



鹿島台分院だより

この夏も熱中症に要注意

令和6年度、鹿島台分院で熱中症と診断された方は21人！
そのうち9人は救急車で搬送されました。

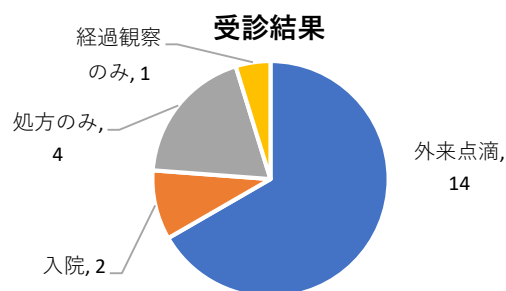
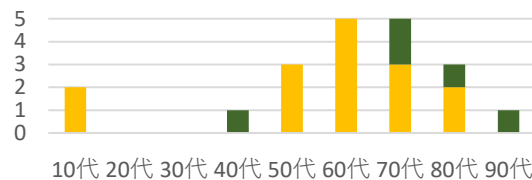
10歳代は校庭などでのスポーツ、40～70歳代は草刈りや畑仕事などの屋外での作業、80歳代からはエアコンのない屋内で発症された方が多くみられました。症状は、体のだるさ、吐き気・嘔吐、発熱・悪寒の順に多く、中には意識がもうろうとしたり、手足のしびれ・ぴくつき、関節や筋肉が痛くなったりなどさまざまでした。

外来で点滴を受けて回復される方や、時間が経つにつれて症状が軽くなった方が多い一方で、入院治療が必要になった方も2名いらっしゃいました。

熱中症は命に関わる病態です。特に高齢者の熱中症は本人も気づきにくいので注意が必要です。自分は大丈夫と過信せず、みんなで熱中症を予防しましょう。

年代と性別

■男 ■女



～熱中症は予防が大切～

熱中症対策ができているかをチェックしてみましょう！

- ☐ 部屋の温度を測る
- ☐ 換気、部屋の風通しを良くする
- ☐ 保冷剤や冷たいタオルで体を冷やす
- ☐ 外出時には日傘の使用、帽子の着用
- ☐ こまめに水分・塩分を補給（摂取量はかかりつけ医の指示に従う）
- ☐ エアコン・扇風機を使用
- ☐ カーテン・すだれで直射日光を遮る
- ☐ 涼しい服装
- ☐ 暑い日には外出を控える



【熱中症の症状】

めまい、立ちくらみ、
生あくび、大量の汗、
こむら返り、頭痛、
吐き気、体のだるさなど



【熱中症の応急処置】

- ① 涼しい場所へ避難
- ② 体を冷やす（首のまわり、脇の下など）
- ③ 水分・塩分補給

※応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう！

♪夏の食事のアドバイス♪

夏バテや熱中症になりにくい体づくりのためには、食事を抜いたり、冷たいそうめんなど「主食だけ」に偏らないように注意しましょう。**1日3食摂取し、可能な限り主食・主菜・副菜揃えて食べることが大切**です。

ビタミンB₁

エネルギー代謝を助け、不足すると疲れやすさや食欲不振の原因にもなるため積極的に取り入れましょう。
→ビタミンB₁豊富な食材：豚肉・うなぎ・枝豆・ごまなど
+にんにく、ねぎ、ニラなどと一緒に摂ると吸収率アップ

夏野菜

旬の野菜にはビタミンや水分など栄養素も豊富です。
→トマト、きゅうり、なす、ピーマンなど



そうめん「ツナ・トマト・ごま・ねぎ」をプラスすると、ビタミンB₁・蛋白質・夏野菜が揃ったバランスの良いメニューに！



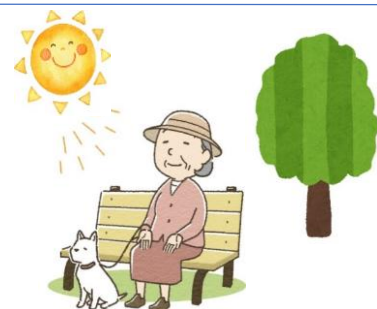
令和6年度4月より開始した訪問看護も無事に1年を迎える事ができました。地域の皆様・包括支援センター・各居宅支援事業所のスタッフの方々のご理解とご協力に深く感謝いたします。令和6年度の実績は契約者数19名、訪問看護実績数（訪問看護を実施した数）380回でした。

開始当初は、本当に地域の方々に利用してもらえるか、訪問をしてうまく会話ができるか等の不安はありました。1年が過ぎ本当に学ぶ事が多いと痛感しています。利用者の方には、それぞれのご家族・価値観・生活環境、そして人生模様やご近所・ご友人がいて現在があり、その一部分に私達も関わる事ができていると感じています。

今年度も多くの方の在宅療養に関わる事ができればと思っていますのでよろしくお願いいたします。訪問診療・訪問看護についてはいつでもスタッフに気軽に声がけ下さい。

骨粗鬆症を予防しよう

健康な骨を保つには、カルシウム、ビタミンK、ビタミンDを摂取することが大切です。中でもビタミンDはお食事で摂取したカルシウムの吸収を良くする働きがあるため、骨粗鬆症予防には重要な栄養素です。このビタミンDは日光に当たる事で体内でも作られます。夏場の日差しでは「木陰」に入って15分程度の日光浴でも十分な効果が得られます。熱中症対策をした上で夏の爽やかな木漏れ日を浴びて「健康な骨づくり」をしましょう！



木陰に入って15分
日光浴で骨粗鬆症予防を！

お知らせ

外来診療室へお呼びする場合、
「氏名」ではなく、「番号」で
お呼びする方法へ変更しております。

令和7年5月19日から外来診療時に「氏名」でお呼びしていましたが、個人情報保護の観点から「番号」でお呼びしております。

受付時に「診察受付番号票」をお渡ししますので、会計終了まで無くさずお持ちください。

また、診察室へお入りの際にご本人確認のため、本番号票をお見せください。

なお、診察において診察受付番号順にお呼びするものではなく、予約時間や検査結果等が準備できた方から診察しております。

外来受診の際はご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

診察受付番号

0001

患者番号：99999930

患者氏名：

受付日時：

生年月日：

※診察は番号順にお呼びするわけではありませんのでご了承ください

※この用紙は「会計まで無くさないようにしてください」

【本日の受診科】-----
内科

認知症に関わる人が気軽に話せる憩いの場

おれんじカフェ笑じ

昨年大好評を博したイベントを今年も開催します。
おれんじカフェ笑じは、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしたい、そんな地域をつくる場所です。
物忘れが心配な方、その家族、地域の方、専門職が集まって
気がねなく話をして共有したり共感してホッと一息しませんか。

日にち：7月24日(木)

時間：10:00～12:00

場所：鹿島台分院1階

エントランスホール

申し込み不要
無料です

催し内容：

認知症ミニ演劇、
最新の認知症介護用品の展示、
その他介護のお困りごとに
関する相談会 など



お問合せ先

大崎市民病院 鹿島台分院

0229-56-2611

ニコニコケアプランセンター

0229-29-9889

志田地域包括支援センター

0229-53-1271