そとがき

※「そとがき」
外輪山を意味する古い言葉です。

熱中症を予防しよう！

内科医　岩下浩蔵

今年も４月に夏日を観測するなど暑さ対策を考える時期になってきました。暑さに慣れていないこの時期の急激な気温の変化は体への負担が大きく体調を崩す原因となります。熱中症が起こりやすいかどうかを教えてくれる暑さ指数（ＷＢＧＴ）をご存知ですか。

温度だけでなく湿度、輻射熱を考慮に入れ計算された国際的指標で、単位は気温と同じ単位（℃）で示されますが、その値は気温とは異なります。

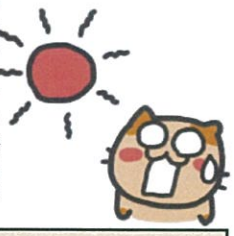
ＷＢＧＴが28℃を超えると熱中症にかかる人が増えることがわかっています。（表参照）環境省から全国約840地点、３時間ごとの数値予報がネットなどで提供されていますので、特に外出の機会が多い方は活用されてみてはどうでしょうか。

・帽子をかぶる

・水分（塩分）を小まめにとる

・涼しいところで休息をとる

など熱中症対策を十分に行い熊本の蒸し暑い夏を乗り切りましょう。



温度基準（ＷＢＧＴ）	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険（31℃以上）	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒（28～31℃）		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒（25～28℃）	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は、定期的に充分に休息を取り入れる。
注意（25℃未満）	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

医療法人社団　坂梨会
基本理念
よりよき人間性を
よりよき環境を
よりよき医療・介護を

発行
医療法人社団
坂梨会　広報課

病院にて夜間消防訓練実施！

５月23日、阿蘇温泉病院にて、阿蘇広域消防本部・阿蘇市消防団にご協力頂き夜間消防訓練を実施しました。

訓練では、夜間職員の指示の下、初期消火、患者様の避難誘導などを行いました。訓練後の講評では、消防署の方より、患者様をより安全に、効率的に避難させるアドバイスを頂きました。

阿蘇温泉病院主催
介護職員初任者研修開講

募集期間
平成30年6月1日～平成30年7月27日
9:00～17:00（日曜・祝日は除く）

受講料
55,000円（教材/テキスト代・受講料込み）

研修期間
平成30年7月30日～平成30年11月30日
毎週 月・水・金 18:00～21:00

申込み等のお問い合わせは
介護老人保健施設　愛・ライフ内牧まで
0967－32－5511

６月号 Contents

◆内視鏡室・超音波室リニューアル
◆愛・ライフ内牧いきいきクラブ
◆坂梨会リハビリ特集　◆茶寿苑通信
◆栄養科だより　◆外来診療日程

天然芝の上で大熱戦
グラウンドゴルフ大会

阿蘇市総合センター多目的芝生広場において、４月23日に「第３回阿蘇市身体障害者福祉協会グラウンドゴルフ大会」、５月22日に「第７回阿蘇オープン阿蘇温泉病院杯グラウンドゴルフ大会」が開催されました。

坂梨理事長・下村総院長がそれぞれ主催者挨拶をし、プレーがスタートしました。身体障害者福祉協会の大会では45名、阿蘇オープン阿蘇温泉病院杯の大会では100名の参加者が、熱戦を繰り広げました。曇り空ではありましたが、参加者の笑顔や歓声が溢れていました。

今後も『地域密着の大会』となることを目指して継続していきたいと思いますので、多くの方々のご参加をお待ちしております。

坂梨会リハビリテーション特集⑧
《阿蘇地域リハビリテーション広域支援センター》

地域リハビリテーション広域支援センターが、熊本県内全ての高齢者福祉圏域に配置されており、市町村、地域包括支援センター、医療機関及び介護サービス事業所等に対して、リハビリテーション・介護予防等に関する技術的支援を行っています。阿蘇圏域は、阿蘇温泉病院が委託を受け、活動しております。

地域リハの効果的支援　**研修会の開催**　**相談支援**　**連絡会議の開催**

介護予防教室の開催

ご相談は無料です！お気軽に！

体操教室の実施

当院は阿蘇地域住民の介護予防を推進しています

平成29年度は、阿蘇市・南小国町・産山村・西原村において、介護予防教室の開催・相談支援・地域ケア会議への出席など約160件の支援を行っています。

ここでしかできない仕事があります

看護師 介護士 大募集

募集職種：看護師・准看護師・介護士（未経験者可）
詳しい内容のお問い合わせは、コチラまで↓↓↓
0967-32-0881（担当：人事課 村上）

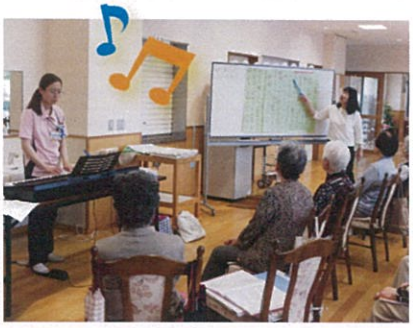
茶寿苑通信 ～元気に体操・音楽教室～

茶寿苑では、毎月第３火曜日にやまびこ体操、第３木曜日に音楽教室を行っています。

やまびこ体操では、理学療法士の指導のもと、セラバンドを使用した体操やストレッチで、動かす箇所に意識しながら運動をします。また、言語聴覚士による口腔体操では、食べたり飲み込んだりする嚥下を良くするため、舌や口を上下左右に動かしたり発声をしたりします。入居者の皆さんは健康維持のためにそれぞれの指導に従って頑張っています。

また、音楽教室では、音楽療法士により昭和歌謡や世界民謡・童謡と色んな歌に挑戦しています。中でも昭和歌謡になると若い頃の思い出話となり、子供時代や青春時代に思いをはせ元気いっぱい歌われています。

これからも、元気に楽しく生活が出来る様にと、皆さん積極的に参加されています。



かわりました

阿蘇健康管理センター　室長　野尻　史子

栄養科だより ～栄養素について～

私たちは食事を摂ることで生きています。食事は料理の組み合わせであり、料理は食品の組み合わせと言えます。その食品には色々な栄養素が含まれます。つまり、私たちは食事という手段で、栄養素を体内に取り入れているのです。

栄養素にはエネルギーを作り出してくれる糖質・脂質・たんぱく質があります。生きていくために最も重要な栄養素であり、『三大栄養素』と言われます。さらに体の調子を整えてくれる微量栄養としてビタミン・ミネラルがあり、これらを合わせ『五大栄養素』と言います。最近は、この五大栄養素に加え、食物繊維も重要な栄養素の仲間と言われています。

では、どのような食材にこれらの栄養素は含まれているのでしょう。

糖質

ご飯・パン・麺類に多く含まれます。主食として中心的なエネルギー源となります。１日に摂るエネルギーのうち、半分は糖質から摂ることが求められています。

たんぱく質

魚・卵・大豆製品に多く含まれます。メインのおかずとなり、筋肉や臓器など体を構成する重要な成分となります。酵素やホルモン、免疫抗体などの成分にもなります。

脂質

肉や魚などに多く含まれ、揚げ物など油を多く使う料理からも摂ることができます。脂質は９ｋｃａｌ／ｇの高エネルギーを生み出すため、肥満の原因や生活習慣病等の発生原因になりますので、摂り過ぎには注意が必要です。しかし、細胞膜やホルモンをつくる重要な材料ともなりますので、適度な摂取を心がけましょう。

ビタミン

野菜やキノコ、海藻等に多く含まれます。糖質・たんぱく質・脂質の働きを助けます。体内ではほとんど合成されないため、食べ物から摂る必要があります。

ミネラル

野菜やキノコ、海藻等に多く含まれます。酸素・炭素・水素・窒素を除く元素の総称で、体の生理作用の調整としても働きます。

食物繊維

野菜やキノコ、海藻等に多く含まれます。血糖値の上昇を緩やかにしてくれたり、腸内環境に働きかけ、便秘や大腸がんの予防効果があります。

阿蘇温泉病院 外来診療日程

受付時間
7:30～12:00
13:30～17:00

診療時間
8:30～12:30
14:00～17:30

※急患や時間外・当日の詳細なお問い合わせは０９６７(３２)０８８１まで遠慮なくお電話下さい。

		月		火		水		木		金		土	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科		萩原 戸上 横山	福島	萩原 戸上 西本(10:00～)	岩下	萩原 岩下 一安(9:30～)	重盛 一安(～15:00)	萩原 岩下 奥野(9:00～)	重盛(16:00～) 奥野(～16:00)	横山 重盛 福島	西本	戸上 一安(9:30～) 堤(第4)	重盛 一安(～15:00) 堤(第4)
腎・泌尿器科 診療 10:00～12:00		下村		下村		下村		下村		下村		熊本医療センター又は熊大医師	
透析センター		西本	下村	西本	下村	西本	下村	西本	下村	西本	下村	熊本医療センター又は熊大医師	
産婦人科 ※水曜日の午後は手術日です。手術がなければ通常診療を行います。	妊婦健診	竹下 8:30～12:00	竹下 14:00～16:30 or 片渕 13:00～17:00	荒尾 8:30～12:00	荒尾 14:00～17:00	竹下 9:30～12:00	竹下 14:00～16:30	荒尾 8:30～12:00	荒尾 14:00～17:00	竹下 8:30～12:00	竹下 14:00～16:30	荒尾 8:30～12:00 or 竹下(月1回) 9:30～12:00	
	その他			竹下 9:30～12:00	竹下 14:00～16:30	荒尾 8:30～12:00	荒尾 14:00～17:00	竹下 8:30～12:00	竹下 14:00～16:30	荒尾 8:30～12:00	荒尾 14:00～17:00		
皮膚科(完全予約制) 8:30～17:00		北		北				北		北 8:30～12:00	美容外来	北 8:30～12:00	
内視鏡検査				横山		横山		小田(外来)				横山	
麻酔科・緩和ケア相談 診療 9:30～12:00				坂梨		坂梨				坂梨			
小児科				松本				松本				松本	
アレルギー科				松本				松本				松本	
整形外科										熊本機能病院 受付 7:30～12:00 受付 13:30～15:00		西日本病院(第2) 受付 7:30～12:00 受付 13:30～16:00	
耳鼻咽喉科 (6月16日・23日・30日)												熊本総合病院 受付 7:30～12:00 受付 13:30～15:30	
歯科		鮫田誠也						鮫田慎也		鮫田誠也			
阿蘇健康管理センター		岩下		重盛		坂梨		福島		戸上	戸上	横山	

1月より診療日が変わりました

大募集 介護福祉士 ケアワーカー

◎未経験者、大歓迎
◎年齢や勤務時間など、相談受けます
◇仕事内容：入院患者さんの身の回りのお世話

詳しい内容のお問い合わせは、0967-32-0881（担当：人事課 村上）