

# なじょだね



当院マスコット  
キャラクター

あぢゅん



Web:<http://www.matsudai-hp.com>

Mail:[matsudai.hospital@pref.niigata.lg.jp](mailto:matsudai.hospital@pref.niigata.lg.jp)

松代病院広報委員会

## 熱中症のお話

内科医師 水澤健

今年も暑くなってきましたが、体調をくずしたりはしていませんか。今回は、最近ニュースでも頻繁に取り上げられている熱中症のお話をさせていただきます。

熱中症の症状には、体温上昇、めまい、だるけ、ひどい時には、けいれんや意識の障害など、様々な症状をおこすことがあります。気温が高い、湿度が高いなどの環境による条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが重なることにより、熱中症の発生が高まります。また、屋外で活動している時だけでなく、家の中でじっとしていても熱中症になる場合があります、注意が必要です。

熱中症の予防には、こまめな水分補給、扇風機やエアコンを使った部屋の温度調節、天気の良い日は屋外で長時間活動をしなないなど、水分補給と暑さを避けることが大切です。

高齢者の方の場合、汗をかきにくい、暑さを感じにくいなど、体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険性があります。のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給を行い、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調節をするなど、熱中症にならないための注意が必要です。

しかし、どんなに注意していても具合が悪くなってしまうことがあるので、もし様子がおかしいと思った時には、すぐに病院に連絡してください。暑い夏を元気に過ごすために、熱中症のことをよく知り、皆さんでできることをやっていきましょう。



水澤医師



## とびっくす

当院で開催したイベントを紹介します！

### なじよだね健康教室を開催しました。

7月14日(月)に、「夏の健康を守る！熱中症予防と夏バテ対策」と題してなじよだね健康教室を開催しました。

#### 熱中症・脱水症について 水澤医師



#### 夏バテ予防の食事について 大川管理栄養士



#### 火を使わない料理実演 永井調理師



#### 水分補給のポイント

- ・特に高齢者の方のはのどの渇きを感じにくいので注意が必要
- ・「トイレに行きたくないから水分は控える」は考えない
- ・アルコールは飲んだ以上に水分が排泄される。カフェインも注意

#### 紹介した電子レンジを利用したメニュー

- ・おいなりさん(の皮)
- ・豚肉のしょうが焼き ※電子レンジクッキングでは使えない容器がありますので、ご注意ください。
- ・トマトのマリネ風

◎電子レンジクッキングの基本テクニックは、余裕を持たせたふんわりラップです。

これだけ食べていけば大丈夫という食べ物はありません。バランス良く食事を摂ることが第一です。

次回は認知症をテーマに秋頃開催予定です。

## クラシックコンサートを開催しました

7月25日（金）に当院1階ホールにて、クラシックコンサートが開催されました。  
十日町市松代在住のボイコ・ストヤーフさん他3名の音楽家の方々よりボランティアで音楽会を開催して頂きました。

プロの演奏家の皆さんの生演奏と歌に感動の拍手がホールに響きわたりました。



### 演奏曲目

R・シュトラウス；アルプホルン  
シューマン；民謡風の5つの小品（2番）  
大中寅二；椰子の実　ボイコ・ストヤーフ；主の祈り  
中田喜直；むこうむこう  
山田耕祐；この道　アンコール；ふるさと・十日町小唄

左　　ボイコ・ストヤーフさん(ピアノ)  
左から2人目　菅野祥子さん(メゾソプラノ)  
右から2人目　ミシャエル・ストヤーフさん  
（パーカッション）  
右　　奥村友子さん(ヴァイオリン)



## 花いっぱい運動

今年も、「花いっぱい運動」で花壇の整備が行われました。  
グリーンカーテン(ゴーヤ)も設置されました。  
また、今年は”ミニトマト”も植えました。



グリーンカーテン(ゴーヤ)



ミニトマト



## 研修医紹介

当院では年間5人程度の研修医（医大卒業免許取得後の医師）を受け入れています。期間は研修プログラムにより長短がありますが、長いと3ヶ月在任する研修医もいます。今回は、石田研修医を紹介します。

### 石田聖朗医師(上越総合病院) 研修期間 平成26年6月2日～6月29日

1ヶ月という短い期間でしたが非常に密度の濃い研修期間となりました。

今までの研修とはひと味異なり、予約患者さんの外来業務や、訪問診療、そして高校生への禁煙授業など多岐にわたる業務をさせていただきました。また、外来業務、入院患者さんの対応などの際には、室岡先生、鈴木先生、小堺先生、水澤先生にはいろいろなことを教えて頂き大変勉強になりました。

この研修期間の間で特に印象的だったのが訪問診療でした。地域の医療を支えている様子、そして患者さん、そして患者さんのご家族との信頼関係を間近で見ることができ、医師としての役割をいろいろと考えさせられました。また、道中での室岡先生の多彩なお話がとても面白くそれも私にとって楽しみな時間でした。

最後になりましたが、松代病院のスタッフの皆様、コメディカルの皆様、先生方、そして松代の皆様、大変お世話になりました。松代病院での経験を今後の医師人生に活かせるよう尽力していきたいと思います。



## 8月の診療予定

新潟県立松代病院		8月診療予定表										電話：025-597-2100
診療科		月		火		水		木		金		備 考
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
内 科	1 診	水澤	小堺	小堺			水澤	小堺	水澤	小堺		
	2 診	鈴木		鈴木	予防接種 禁煙	鈴木		室岡		鈴木	予防接種	
精神科	中条第2病院					13日 20日 ※要予約						須賀院長 13日(第2水曜) 20日(第3水曜)
整形外科						13日 20日 ※要予約						大森医師(新潟医療 福祉大) 13日(第2水曜) 20日(第3水曜)

【受付時間】 午前8時30分～11時30分 午後1時～3時  
 ※精神科受診希望の方は、当院の内科を受診後の予約受付となります。  
 【予約日の変更】 予約を変更したい場合は、平日の午後1時から午後3時までに内科外来へお電話ください。  
 【お薬手帳】 診療日には、お薬手帳・血圧手帳・糖尿病手帳・ワーファリン手帳を持参してください。