補給する経口補水液（オーエスワンなど）が望まれます。

経口補水液は、水に砂糖と塩を一定の割合で溶かしたもので、糖分と塩分をバランスよく含む水が体に速やかに吸収されるることは、多くの研究で確認されています。

経口補水液（ORS）は
とても身近な成分でできています

砂糖: 40 g (大さじ4と2/1杯)
塩: 3 g (小さじ3/1杯)
水: 1リットル



たくさん汗をかいた時は
お医者さんも飲んでいます

院内八十八箇所シリーズ15

徳寿会 スタッフ紹介

新規採用されたスタッフをはじめ当院の新しい仲間を紹介致します。

アンケートの質問事項 ①氏名（年齢） ②配属部署及び職名 ③趣味
 ④座右の銘 ⑤一言！

①鎌田麻希（18） ②看護部、介護士 ③ボディボード ④君が居るからどんなに辛くとも幸せと言える ⑤皆様から信頼されるようがんばっていきます。

①西内綾菜（21） ②長寿園、介護士 ③買い物、大阪めぐり ④時は金なり
 ⑤介護の仕事は初めてなので何もかもが分らないことだらけですが、長寿園の職員の一員としてこれからも頑張っていきたいと思うので宜しくお願ひいたします。

①市橋慶二（23） ②リハビリテーション部、作業療法士 ③サッカー、フットサル
 ④一期一会（人との出会いを大切にしたいです） ⑤右も左も分らない新人ですが、鴨島病院の力になれるよう日々精進していきます。

①中村友紀（19） ②のぞみ、介護士 ③阿波踊り ④一期一会
 ⑤まだまだですが、これからもがんばっていきたいです。まだまだ自分に甘い所が沢山あり、もっと気を引き締めていかないといけないと思います…。少しづつ努力していってきちんと結果がだせるようになるまでがんばりたいです。

①桂秀貴（39） ②のぞみ、介護士 ③スポーツ観戦 ④一日一善
 ⑤早く職場になれ、一つでも多く仕事を覚えられるようまた、入所者様と沢山コミュニケーションをはかり、信頼関係が少しでも築けるように努力して頑張っていきたいです。

①藤原聰美（20） ②給食課、栄養士 ③映画鑑賞、ドライブ、カラオケ
 ④前向きに ⑤初めてのことばかりだと思うのですが、早く仕事に慣れる事が出来るよう頑張りたいです。宜しくお願ひいたします。

①藤井佐和香（26） ②リハビリテーション部、理学療法士 ③旅行、登山、スポーツ
 ④何事にも全力投球 ⑤組織の一員として、自分の存在が意味のある仕事が出来るように努力したいと思います。宜しくお願ひいたします。

①大塚聖美（20） ②給食課、栄養士 ③料理すること ④有言実行
 ⑤給食課の皆さんと一緒に安全でおいしい食事を提供できるように頑張ります。

①渡辺志穂（19） ②プラチナヴィラ鴨島、介護士 ③読書 ④七転八起
 ⑤知識も経験も無いので人一倍努力して仕事を任せられるような一人前のスタッフに早くなれるように頑張りたいです。

治療実績のご報告及び 行事予定などのご案内

平成23年1月～3月病棟利用状況について

回復期病棟在宅復帰率

在宅へお帰りになられた方の割合を%で示しています。回復期病棟では一定の在宅復帰率が法律により求められています。

月	全体	脳血管疾患	整形疾患	その他
1月	52%	60%	33%	100%
2月	73%	70%	84%	50%
3月	55%	50%	66%	40%

回復期病棟への入退院者数

各利用者様のご希望に沿った退院先決定の為のプロセスをスタッフ一同
丸となってお手伝いいたしております。今後ともよろしくお願ひいたします。

月	入院者総数	退院者総数
1月	25	21
2月	33	43
3月	31	27

平成23年4月～6月院内での行事予定

4月

研修会：新人才オリエンテーション（講師：医療ソーシャルワーカー 井手之上浩伸）
研修会：GHのぞみの10年の歩み（講師：のぞみ 岡本彩恵子）

5月

研修会：糖尿病治療について（講師：鴨島病院 副院長 水野昭）
研修会：住宅改修と福祉用具について（講師：矢崎化工株式会社 福嶋善智氏）
行 事：病院周辺の一斎清掃

6月

研修会：身体拘束・褥瘡予防のシーティング（講師：日本医療科学大学 木之瀬隆氏）
研修会：感染対策に関する研修会（テーマ未定）

外来診察予定等のお知らせ

鴨島病院外来診察予定 (平成23年4月現在) 一覧表です。

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
一般外来	午前	土橋 水野	藤本 影治 (再来のみ)	伊東 藤本	益田(園) 水野	伊東 三瀬	担当医
	午後	益田(裕)	木下	益田(園)	田中	伊東 小林 益田(裕)	
		益田(園)	田中	益田(裕)		～休診～	
専門外来		「外科」 13時～16時 三瀬	「眼科」 9時～12時 徳原	「禁煙外来」 13時～16時 益田(裕)	「整形外科」 9時～11時30分 佐藤	「整形外科」 9時～12時 三瀬	「整形外科」 (毎月2回) 14時～16時30分 高田
			「整形外科」 10時～12時30分 江川		「脳神経外科」 (予約のみ) 9時～17時 七條		
			「整形外科」 13時30分～16時 高橋				

お問い合わせ: 鴨島病院 外来
TEL: 0883-24-6565

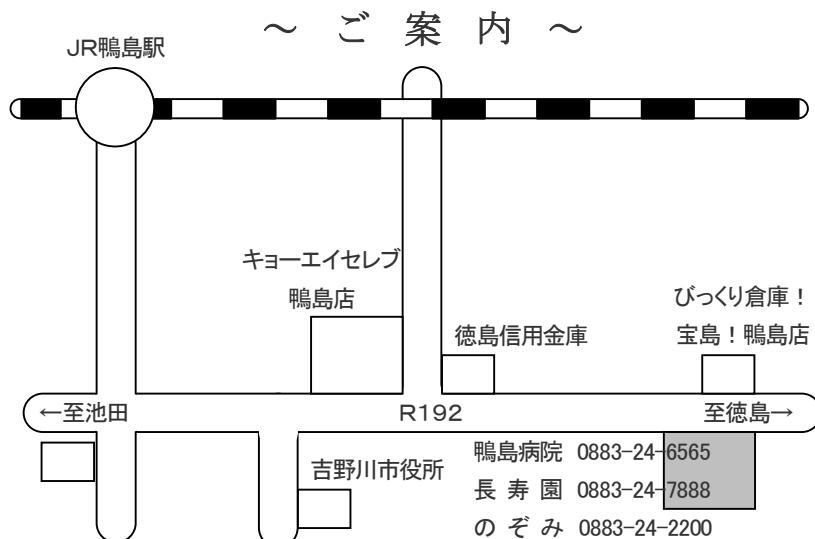
※診察予定は変更する場合もありますので、事前にお電話にてお問い合わせいただけないと間違がございません。

徳寿会 理念

地域の皆様に医療介護の安心と満足を

基本方針

1. 私たちは研鑽と協調に努め豊かな人間性を養い、資質の向上に努め、安全で質の高いサービスを目指します。
2. 私たちは地域との連携をはかり、亜急性期から慢性期にかけての合理的で効果的なサービスを推進します。
3. 私たちは医療人としての自覚と使命をもち、業務の効率化をはかり、健全なる経営でサービスを提供します。



～法人からのお知らせ～

募集しています

職種: 看護師

※パートタイム可 詳細はお気軽にお電話かご来院の上お問合せ下さい。
(担当者:前田)

ご意見・ご要望について

当法人では「KAIZEN委員会」を設けて、皆様によりよい医療、介護サービスを提供できるよう活動しております。ご意見やご要望がございましたら、お電話いただかずか、施設内各所に設けております、「ご意見箱」をご利用ください。