



Hatta Medical News



2018年9月号



「熱中症とクーラー病」第18回いきいき健康セミナー

第18回のセミナーは、満員御礼で文裕子先生から「熱中症とクーラー病」についての話でした。



(1) 热中症を引き起こす要因
環境：気温が高い 湿度が高い 風が弱い 日差しが強い 急に暑くなった
エアコンの無い部屋

からだ：高齢者や子供 低栄養状態 二日酔いや寝不足など体調不良 下痢や嘔吐、発熱などによる脱水

行動：激しい筋肉運動 なれない運動 長時間の屋内作業 水分補給できない状況

(2) 热中症の症状：めまい 頭痛 意識障害 失神
筋肉痛 吐き気・嘔吐 けいれん 筋肉の硬直
倦怠感 体温上昇

(3) 热中症の対処方法：まず意識がはっきりしているか確認みる 意識がもうろうとしていれば躊躇せずに医療機関へ！意識がはっきりしていれば、安全で涼しいところへ移動し横になり休ませる 水分補給をさせる（スポーツドリンクや、1Lの水に1～2gの塩を加えたもの、OS-1など）水分が取れなかったり、症状が改善しないときは医療機関へ！

恒例のレシピ紹介は、魚の缶詰を使ってフレイ儿予防（鯖缶とナスの煮物）です。お試しください！

今回のスタッフコメントは看護師の小野寺晶さん、癒しの看護師として多くの患者さんに親しまれています。NHK大河ドラマでも今旬の鹿児島県出身、故郷への想いを語ります。ご期待ください！

9/10/11休診

9/5(水)一郎先生休診
9/15(土)文裕子先生休診
10/3(水)文裕子先生休診
11/26(月)一郎先生休診
代診については、HPをご参照ください。



冷却タオルプレゼント おめでとうございます！



環境省 热中症予防情報サイトを活用しましょう！

相対湿度(%)

20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43
39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42
38	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42
37	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41
36	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39
35	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38
34	25	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37
33	24	25	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36
32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	35
31	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34
30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	33
29	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	32
28	20	21	21	22	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	29	30
27	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29
26	18	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29
25	18	18	19	20	21	22	23	23	23	24	25	25	26	27	27	28
24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	27
23	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	26
22	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25
21	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	22	23	24

WBGT値 普通 22°C未満 寒冷 25°C~28°C 嚅重警戒 28°C~31°C 危険 31°C以上

(ここで、28°C～31°Cは、28°C以上31°C未満の意味)

(日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.1 2008.4 から)

日常生活に関する指針

温度基準(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険(31°C以上)	全ての生活活動で起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒(28°C~31°C未満)		外出中は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒(25~28°C未満)	中等度異常の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際には定期的に十分に休息を取り入れる。
注意(23度未満)	強い生活活動で一般に危険性は少ないが、激しい運動おこる危険性 や重労働時には発生する危険がある。	

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より

第19回 いきいき健康セミナー

2018年

10月20日(土)

今回は、八田医院初健康フェスティバル！



体液成分分析装置デモ



血管内皮機能測定デモ

Yoshikoのササッとできるお手軽レシピvol 10



魚の缶詰を使ってフレイル予防

お勧め：お豆腐ご飯の簡単おかず

セールスポイント：栄養相談では、「魚の缶詰を買っておいてます」とお話しある方によくお目にかかります。今年の夏は本当に暑くて、買い物にでかけるのもおっくうになりました。そんな時にも、とっても便利で、特に鯖缶は栄養が逃げないので、フレイル予防に役立ちます。今回は味付缶詰を使ったので調味料は加えません。「においがね・・」とおっしゃる方、生姜や茗荷をたっぷり使ってみましょう。さらになすの煮物は少し早めに調理して、冷やして食するとおいしいですよ。

なすの煮物

材料・分量 2人分

なす 400g
とうがらし 20g
土生姜 20g

栄養価（1人分）

エネルギー	247 k cal
たんぱく質	17.6 g
脂質	14.0 g
食塩相当量	0.9 g



作り方

- ①なすは、味がしみやすいように半分に切り包丁目を入れて水にさらしてておく。
- ②なべにごま油を熱し、生姜を入れ香りを出し、なす・とうがらしを入れ、油がまぶるように



混ぜる。

- ③④に缶詰の汁を入れ焦げつかない程度の中火で、料理酒又は水をたして落しぶたをして煮る(10-13分程度)
④なすが煮えたら、のこりの鯖缶をいれ煮汁になじむまで火をいれると出来上がり。

常備菜も作れます。魚の缶詰を使った「うのはな」



材料・分量

特に材料はなんでもOK

- おから 100 g
- にんじん 50 g
- あげ 30 g
- モロヘイヤ 20 g
- 土生姜 20 g
- 鯖缶（味付）140 g (1缶)

作り方

- ①油を引いたなべにみじん切りした土生姜を入れ香りを出し、おからをいれてしっかりとからに入りする。
- ②①の中に、にんじん・あげ等入れてひたひたになる程度に缶詰の汁と料理酒または水を入れてコトコト煮る。（10分程度）
③にんじんが柔らかくなったら、のこりの鯖缶とモロヘイヤを加えて煮ると出来上がり（更に5分程度煮る）

Bali島ダイビング

お盆休みにBali島ダイビングで現地でしか見られないイッポンテグリやピクチャードラゴネットなどを撮影してきました。



スタッフコメント（看護師：小野寺晶子さん）

今思うこと



こんにちは。看護師の小野寺です。最近思うことがあります。看護師になつてもうすぐ30年になります。あと定年まで10年余りと思った時、このあたりで一度振り返り初心に返ってみよう、返らなければと思い、ナイチングルの覚え書やマザーテレサの本を読み返しているところです。小学生の頃マザーテレサの本を手に取りました。その頃から看護師になりたいと思うようになりましたが、私は田畠や緑が多く満天の星が見える鹿児島の田舎で育ちました。看護学校へ行く為中学を卒業して親元を離れました。家族の為にもなりたいと思って選んだ道でしたが奨学金をお返しする為京都へ来て以来ずっと離れてしまいました。

両親はこれまで心臓、動脈瘤、前立腺、膝などの手術をしながらも一つ一つ乗り越え、今何とか元気でいてくれています。104歳の祖母を支えながら。両親がつらい時寂しい時そばにおらず申し訳なく時々涙があふれてきます。狭い日本ですが年々田舎が遠くに感じられます。それでもなお、私を支え続けてくれていることに感謝しきれません。これまでできなかった両親の元へ支えに帰ることができるようになるまで、感謝の思いを伝えられるようになるまでどうか元気でいてほしいと願うばかりです。

そしてまた同じようにこれまで働いてこられたのはお姑さんたちの支えがあってのことでした。今も支えて頂きながら一緒に生活していますがいつも私の気持ちを理解し味方でいて下さることに感謝でいっぱいです。

今も働きかけて頂ける場があり、小さい頃からの夢を続けられている事、周りの支えがあって働いてこれたことへの感謝の気持ちを忘れず、これから的时间を大切に過ごしていきたいと思う今日この頃です。

マザーテレサの言葉の中に好きな言葉があります。「～どれだけたくさんのことをするかが問題なのではなく、どれだけたくさんの愛をその行為にこめるかが大切なことです～」

私は鈍く不器用で皆さんにもご迷惑をおかけすることもあるかもしれません、来院される皆さんのが少しでも力になりたいと思っています。そして笑顔になって頂けるよう私自身いつも笑顔でいたいと思っています。これからもどうぞよろしくお願いします。

余談ですが・・・趣味の魚釣りではスズキを目標にしつつ今キス釣りにはまってあります。一度釣って食べたキスの天ぷらが美味しすぎて。なかなか釣れませんが・・・(^▽^;)これからいい季節、最近免許を取った小型二輪のバイクで風を感じながらお出かけすることを楽しみにしているところです。折りたたみの釣り竿でも背負って。(×^▽^*)

