

ほっと タイム in 玉島病院

HOT TIME IN TAMASHIMA HOSPITAL 第45号

令和7年10月20日発行 編集・発行／公益財団法人弘仁会 玉島病院
ホームページ <http://www.tamashimahosp.or.jp>

特集

知ってる？ 寒暖差疲労

.....2～4

もくじ ～疲労回復・食欲増進レシピ～

豚肉と野菜のレモン味噌包み蒸し4

玉島病院トピックス5

●新任医師紹介

●デジタルX線透視装置が新しくなりました

●通所リハビリでも言語聴覚士が勤務しています！

玉病探検隊6

「看護管理室」の巻

病院
理念

“玉島病院は病者の為にある”

【基本方針】

1. 患者さまの権利を尊重し、満足と安心出来る医療・介護を提供します。
2. 後方支援病院として、各関係機関と連携し、チームケアを行ない、在宅へ復帰する様努力します。
3. 職員一人一人が成長し、喜びを感じ明日がある職場をつくります。

【患者さまの権利に関する宣言】

私たち玉島病院職員は、患者さまが真に人間として尊重され、安心して医療・看護が受けられるように、患者さまの権利に関する宣言を掲げます。

1. 患者さまは、十分な説明を受けた後で治療を受ける権利、あるいは治療を受けることを拒否する権利を持っています
2. 患者さまは、いかなる状態にあっても人格的、人間的に扱われ、尊厳を持ってその生を全うする権利を持っています
3. 患者さまは、平等で最善の治療を受ける権利を持っています
4. 患者さまは個人の情報や、プライバシーについて、保護される権利を持っています
5. 患者さまは自ら受けている治療について、情報の提供を受ける権利を持っています



知ってる？ 寒暖差疲労

肩こり・頭痛・腰痛、
めまいや不眠、食欲不振に下痢・便秘、
イライラや気分の大きな変化、冷え・むくみ…

今の時期、こんな症状がある方はおられませんか？
それって **寒暖差疲労** かも知れません。



今年は異例の速さで梅雨明けし、猛暑が長い期間続きました。徐々に涼しくなり過ごしやすくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が多く、朝夕は肌寒さを感じます。夏の疲れが残っている中、日中と朝夕の気温差が体の不調を引き起こしやすい季節です。

1日の中で最低気温と最高気温の差、前日との気温差が7℃を超える場合などに寒暖差疲労が起こりやすいと言われています。空調の効いた屋内と外の気温差が大きい場合も同じです。

疲労の原因は自律神経にあります。人間の体は暑い時には汗をかくことによって体温を下げ、寒い時には体内の熱が逃げないようにして体温を36～37度前後に保とうとします。この働きは自律神経によってコントロールされていますが、寒暖差が大きいと自律神経が絶えることなく気温の変化に対応しなければいけません。そのためいつも以上に体に負荷がかかってしまい、結果として体温を調整するために必要なエネルギー消費量が大きくなり、心身の不調が起こりやすくなってしまいます。気温差のある環境を行き来することでも生じます。この夏、空調の効いた室内と猛暑の屋外の出入りだけでも、体が疲れてしまうことが多かったのではないのでしょうか。



では、どのようなことに 気をつけて体調を整えたらよいのでしょうか。

POINT 01 身体を温める

暑い時期には冷たいものが食べたくなくなります。冷たい飲み物やアイスクリームなどを口にする機会が増えると、体の中から冷えてしまいます。意識して温かいものを摂取して、身体を内側から温めるとよいでしょう。

また、暑い時期でもシャワーで済ませず、しっかり湯船に浸かり入浴することも大切です。身体が温まるだけではなく、リラックス効果で副交感神経が優位になり、自律神経の働きが整えられます。



POINT 02 規則正しい生活

生活リズムが乱れると自律神経のバランスが崩れ、体調不良の原因となります。就寝時間と起床時間を決め、睡眠時間をしっかり確保しましょう。

十分な睡眠は体の回復を助け、免疫力も高めます。朝起きたらカーテンを開けて陽の光を浴びることで、体内時計をリセットできます。

寒暖差が激しい季節こそ規則的な生活習慣を実践し、体調を整えることが望ましいです。



POINT 03 適度な運動の習慣

運動することも、寒暖差疲労を軽減するために重要です。

運動による汗は、体温調節機能を整えるのに大変有効です。汗をかかなければ汗腺の働きが鈍くなり、さらに汗が出にくくなります。

必ずしも運動は激しいものである必要はありません。軽いウォーキングやストレッチ※など、日常的に無理のない運動でも効果があります。

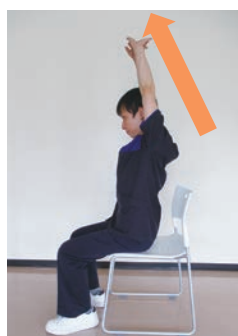
特に、冬は冷えた体を運動によって温めることで、寒暖差を縮めることもできるでしょう。





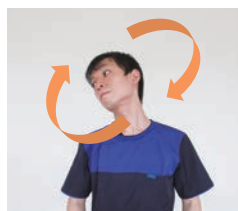
※

朝のストレッチで 1日を元気にスタート



朝起きたときは、体がまだリラックスモードにあるため、ゆっくりと体を動かし、筋肉を目覚めさせましょう。簡単なストレッチとして、体を伸ばすことから始めてください。例えば、両手を頭の上に伸ばして背伸びをするだけでも、背中や腰の筋肉がほぐれ、血行が良くなります。全身に新鮮な酸素が行き渡り、1日のスタートがよりスムーズに。

夜のストレッチでリラックス



夜のストレッチは、リラックスして眠りにつくために効果的です。特に秋の夜は、気温が下がるため、体が冷えないよう、寝る前に軽いストレッチを行いましょう。肩や首をゆっくり回したり、足を軽く引き寄せて太ももを伸ばしたりすることで、1日の疲れを和らげることができます。リラックスした状態で寝ることで、質の良い睡眠が得られ、翌朝の目覚めも良くなります。



疲労回復・食欲増進



豚肉と野菜のレモン味噌包み蒸し

管理栄養士よりコメント

- 疲労回復にはビタミンB1が有効です。ビタミンB1は糖質をエネルギーとして使用する時に必要な栄養素です。そのため、ビタミンB1が不足するとエネルギーに変換する機能が低下して、乳酸などの疲労物質が体内に溜まってしまい疲労を感じたりします。
- 今回のレシピにはビタミンB1が豊富な豚肉、ビタミンB1の吸収を助けるアリシンが含まれている玉ねぎ、体の調子を整えるのに有効なビタミンCが豊富なレモン、βカロテンが豊富なカボチャや小松菜を使用しています。ビタミンB1とビタミンC、βカロテンで体の調子を整えて疲労回復でき、食欲もアップすることが期待できます。
- 野菜と豚肉と一緒にレンジで包み蒸しにすることで、暑さの残るこの季節でも涼しく簡単に野菜もお肉もバランスよく摂れる一品が作れます。レモンのさっぱりと味噌のコクで食欲がわいてくる味付けにしました。

材料 (2人分) 1人前 302kcal、食塩相当量 2.3g

豚もも肉薄切り	200g	味噌	大さじ 2
玉ねぎ	1/2 個 (100g)	レモン汁	
キャベツ	大 2 枚 (100g)		大さじ 2
かぼちゃ	スライス 4 枚 (80g)	砂糖	
しめじ	1/2 株 (60g)		大さじ 1 と 1/3
小松菜	1 株 (60g)		

作り方

- ① かぼちゃと玉ねぎはうす切り、キャベツは太めの千切り、小松菜は約 4cm の長さに切り、しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ② クッキングシートに①の野菜をのせて、その上に豚肉を平らにのせる。
- ③ Aの調味料を混ぜて上からかけて包み、皿にのせてレンジ 500W で 8～10 分間加熱する。
(豚肉に火が通って色が変われば OK)

レシピ の感想

味噌と砂糖のコクに加えて、レモンの酸味でさっぱりとした味わいです。レモンの代わりにゆずやかぼすを使ってもよいでしょう。手軽なので今晩でも作って食べたいメニューです。

●新任医師紹介



7月より着任いたしました佐能 孝^{さ のう たかし}です。病棟管理を担当しています。大学を卒業し約20年間、産婦人科医として仕事をしてきました。その後（20年前）、広島県にある大学で「医療経営」「医療情報（電子カルテシステム）」の研究と学生教育に携わってきました。12年前より、高齢者医療の重要性に気づき、取り組みを始め、療養病床等の経験後、在宅診療を行って参りました。高齢者の「痛くなく、しんどくない療養生活をサポートする」を目標に診療にあたっています。

趣味は、ドライブ（四国八十八か所巡礼、西国三十三か所巡礼 等）バイクツーリング、音楽（合唱、電子サックス）です。最近では、「苔」の鑑賞を始めました。

●デジタルX線透視装置が新しくなりました

以前の装置に比べ、高画質で撮影像に迫る鮮明な透視像で検査ができ、広い診断視野で被ばくが少なく胃をはじめとする造影検査が行えます。台を寝かせた時、撮影台が以前の装置より低く下がるため、立って台にあがることが出来ない人も横から台にあがることが可能になりました。スピーカーも増えて、以前より声が聞こえやすくなりました。動画保存装置も導入され診断に役立ちます。



●通所リハビリでも言語聴覚士が勤務しています！

通所リハビリをご利用されている方には「どうしてむせるの?」「家でも飲み込みの練習がしたい」など「嚥下」について関心を持たれている方が多くいらっしゃいます。個別訓練や小集団訓練に加えて、今年度は「嚥下」についての勉強会も実施しました。

今後も安心して在宅生活を送って頂くため、言葉や飲み込みのリハビリに取り組んでいきます。



嚥下の勉強会

今回は、『看護管理室』を探検してみました。

顧問、看護部教育担当部長（以下部長）に質問をしました。

（探検隊）看護管理室の構成メンバーを教えてください。

（顧問）顧問、看護部教育担当部長、各病棟師長、有料老人ホーム施設長（看護師長）です。

（探検隊）看護管理室は、主に何をやる部署ですか。

（顧問）看護部の各部署の悩み等を共有し、お互いの気持ちを出し合いながら、自部署に置き換えてどのような対策を考えるかなど、看護部全体が同じ方向になるように話し合いをする場と考えています。看護師長達のコミュニケーションの向上にも繋げていくことができると思います。結論的には、看護部を良くするための場所です。

（部長）看護師長が自部署の管理を確実にを行うために、相互の取り組みや課題を共有し問題を解決するための組織、看護部の意思決定機関と考えています。

（探検隊）タイムスケジュール等があれば教えてください。

（部長）月水金は、上記メンバーで9時～10時に管理室ミーティング、月水金の12:30～13:30に代表者が院長、副院長、事務長とミーティング、他には病棟をラウンドし随時相談にのったり、面談を行ったりしています。

（探検隊）業務の中で最もやりがいを感じたトピックがあれば教えてください。

（部長）師長・主任会議の内容を大きく変更したことには手ごたえを感じました。

（顧問）ミーティングの中で出た他部署の良いところを自部署に取り入れ、改善していったことが、ミーティングが功を奏していると感じたところです。

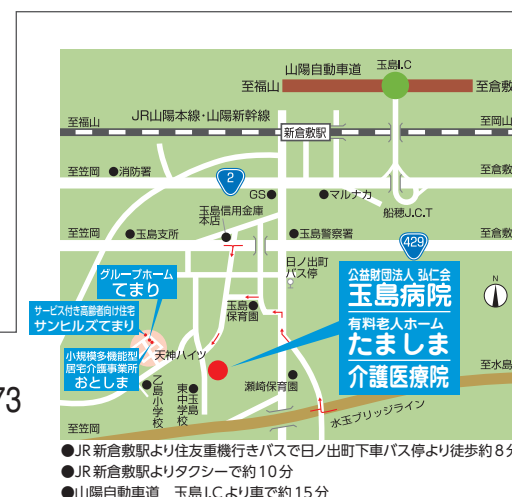
（探検隊）看護管理室の理念やビジョンを教えてください。

（部長）看護部の理念である、「患者（利用者）様の個性を大切に、生きがいのある療養生活がおくられるようにチームで支援する。また、新しい知識を吸収し技術をみがき、他者の痛みがわかるよう人間的成長を図る」のさらなる実現を目指します。

看護師長たちの自立を促すために、正しい判断や意思決定ができるようにサポートをしていきたいと思っています。

（顧問）看護師長同士の貴重な話し合いの時間が有意義なものになるように、看護部がより一層良くなることを願っています。看護理念に則った看護を実践していきたいと思っています。

（探検隊）看護部の人数が最も多く、法人の中心的役割であると思います。看護部が更に良くなるように願っております。



公益財団法人 弘仁会
玉島病院

ごふふ よいよい
Tel.086-522-4141 Fax.086-522-3473
〒713-8103 倉敷市玉島乙島4030
URL <http://www.tamashimahosp.or.jp>