

ひまわり

No.349号

思い出の長崎は雨だった

いつの間にか梅雨が来て、あっという間に明けて、そして一気に厳しい暑さがやってきました。真夏よりも、急激に気温が上昇するこの時期こそ、熱中症に注意です。私も去年はひどい目に遭いました・・・背景にある働き過ぎも一因でした。やっぱり働き方改革は急務です。



さて、去る6月14・15日の週末は、まだ梅雨の最中の長崎市で第7回日本在宅医療連合学会学術集会が開催されました。私はまさに「在宅医の働き方改革」をテーマにしたシンポジウムで発表しました。当院からは、他に複数の職員(看護師、ソーシャルワーカー、言語聴覚士)が種々のテーマで発表の機会を得ました。それぞれ良い内容で、ディスカッションも含め盛況でした。

長崎市は、私の父である理事長二ノ坂の生まれ故郷であり、私が幼い頃は“おじいちゃん家”がある町でもありました。また、長崎市内には二ノ坂家の墓もあり、墓参りにも時々行っていました。長崎らしい急な斜面に面している墓地の一角に参り、その帰りにはふもとのホテルでランチをするというのが、幼かった私たち4人きょうだいにとっての楽しみでした。行けなかった時にはぶすくれているように思います(笑)。時は流れ、コロナ禍を経て、今春の祖父の十三回忌でも、親族で墓参りをした後、久しぶりにそのホテルでしっぽく料理を囲みました。

そんな思い出の地・長崎での今学会では、初日のシンポジウムで発表をして、夜には当院職員と一緒に長崎の食と酒を楽しみ、その思い出のホテルに宿泊しました。翌早朝のランニングでは、平和公園をめぐった後、墓地の急な階段をダッシュで駆け上がり、墓参りで締めました。

梅雨時期の開催で、天候が不安視された週末でしたが、行きと帰りはなかなかの雨に降られたものの、土曜夜と日曜朝だけはどうか持ちこたえてくれたので、学会以外の時間も充実し、思い出に浸ることができました。(院長 二ノ坂 建史)



にのさかクリニック

公式ブログ

Ameba



今年は記録的な早さの梅雨明けで、まだ身体が暑さに十分に慣れていないこの時期には、暑さに見合った汗をかくことができないことから、熱をうまく外に逃がすことができずに熱中症になる人が急増しています。

熱中症は、気温が高くななくても、湿度が高いと熱中症の様々な症状が現れることがあります。特に高齢の方や子どもたち、持病のある方は熱中症にかかりやすいため、身体のサインを見逃さないよう、ご家族や周囲の方は、こまめな声かけを行い、少しでも具合が悪そうだなと感じた時は、涼しい場所への移動や水分補給等、重症化しないよう早めの予防・対策を心がけてください。

【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きます。

(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

【熱中症が疑われる方への応急処置】

①涼しい場所への移動

・風通しのよい日陰やエアコンの効いた室内などの涼しい場所へ移動させましょう。

②身体を冷却

- ・衣服をゆるめて寝かせ、うちわなどで仰ぎましょう。
 - ・氷水が入った洗面器やバケツで濡らしたタオルをたくさん用意し、全身にのせて、次々に取り換えてください。扇風機も併用します。
- (氷やアイスパックなどを首、脇の下、足の付け根などにあてて追加で冷やすのも効果的です)

③水分を補給

- ・意識が正常な場合にはスポーツドリンクなどで水分と塩分を補給させる。
- (呼びかけに反応がおかしい・意識障害時には無理に飲ませないようにしてください)



食欲が低下気味の夏に「ナスと豚肉の甘辛炒め」はいかがでしょう。
夏野菜とビタミンB1が含まれた豚肉を使って甘辛い味付けとなっています。

【材料(4人分)】

- ・ ナス 2本
- ・ ピーマン 2個
- ┌ 豚肉薄切り 240g
- | 片栗粉 大さじ2
- └ 酒 大さじ2
- ・ 油 大さじ1
- ┌ 砂糖 大さじ1・1/2
- | 濃口醤油 大さじ1・1/2
- └ オイスターソース 小さじ2
- ・ ゴマ油 小さじ2



【作り方】

- ① ナスは皮を交互にむき、3センチ長さの短冊の形に切る。ピーマンは種を除き1センチ幅に切る。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉と酒をもみ込んでおく。
- ③ フライパンに油をひき、①のナスとピーマンを炒め、酒（分量と別）を振り、蓋をして中火で蒸し焼きにする。
- ④ ③が柔らかくなったら②のもみ込んだ肉を入れて炒め、火が通ったら砂糖、醤油、オイスターソースを合わせておいたものを入れて味をからませ、火を止める前にゴマ油を回し入れ火を止める。

< 作り方のポイント >

- ・ 肉にあらかじめ片栗粉と酒をもみ込んでいる事で、冷めても軟らかい状態で食べることができます。
- ・ オイスターソースは、野菜炒め・焼きそば、などの隠し味に使うと味に深みがでて美味しくなります。塩分がありますので、調味料の調整が必要になります。

看護学生の実習レポート

看護実習の学び

福岡女学院看護大学 看護学生

福岡女学院看護大学より看護学生が、5月19日から30日までの期間、当院へ看護実習に来ました。看護学生が実習を通して芽生えた思いを話してくれました。



・ 患者さんがどのように過ごしていきたいかなど、物語や思いを尊重し、患者さん自身が自分らしいと思っていただける看護師になれるよう成長していき、将来は私も在宅医療を支える看護師として貢献できるよう頑張ります。

・ どのような身体状況であっても看護師としての関わりだけでなく、一人の人として向き合い、その人なりに表す思いに耳を傾けて「この人にならいうる・信頼できる」と思ってもらえるような看護師になれるよう頑張ります。

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 8月13日(水)～15日(金)

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



外来診療は8月16日(土)から通常通りの診療
となります。

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。よろしくお願いいたします。



来院される皆さまへ



マスク着用をお願いいたします

感染予防のため、職員はマスクを着用して
います。来院の皆さまも、引き続きマスク
着用のご協力をお願いいたします。



クリニック30周年記念事業



「在宅ホスピスかるた」
文言・イラスト募集中



在宅ホスピスに関わる皆さんの想いや体験
を形にする「かるた」を作成します。
大切な人と過ごす日々の中でうまれた心に残る言葉やエピソード、想いや気づきなど
かるたの文言・イラストとして募集し
ます。
在宅ホスピスの温かさを伝えてみませんか？皆さんからの投稿をお待ちしてい
ます。

いのさかクリニック TEL:092-872-1136

右の2次元コードから、
投稿できます。

注意事項は投稿ページに
記載しています。
応募多数の場合、全ての
作品が採用されないこと
があります。



		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			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
できないことがあります。診察をご希望の方は、事前にお電話いただくと幸いです。