



しらとびっくす

白川病院理念 地域のみな様の健康と生命を守る

院外報第 4 号発行に向けて

暑中お見舞い申し上げます。日頃より白川病院の医療活動にご協力を頂きまして誠にありがとうございます。白川病院は、昨年 6 月に高齢者向け賃貸住宅「健遊館」を立ち上げ 1 年が経過しましたが、おかげさまで、ほぼ満室になりました。白川病院は、この坂ノ東に移転してから 35 年が経過し、“地域のみな様の健康と生命を守る”の理念の下、白川のユートピアを目指してしらとびあ計画を実践してまいりました。

医療・保健・福祉・健康増進・住宅政策の柱を着実に整備しながら今日に至り、職員の総数も 220 人を超えました。

全国的に医師の地域偏在や専門科偏在による医師不足が叫ばれておりますが、白川病院では、院長はじめ、常勤医師の奮闘努力に加え、医療専門職員の一丸となったチームワークにより、良好な医療環境を守り続けております。

10 数年後には、日本全国の人口は 1 億人を割り、急速な人口減少社会へと突入していきます。イギリスが既に人口減少時代に突入しており、わが国もその後を追うこととなります。

おりしも、東北地方の大震災による復興も思いのほか進まず、国のリスクマネジメントのふがいなさや、場当たりの医療整備計画が目立つばかりですが、それでも私たちは医療者の立場から、今後も地域医療の理想の姿を実践すべく、関係各所に対し提言と実践を継続していきます。

今後はますます高齢社会が進み、医療と介護は必要不可欠なものになっていきます。私たち白川病院職員一同は、ますます精進努力し、地域のみなさまのより良い人生のお手伝いをしたいと考えておりますので、今後とも変わらぬご指導ご鞭撻をよろしくお願いいたします。

2011. 8. 1

編集委員長

新着任医師紹介

受診希望の方は、受付もしくは外来へお問合せ下さい。

もの忘れ外来

加藤 淳一郎



診察日 火曜日
9月より月3回
* 8月は2回

泌尿器科

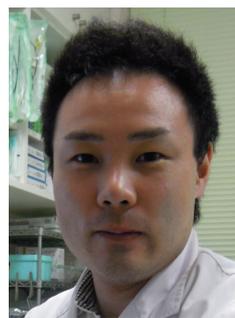
菅原 崇



診察日
毎週金曜日

内科

杉山 智彦



診察日
毎週金曜日

整形外科

塚田 誠



診察日
隔週金曜日

熱中症について

熱中症は、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまりやすくなります。それにより、筋肉痛や大量の発汗さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

気温が高い・湿度が高いなどの環境条件と、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組み合わされると、熱中症の危険性が高まります。

どうして高齢者の方は熱中症になりやすいの？ 清水看護師に訊いてみました。

*大人の体の60%は「水」です。赤ちゃんでは70~80%、高齢者の方は約50%です。

そのため、高齢者の方は、ちょっとしたことで「脱水」を起こしやすくなります。

*人は呼吸や皮膚（汗）から一日1000mlの水分を失っています。また、尿・便からの水分喪失もあります。

*いつもより元気がない、体がだるい、食欲がない、眩暈がする、発熱する、そして、うとうと居眠りをするときには熱中症を起こしている可能性があります。夏は、野外だけではなく、高温の室内にいても起こります。直ちに病院受診してください。

どうしたら熱中症を予防できるの？ 開元管理栄養士に訊いてみました。

1、胃の負担にならない程度にしっかり水分補給しましょう。

ただし、一度に大量にではなく、**こまめに少量ずつ**とりましょう。

☆ 軽度脱水時は喉の渇きを感じません。**喉が渇く前に水分補給する習慣**をつけましょう。

特に高齢者の方は**時間を決めて定期的な早めの水分補給**が必要です。

2、**大量の発汗時には水分とともに塩分も補給**しましょう。スポーツドリンクは水分や塩分と共に糖分が入っているので吸収しやすくなっています。また、熱中症予防専用飲料等もあるので、状況に応じて使用しましょう。

☆ スポーツドリンクにもジュース程ではありませんが糖分が入っています。飲み過ぎはかえって口渇を招きます。

☆ 水やお茶のかわりに大量に飲むのは控えましょう。特に肥満や軽度糖尿病の人は注意。

3、**朝食は必ず摂りましょう。**

特に和食では味噌や梅ぼし、洋食ではスープなども良いでしょう。

4、睡眠を十分にとりましょう。

5、スポーツや外での作業をした日は、特に十分に休憩をとりながら行いましょう。

どうしたら熱中症を予防できるの？ 野田薬剤師に訊いてみました。

熱中症の予防には、水分と塩を補給しないとけません。

スポーツドリンクで手軽に水分、塩分を補給できます。

しかし、中には、塩（ナトリウム）がゼロのものや少ないものもあります。

熱中症予防には、「栄養成分表（100mlあたり）」の**ナトリウム量40mg以上**の商品を選択しましょう。

健遊館満員御礼



たくさんの方に入居申込頂き、入居開始から、1年で36室満員となりました。

健遊館の入居申込の予約受付は引き続き、承っておりますので、申込を希望される方は、**お早めに**、担当 梶田まで御連絡下さい。
(0574-79-0123)

☆入居をお急ぎの方、入居予約はしたけれど、お部屋が空くまで待ってられない方は・・・。

百日草

もあります。

トイレは2つあり安心！
浴室、洗面所が1ヶ所ずつあります。



居室 8帖を超えるゆったりとした空間で、プライバシーが守られ、その方の自由な時間が持てます。入口は引き戸で出入りがしやすい設計！！
壁紙やカーテンは各室それぞれ異なり、どの部屋も暖かでやわらかい雰囲気になっています。
各室、冷暖房完備が完備。
快適に生活していただけます。



住宅内は全面禁煙です。

3人の共有スペース

一緒に食事をしたり、お茶を飲んだりできるくつろぎの空間です。
使いやすいテーブルとイスが準備してあります。

キッチンには冷蔵庫、電子レンジ、調理器具が備え付けてあります。

また、安全を考えたIHコンロがあります。
洗濯機や掃除機もあり、引っ越したその日から生活ができます。

病院とつながる
連絡電話完備！！



健遊館入居募集中 月9万円(全個室・バス・トイレ付)

白川町住民は1万8千円補助があります。

百日草入居募集中 月6万円(家賃・共益費)

デイケア(春夏秋冬) 御利用者募集中

利用日は月～金 午前9時～午後4時

編集後記

夏号は熱中症対策特集ということで、看護師・管理栄養士・薬剤師より、それぞれの専門職の立場からアドバイスをもらいました。今後も、地域に根ざす病院として、地域の皆様が健康で安心して楽しく暮らしていただける町づくりを進めていきます。とりあげて欲しい病気などがありましたら、お近くの職員へ遠慮なく御要望をお伝え下さい。
院外広報委員