

ひまわり

No.314号

ケアの文化づくり、いのちを受けとめる町へ

当院は1996年の開院以来、外来診療、在宅医療及び看取り支援を行い、在宅ホスピスケアに力を入れてきました。欠かせないのは、医療のみを行なうのではなく「いのち」にどう寄り添うのか、「地域・コミュニティ」に対して私たちに何ができるのかという視点を持つことです。



週1回の健康教室、月1回の広報紙ひまわ

りの発行、ボランティアによるデイホスピス、2階ホールでの講演会やコンサート、Bangladeshと手をつなぐ会と協力したチャリティバザーを行い、障がい福祉事業所の出張野菜販売などもあります（コロナ禍でほとんどが休止中です）。さらに2011年には地域生活ケアセンター「小さなね」を開設し、重度障害児・者の日中一時預かりを開始しました。

在宅患者遺族の会「あゆみねっと」は“ピアサポート”（同じような経験を持つ人同士が支え合うこと）の場であり、「在宅ホスピスを語る会」は遺族の方に在宅での看取りの体験を語ってもらい、地域住民の方へ在宅ホスピスを知ってもらう機会となっています。また、在宅ホスピスボランティアとの協働も2009年から継続しており、ボランティアは、在宅チームの一員として患者さん宅を訪問し傾聴や見守りなどを行なっています。ボランティアメンバーには、在宅ホスピスを経験した遺族の方も少なくありません。

こうした活動は、当院のみで取り組めるものではなく、在宅ホスピスを通じて出会った患者さん、ご家族、ご遺族、地域のサポーター、ボランティア、他機関多職種など多彩な人々と共に行なっています。人が人をケアするという在宅ホスピスの体験を通して生まれたつながりが積み重なり、その中から新たな取り組みが生まれ、それらがゆるやかにつながっているのを感じます。また、このつながりが、助け合い支え合うことのできる地域・コミュニティへとつながっていくのだと思います。今後さらに地域の中での役割を果たし、地域のみなさんとつながる活動に取り組んでいきたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。（地域医療推進室 寺町・森重）



熱中症とは、高温で多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが乱れてしまい、体温調節機能がうまくコントロールできなくなることで引き起こされる身体の症状のことをいいます。

室内にいるから大丈夫だと思っていても、すぐに高温になりやすい真夏の室内で熱中症予防をせずに無理をしてしまうと、症状によっては意識障害を引き起こしてしまう可能性があり、救急搬送が必要になってくるケースや場合によっては死にいたることもあります。

熱中症は、予防法を知って実践することで防ぐことができるといわれている症状ですので、ご自身の体調の変化には十分に気をつけながら、この暑い夏を乗り切ってください。

【熱中症が引き起こす様々な身体の症状】

①熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳への血流が悪くなることにより起こります。

(特徴) めまい・一時的な失神・顔面蒼白・脈は速くて弱くなる

②熱疲労

大量に汗をかき、水分の補給が追いつかないと身体が脱水状態になり熱疲労の症状がみられます。

(特徴) 全身倦怠感・悪心・嘔吐・頭痛・集中力や判断力の低下

③熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分（ナトリウム）濃度が低下した時に足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。

(特徴) 筋肉痛・手足がつる・筋肉がけいれんする



④熱射病

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない）がみられたり、ショック状態になる場合もあります。

(特徴) 体温が高い・意識障害・呼びかけや刺激への反応がにぶい・言動が不自然・ふらつく

【熱中症予防】

①暑さ対策

- ・室温は28度を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ・外出するときは涼しい服装で、帽子や日傘などで日よけ対策をしましょう。
- ・無理をせずに適度に休憩しましょう。



②脱水対策

- ・こまめに水分と塩分を補給しましょう。
- ・汗をかいたら、のどが渴いていなくても水分をとりましょう。
- ・スポーツドリンク、経口補水液をうまく使いましょう。（なければ、水や麦茶でも構いません）
- ・日頃から栄養バランスのよい食事と体力づくりをしましょう。



スタッフ紹介

よろしくお願いします

診療助手 大吞 ゆき (おおのみ ゆき)

今年の6月から訪問診療の診療助手として働いています大吞ゆきです。診療助手は聞きなれない職種かと思いますが、医師の診療がスムーズに行えるよう、言葉掛けや丁寧な関わりを心掛けて診察のお手伝いをする仕事です。看護師ではないので医療行為は出来ませんし、出来る事は限られていますが、その中で模索しながら働いています。

高齢者の介護が好きで独身の頃から、最近まで介護施設で働いていました。今までの介護施設での経験と、新しい事にチャレンジしたくて、にのさかクリニックで働く事となりました。

まだお会いしていない方が多いのですが、たくさんの患者様・家族様と関わりたいと思っています。認知症の対応、排泄介助、車いす・ベットの移乗等でお手

伝い出来る事があるかもしれません、気軽にお声掛けください。

家族は、夫と子供が3人、高校1年の双子の女の子と小学3年の男の子です。下の子はなかなか上達しないルービックキューブとボルダリングにはまっています。退屈な夏休み期間にルービックキューブが少しは上達してくれたら…と思っています。

働いてまだ2・3か月ですが、日々やりがいを感じ診療のお手伝いをしています。訪問時はどうぞよろしくお願いいたします。



おすすめお料理レシピ

鮭の南蛮漬け

管理栄養士 小淵 智子

夏バテ予防に鮭の南蛮漬けはいかがでしょうか。

たんぱく質やビタミンが不足すると疲れがたまりやすくなります。また、お酢は疲労回復に効果的です。夏バテ予防におすすめのメニューです。



【材料（2人分）】

鮭 . . . 2切れ
片栗粉 . . . 大さじ4
油 . . . 適量
ピーマン . . . 1個
玉ねぎ . . . 1/4個
ミニトマト . . . 4個

<調味料>

酢 . . . 大さじ2
酒 . . . 大さじ2
濃口醤油 . . . 大さじ1
砂糖 . . . 大さじ1
だし汁 . . . 80ml



【作り方】 ① 鮭は片栗粉をまぶして少し多めの油で焼く。

② ピーマン、玉ねぎを3センチ長さのせん切りにして茹で、水気を絞る。ミニトマトはサッと湯に通し皮をむき半分に切っておく。

③ 調味料を合わせ鍋に入れ火にかけ、②の野菜と①の焼いた魚を入れて漬ける。

Event 催し物・イベントのご案内

お盆期間中の診療について

休診
のお知らせ

外来休診 8月13日(土)～15日(月)

お盆期間中の外来診療は
8月13日(土)～8月15日(月)を
休診とさせていただきます。



お手もとの薬の残数など確認をお願いします。
在宅訪問診療中の患者さん、急を要する患者
さんにはできる限り対応いたします。

外来診療・在宅訪問診療ともに
8月16日(火)から通常通りの診療となります。
よろしくお願いします。

今年度も開催決定しました

県内6地区で 在宅ホスピスボランティア養成講座

在宅ホスピスチームの一員として療養中のご家
庭を訪問し、お話相手やお留守番・見守りなど
を行うホスピスボランティア。地域で暮らす同
じ生活者として患者さん・ご家族に寄り添いま
す。講座では、在宅医・看護師、先輩ボランティ
アなど多彩な講師陣と共に学びます。
今年度は、福岡市西区、福岡市東区、志免町、
糸島市、久留米市、北九州市で開催します。
日程や詳細については、下記までお問い合わせせ
ください。

●NPO法人緩和ケア支援センターコミュニティ
福岡市西区下山門2-9-6
TEL 092-834-6741/ FAX 092-894-5580

クリニックからのお願い

新型コロナウイルス感染症対策
～発熱時の受診について～

発熱もしくは風邪症状のある方は
お車の中で待機していただくか
こちらが指定した時間に
受診していただくことで

発熱や風邪症状のある方との接触を
できる限り避けるようにしています



発熱または風邪症状のある方は
まずはお電話にてご相談ください
受診できる時間や受診する方法について
ご案内いたします

にのさかクリニック
☎ 092-872-1136

症状や経過によっては、
他の医療機関へ受診をお願いする場合があります



定期的受診、その他の症状で受診される方は
できるだけ12時までの受診をおすすめします

皆様のご理解とご協力をお願いいたします

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00	午前	外来診療		訪問診療	外来診療		
13:00		昼休み	健康教室		昼休み		休診
14:00	午後	訪問診療			訪問診療		
17～18:00		※外来診療			※外来診療		

※ 午後5:00～6:00の外来診療は、訪問診療の都合により診療開始時間が遅れる場合や診療ができないことがございます。診察をご希望の方は、事前にお電話いただくと幸いです。