

寺岡記念病院  
外来診療表外来受付時間  
平日:午前8:30~11:30  
土曜日:午前8:30~11:00外来診療時間  
月~土曜日:午前9:00~12:00  
午後1:30~5:30

診察室		月	火	水	木	金	土
内科	1診	松本 寛	武田 昌	城戸 雄一	武田 昌	竹内 康人 (肝臓)	武田 昌
	2診	熊谷 功	熊谷 功	松本 寛	福田 真治	熊谷 功	松本 寛
	3診	中村 真	松田 真幸		杉浦 弘幸	杉浦 弘幸	福田 真治
	4診	福田 真治	城戸 雄一	藤原 恵		宮崎 裕子 (脳神経内科)	藤原 恵
	専門外来		西森 久和 (月2回・血液内科)	上野 弘貴 (脳神経内科)	鈴木 英之 (消化器内科)	中村 重信 (月2回・パーキンソン)	槇野 博史 (月1回・腎疾患)
	専門外来	内田 治仁 (月2回・糖尿病)		中川 晃志 (循環器内科)			岩崎 良章 (月2回・肝臓)
脳神経外科	1診	寺岡 輝	寺岡 輝	寺岡 輝 (第2~4・5週)	寺岡 輝		寺岡 輝
	2診	渡辺 高志	渡辺 高志	渡辺 高志	渡辺 高志	渡辺 高志	東京大学 (第2~5週)
	3診	竹信 敦充	竹信 敦充	東京大学	竹信 敦充	竹信 敦充	竹信 敦充
	4診			後藤 晴雄			てんかん外来(月1回)
	専門外来		東京大学	東京大学		脳健診	頭痛外来(月2回)
外科	1診	花畠 哲郎	蓮岡 英明	花畠 哲郎	蓮岡 英明	花畠 哲郎	花畠 哲郎
	2診	蓮岡 英明	花畠 哲郎	蓮岡 英明	松三 雄騎	伊藤 雅典	岡山大学
	専門外来				大澤 晋 (心臓血管外科)		
整形外科	1診	休 診	齋藤 太一	小坂 義樹	岡山大学	小坂 義樹	小坂 周 (第1週) (第2~5週)
	2診	休 診	小坂 義樹	小坂 義樹	小坂 義樹	小坂 義樹	
	小児整形			小坂 義樹			
	形成外科			太田 智之			岡山大学 (第2~4週)
泌尿器科	1診	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二

## 【専門外来】

糖尿病	月(月2回)	午後2:00~4:00(予約制)	早期認知症診断	月・火・水・金	午後2:00~4:00(予約制)
血液内科	火(月2回)	午前9:00~12:00(予約制)	脳血管障害	火・水	午後2:00~4:00(予約制)
消化器内科	木	午前11:00~12:00(予約制)	頭痛	土(月2回)	午前9:00~12:00(予約制)
循環器内科	水	午後2:00~4:00(予約制)	てんかん	土(月1回)	午前9:00~11:00(予約制)
肝臓	金	午前9:00~12:00(予約制)	心臓血管外科	木	午前9:00~12:00(予約制)
パーキンソン病	金(月2回)	午後2:00~4:00(予約制)	小児整形外科	水	午後2:00~2:30(予約不要)
腎臓	土(月1回)	午前10:00~12:00(予約制)	形成外科	水・土(月2回)	午前10:00~11:00(予約制)
肝臓	土(月2回)	午前9:00~12:00(予約制)	総合診療科	月・水・木・土	午前9:00~11:00(予約不要)
もの忘れ	月・火・水・木・土	午前9:00~11:00(予約不要)	ストーマ外来	第3木曜日	午後2:00~4:00(予約制)
			痙縮外来	火	午後2:00~4:00(予約不要)

## 地域医療連携室

外来・入院紹介 TEL.0847-40-3656  
FAX.0847-40-3657

CT・MRI検査予約 TEL.0847-51-8045

本誌について、ご意見ご感想がございましたら、是非お聞かせください。

## 寺岡記念病院

TEL.0847-52-3140(代) FAX.0847-52-2705  
通所リハビリテーション「フォース」  
TEL. & FAX.0847-52-7655  
ローカルコモンズ・ウィル  
TEL. 0847-54-0620(代)ed. ©. Yamamoto  
photo. A. Takenaka〒729-3103 広島県福山市新市町新市37番地 TEL0847-52-3140  
E-mail:info@teraoaka-hosp.jp http://www.teraoaka-hosp.jp/社会医療法人社団陽正会  
寺岡記念病院2017.8  
Vol.53てらおか  
メディカル・クオータリー

てらおか

## メディカル・クオータリー

TERAOKA MEDICAL QUARTERLY



おのみち住吉花火まつり

## 蜂刺症のお話

蜂は世界で13万種、日本でも約5000種はいるといわれています。そのうちヒトを刺すことで問題になる蜂は、スズメバチ類、アシナガバチ類、ミツバチ類などです。蜂に刺された時の症状や治療法、予防などをご紹介します。

## 特集

- 病気のお話 ..... P2・P3・P4
- 夏と残暑の過ごし方 ..... P5・P6・P7
- 腰痛について ..... P8・P9
- オープンカンファランス ..... P10
- 看護部より ..... P11
- 食のマルシェ／健康講座 ..... P12
- 夏バテ予防の食事について ..... P13
- 痢縮外来 ..... P14
- 理念・病院カレンダー ..... P15
- 外来診療表 ..... P16



# はちしじょう 蜂刺症 ～ハチ刺され～



外科部長  
蓮岡 英明

蜂は世界で13万種、日本でも約5000種はあるといわれています。そのうちヒトを刺すことで問題になる蜂は、スズメバチ類、アシナガバチ類、ミツバチ類などです。クマバチは人家周辺でよくみられ体長が2～3cmもあり怖がられます。攻撃性は極めて低く藤の花などを好んで蜜を吸います。(よく誤解されるの

ですが、クマンバチはスズメバチのことです。)それに対してスズメバチ類・アシナガバチ類は攻撃性が高く、一般に刺すのは、この2種類です。蜂の毒針は雌の産卵管が変化したもので、刺すのは雌だけです。蜂刺症は春から秋にかけて広くみられます。8月をピークに蜂の活動期の7～9月に集中しています。

## 症状

蜂毒による局所反応を主体とする局所反応型と、遅延型免疫反応を主体とするアルサス型、即時型免疫反応を主体とするアナフィラキシー型があります。

**1.局所反応型** ハチ刺部の腫脹と疼痛を特徴とする。数時間で消退。時に蜂毒を散布することがあり、目に入るとひどい場合には失明することもあり、注意が必要です。

**2.アルサス型** ハチ刺部の腫脹が強く、疼きや痛みを伴い、症状のピークが4～10時間後で、症状の消失までに24～48時間かかります。

**3.アナフィラキシー型** 刺された直後に生じるものと、2～10日後に生じるものがあります。

**1)直後に生じる全身症状** その程度によって、軽症、中等症、重症、重篤にわけられます。

**軽症** 軽度の蕁麻疹、紅斑、痒み、軽度の倦怠感など

**中症** 全身浮腫、口渴、口のしびれ、喘鳴、腹痛、下痢、嘔吐、頭痛、めまいなど

**重症** 呼吸困難、嚥下困難、目がみえない、耳が聞こえない、全身の脱力など

**重篤** 尿失禁、四肢の痙攣、意識喪失、血圧低下など

これらの全身症状は蜂毒成分に対する即時型アレルギー反応によるものです。多数に刺されたりすると大量の蜂毒が注入され、免疫反応を介さずにアナフィラキシーショックを起こすことがあります。通常アナフィラキシーショックは刺されてから30分～1時間以内に発現しますが、数時間後に再発する二相性反応がみられることがあります。

## 2)遅延する全身症状

ごく稀に刺された翌日、あるいは10日程たってから全身症状が生じることがあります。発熱、頭痛、全身倦怠感、蕁麻疹、リン

パ節腫脹、関節痛など血清病様の症状を呈することがあります。血尿、蛋白尿、全身の出血斑、紫斑、腹痛などを伴うこともあります。

## 治療

症状の程度によって異なります。

まず、針の残存を確認します。スズメバチ、アシナガバチは針を残しませんが、ミツバチには返しという構造があって、毒囊が付着した毒針が皮膚に突き刺さったまま残ります。手でつまむと毒液が皮膚に注入されますので、ピンセットで針の根元をつまんで除去します。ピンセットがなければ指ではなくか、カードなどではじくのが良いとされています。

毒液を口で吸いだすのは危険です。口腔内の粘膜、傷などを介して毒液が吸収される恐れもあります。市販のポイズン・リムーバーを使って吸い出すのも一つの方法です。アンモニアを塗るのが良いという俗説がありますが、アレルギー物質は酸ではなく、たんぱく質です。アンモニアは無意味であるだけでなく、かえって皮膚炎を助長することもあります。

皮膚症状が軽度であればステロイド外用剤、抗ヒスタミン剤内服などをおこないます。

局所症状が高度であれば、強力なステロイド外用剤、抗ヒスタミン剤に加えてステロイド剤の内服などをおこなう場合もあります。全身症状がみられた場合には、アナフィラキシーショックを念頭に迅速な対応をおこなう必要があり、すぐに救急病院などに搬送する必要があります。

もし、山中などで近くに医療機関がない場合に対処するために、アドレナリン自己注射キット(エピペン)があります。蜂アレルギーのある人は健康保険でエピペンの処方が可能ですが、使用に際しては種々の注意事項がありますので、事前に医師から十分説明を受け、ガイドブック、ネットなどで学習しておくことが肝要です。

蜂毒に対する減感作療法<sup>\*</sup>は国際的に有効であると認められていますが、健康保険が適用されないこと、長時間の維持療法が必要なこと、薬剤は海外から輸入、実施医療機関が限定されるなどの難点があります。

\*アレルゲンをほんの少しづつ体内へ入れ徐々に増やしていくことで過敏な反応を減らしていく治療法



ミツバチ



エピペン

画像出典:Wikipediaより

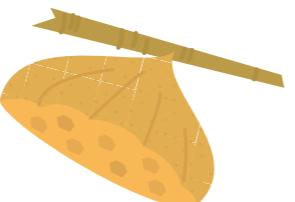
## 予防

スズメバチは巣から一定範囲に近づいたり、巣を揺らすなど刺激した場合に攻撃してきます。また黒い色や香水に向かってくることがありますので、とくに7~10月に野山に入る場合は注意が必要です。オオスズメバチはあぜ道

の土手など土中に巣を作ります。キイロスズメバチは木の枝、崖、人家の軒下などいろいろな場所に巣を作ります。蜂刺症で年間30~60人の方が毎年亡くなっています。以上のことを見参考に日ごろの生活に注意してください。

## 蜂の対処方法

◆目を閉じて顔を下向き加減にして静止する。  
蜂が巣に帰ったら、静かに逆方向に後退する。  
(ハチの巣に近づいていると思われます。)



◆一旦、攻撃を受けると参加する蜂は仲間が次第に増えてくるので、しゃがみながら速やかに現場から離れる。(上下の動きについてきにくい)  
但し、大騒ぎすると却って蜂を刺激するので静かに行動する。  
手で払うのは、かえって危険です。



◆スプレー式殺虫剤は蜂に向けて噴霧すると有効ですが、完全に死ぬのを確認すること。



◆服装は肌を露出せず、黒色の物は避けてなるべく明るい色(白、カーキ色など)を身に着ける。  
(ただし、夜間は白いものでも同じ)

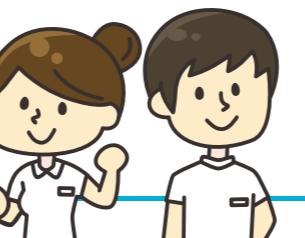
ハチ毒によるアナフィラキシーを経験した方は、次回以降30~60%の確率でアナフィラキシーを起こすので、必ずエピペンを携帯する。



◆蜂が生息しているような場所に行く場合には、ヘアトニック、香水などの化粧品は蜂を刺激するので避ける。

# 夏と残暑の過ごし方

~熱中症と脱水症と夏バテ(暑気中り)の違いを知ろう~



看護師  
田邊 直人

近年の夏の暑さは未だかつてない程の猛暑で、「観測至上最高の～」といったフレーズももはや定番となつた感すらあります。当院でも、夏から秋にかけて多くの方が暑さによる身体の不調を訴えられて来院されています。

## 熱中症とは

簡単に説明すると、**外部からの熱により身体が長時間高温になり体温調節機能が破綻して体調を崩すことを言います**。重症化するととても危険で生命の危機にさらされることもあります。



## 脱水症とは

**身体の水分と電解質(ミネラル)が低下している状態**を言います。それにより身体に様々な不調をきたすことです。ここ10年で急に耳にする事の増えた病気ではない

でしょうか?脱水症は夏の病気のイメージがあるかもしれません、実は一年中起こりうる病気です。特に高齢者の方は冬のコタツや電気毛布などにも要注意です。

## 夏バテ(暑気中り)とは

**著しく身体がだるくなったり、食欲がなくなる、立ちくらんだりフラフラする等の症状が主で不眠やイライラする等の場合**

もあります。「バテる」という言葉通り、気が付かないうちに体力を奪われ、身体の負担が極端に大きくなることが原因となります。

上記の通り、この3つの病気は似ているようで症状も原因も違います。  
しかし、この3つの病気は密接に関連していて連鎖的に発症します。  
それぞれの予防方法を知り、暑い季節を元気に乗り切りましょう。

## 熱中症を予防するために

人の体温はおよそ36度前後に保つように出来ています。それに対して夏のアスファルトの温度は60度近くまで上昇すると言われています。また、ジョギングやウォーキングの流行により、よく汗見することがあります。外で運動される高齢の方や、外で働かれている方は、十分に注意が必要となります。

### 熱中症を予防するポイント

- (1)暑い日差しを直接浴びないように、帽子や日陰を利用しましょう。
- (2)衣類の調整はこまめにしましょう。
- (3)天気予報を活用してみて下さい。  
曇りの日でも湿度が高いと熱がこもり高体温になります。
- (4)定期的に休息を取り、身体を冷まして下さい。  
水分補給も大切です。
- (5)風通しの良い環境を心掛けましょう。  
家の換気も大切です。
- (6)暑さを無理に我慢しないようにしましょう。  
エアコンの適正な利用が有効です。

## こんな症状になったら!

めまいを感じたり、顔や身体が火照る場合、熱中症の初期症状かもしれません。もう少し進むと手足が痙攣(けいれん)したり、しびれて動かせなくなります。

さらに重症になると頭痛や吐き気を感じて、意識がもうろうとして気を失います。そうなる前に、初期症状を感じたら…

- ①涼しい場所で身体を冷やしましょう
- ②身体の汗を拭きましょう
- ③水分を少しづつ摂りましょう

## 脱水症を予防するために

人の身体のおよそ60%を水分(体液)が占めています。身体の水分は栄養の運搬や体温調節などの大切な働きのために消費されます。特に食べ物を消化したり老廃物を排泄したり呼吸で消費されたりすることで体重

が50キロの人でおよそ1リットルもの水分が汗以外のところで失われているのです。

夏になり、発汗量が増えると容易に身体は水分不足を起こし“脱水状態”になるので夏によく聞く病気として挙げられます。

## 脱水症状はどのくらいの水分を失うとなるの?

脱水症状は身体の水分のたった1%(500ml)を失ったあたりから症状を感じるようになります。



・大量の汗  
・のどが渴く



・めまい、吐き気  
・おしつこが  
出なくなる  
・血液がドロドロに  
なり始める



・汗が止まり  
全身脱力感  
・感情が  
不安定になる



・手足の震え  
・頭痛  
・体温、脈拍、  
呼吸数の上昇



・幻覚、  
呼吸困難など  
・精神錯乱

それ以上は生命的な危機状態となりすぐに病院に搬送しなければいけません。

先に述べた、熱中症に伴って発症することが多く、症状も少し似ています。

しかし、脱水症の原因は様々に考えられます。特に夏の季節は幼児や高齢者に起こりやすい“食欲不振”による食事量の低下は水分摂取を著しく不足させます。また、ビールが美味しい季節です!アルコールを代謝するために必要な水分量は摂取量以上に必要となるのです。お酒をたくさん飲んで、そのまま眠ると翌朝には脱水症になってしまっているのです。高血圧の方はより注意が必要ですね。

## 脱水症を予防するポイント

- ①水分補給はこまめにしましょう。のどが乾かなくても、定期的に少量ずつ摂取するのがコツです。
- ②食事はバランス良く食べましょう。食事に含まれている水分も意識して揚げ物や肉ばかりではなく野菜や果物、白米なども摂るようにしましょう。
- ③たくさん汗をかいた時はスポーツドリンクがおすすめです。運動で汗をかくと血液からミネラルが急激に失われる所以、糖分や塩分を含んだドリンクなどで補給しましょう。
- ④水分を摂るタイミングは、寝る前・運動の前後・入浴の前後・飲酒の後などを参考にしてみて下さい。

## 夏バテ(暑気中り)を予防するために

夏バテは“自律神経の働き”が大きく関連しています。自律神経は内臓の動きや身体の調整機能などを一貫して担っています。現代の生活においてはエアコンで冷えたところから急に暑い外に出たり、その逆の場合も含めて身体は体温を調節しようとして自律神経をフル稼働します。過度な変化のある環境に知らず知らずのうちに体力を消耗しているわけです。

また暑いからと冷たいものばかりを食べたり、お酒や揚げ物などの暴飲暴食なども消化器官の負担を増大します。

そして知らないうちに、体力を消耗して“身体のだるさ”や“食欲不振”などの身体的な不調が生じるわけです。これにより、熱中症や脱水症になりやすい身体になってしまいうといふ悪循環を招いてしまいます。

## 夏バテを防ぐために

- ①一番大切なのは食事のバランスです。夏はそうめんやうどんなどの炭水化物ばかりにならないよう気をつけて、たんぱく質や野菜などもバランス良く食べるようになります。



- ②水分摂取は「喉が乾く前に!」



- ③睡眠をしっかり取りましょう。  
寝不足は体力回復を妨げ、バランスを崩します。



- ④運動は軽く汗をかく程度がおすすめです。夏の炎天下には危険がたくさんあります。無理のない運動を心がけましょう。



皆様は、暑い夏をどのように過ごしてでしょうか?何かと人の集う季節でもあり食生活が乱れたり、生活のリズムを崩しやすくなる事も多いと思います。

健康の秘訣の一つとして正しい知識と情報は生活の質に大きな差を生むと言えるかもしれませんね。

皆様の健やかな毎日の一助になれば幸いです。



# 腰痛について

リハビリ室より

皆さん、腰痛で困っていませんか？厚生労働省が2013年に発表した調査によると、日本国内で腰痛に悩む人は2,800万人に及ぶとされ、

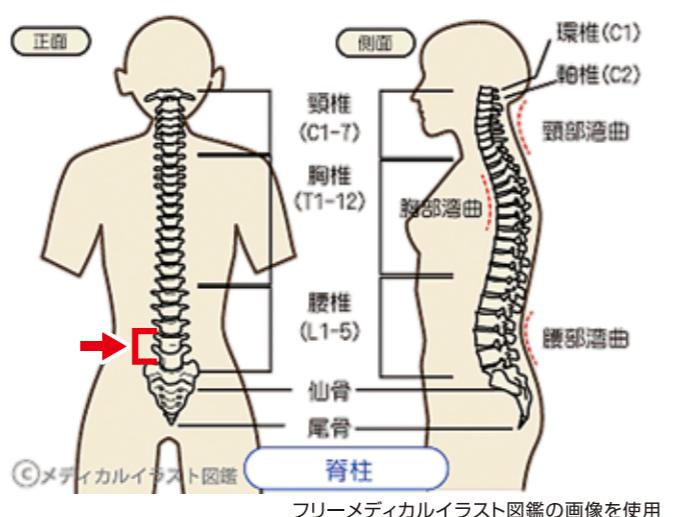
## どうして痛くなる？

私たちの姿勢を維持しているもので中心となっているのが脊椎(背骨)です。

脊椎の中で5個ある腰椎の中、第4・5腰椎(イラスト矢印部分)にかかる負担はとても大きく、検査上においても異常が起きるケースが多いです。また、この部分は、骨盤や腹筋と共に上半身の負荷を支える大事な部分となります。

日常生活の中では、腰椎に負荷をかける動作をとることが多く、腰痛を引き起こしやすくなっています。腰痛には数多くの種類があり、それぞれ原因が異なります。加齢によるものや神経の圧迫、腰椎の関節の炎症、骨量の減少など、様々な原因があります。

腰痛は私たちにとって避けて通れない現代病のひとつといつても過言ではありません。



## 腰痛の種類

### ①病気と呼べない腰痛=非特異的腰痛

腰痛全体の85%以上を占めると言われています。悪い姿勢や生活習慣による筋肉疲労が原因の場合が多く、ぎっくり腰(急性腰痛)、腰痛症(疲労性腰痛、姿勢性腰痛)などがあります。

### ②病名がつくもの=特異的腰痛

何らかの生来の骨格的な異常や内科的疾患などから生じるものであり、椎間板ヘルニア、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症、腰部変性すべり症、骨粗鬆症などが挙げられます。

## 腰痛対策

・**安静療法**…ぎっくり腰や椎間板ヘルニアなどのような、突然激しい痛みが襲い、身動きができない場合は必ず安静にしましょう。

・**腰痛ベルト・コルセットの装着**…装具を使用することで炎症を起こしている筋肉の代わりになり体を支えてくれます。長時間の装着は体を支える筋肉を弱めてしまう危険性があるため、激しい痛みなど必要な時にのみ使用しましょう。

・**薬物療法**…鎮痛と消炎の目的として使用されます。一般的には冷湿布や温湿布が使われますが、内服薬も利用される場合があります。

・**ブロック注射**…椎間板ヘルニアなど痛みを抑える目的で使用されます。痛みの元となっている圧迫されている神経の働きを抑えます。

・**温熱療法**…温めることで新陳代謝を促進して血行をよくします。温泉などの利用もお勧めです。

・**低周波治療**…パルスという生体電流に近いものを流することで、神経機構の回復を助ける治療です。

・**手術**

・**生活改善**など

## 腰痛になりやすい人・腰痛が慢性化しやすい人の特徴と注意点

**前傾姿勢でいることが多い**

**軟らかい布団で寝ている**

**肥満体型の人、お腹が出ている**

**湯船に浸かると腰が楽になる**

**きつい下着をついている**

**いつも同じ肩にバッグをかける**

**椅子に座る時、脚を組む癖がある**

**長時間座りっぱなしの仕事**

**重い荷物を持つことが多い**

これらのを改善するには

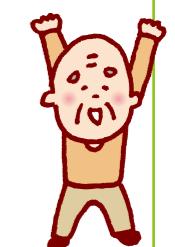
### ✓座っている時

- ・長時間の座位は避ける
- ・あぐらや長座位はできるだけ避けるなど



### ✓立っている時

- ・物を持ち上げる時は、腰を曲げずに膝の屈伸を利用する
- ・猫背にならない
- ・重心を片方にかけない
- ・作業台は腹から腰の高さになど



## 一度日常生活を見直し、腰痛になりやすいことはできるだけ取り除いていきましょう。

腰痛は繰り返されます。そのため、日頃から腰に負担をかけない動作や姿勢を心がけることが重要です。また、腰痛は我慢せず、きちんと病院に行くことも大切です。治療をすると痛みが改善する場合もありますし、

反対に治療しなければ、どんどん悪化してしまう可能性もあります。自分でケアしても改善しない、さらに悪化するといった時は、医師に相談しましょう。

## 第395回 寺岡記念病院 オープンカンファランス

**日本病院薬剤師会 会長  
木平 健治先生の  
特別講演会を開催しました**

2017年6月21日(水)、第395回寺岡記念病院オープンカンファランスにおいて、日本病院薬剤師会会长木平 健治先生にお越しいただき、「病院における薬剤師の役割」という演題で講演していただきました。当日は、近隣の診療所の先生、医療職の方、製薬メーカーの方、卸業者の方等含め110名もの多くの方に参加していただきました。

講演の後に活発な質疑応答・意見交換が行われ、講演会は盛会裏に終了しました。ご参加頂きまして、誠にありがとうございました。



寺岡記念病院オープンカンファランスは、開業来、地域医療に積極的に取り組む当院では、ここで得られる数多くの症例を、ある特定の医師だけの知識として埋もれさせてしまうのは非常に惜しいとの考えより、1984年より、院内はもとより院外の医師、コメディカルなどの皆様にもご参加いただけるオープンカンファランス(症例検討会)を開催しております。1984年7月の第1回を皮切りに、以降1992年に第100回、2001年に第200回、2009年7月に第300回と会を重ね、2017年11月で第400回を迎えます。

今後も、魅力のある有意義な臨床コミュニケーションの場として、このカンファレンスを発展的に継続して参りたいと考えております。

5/12 Fri ナイチンゲール生誕日  
**看護の日**

寺岡記念病院では、ナイチンゲールの生誕を記念して、毎年5月12日を「看護の日」とし、「看護の日」にちなんだイベントを開催しております。今年は、5月13日(土曜日)カンファラヌルームにて、「脳活しましよう」というテーマで開催しました。参加者は約70名、認知症チェックをしたり、「認知症と向き合う」というDVDを放映したり、転倒予防体操を行ったりと、多種多様な内容で行いました。「認知症と向き合う」というDVD上映では、患者さんのご家族から大変好評でした。認知症によくみられる症状、認知症の人の思いと家族の気持ちの変化、症状の理解、介護者の交

7/7 Fri 療養病棟  
**七夕さま**

笹の葉さ～らさら～  
彦星様と織姫様は、お会いになられたでしょうか…  
今年も療養病棟では、七夕飾りを患者さんと一緒に飾りつけました。  
今年は、患者さんが何時も集まりテレビ鑑賞をされる場所の両サイドに、笹を配し、色とりどりの飾りや短冊をつけました。  
患者さんの短冊に書かれた言葉は「健康になりますように」が一番多い



流の大切ななどが描かれており、認知症の患者のご家族から共感をいただいたり、また認知症の患者の気持ちを初めて知ったというご意見もいただきました。

次年度もイベントを開催する予定ですでの、こんなことをして欲しい等ご意見ご要望がございましたら、寺岡記念病院看護部までご意見をいただければ幸いです。引き続き、寺岡記念病院 看護部をよろしくお願ひいたします。



ようです。一方スタッフの短冊を見ると、「宝くじが当たりますように」と一攫千金ねらいでした。

単調な入院生活の中で、季節感を出すことで、ひと時でも患者さんの楽しみになればと思います。

# 食のマルシェ



6月3日(土)社会医療法人社団陽正会と社会福祉法人新市福祉会の共同事業「多世代交流事業スマイルプロジェクト」の一環である第2回『食のマルシェ』を開催しました。

『食を通してのつながり』をテーマに始動し、旬のおいしい新鮮野菜を販売したいと地元農家さん達の思いもあり、この時期の開催となりました。天候の心配もつゆ(梅雨)知らず…晴天の中、盛大に開催する事ができました。

新鮮野菜の産直市場、地元の有名な飲食店等による屋台ブース(手作りパン、府中焼き、たこ焼き、手打ちそば、お団子、味噌プリン、バラのアイス

等々)計20店舗の出店がありました。また今回は出店の他、戸手高校の学生によるダンス、書道のパフォーマンス、JA婦人部さんによるスコップ三味線、ハッピーターンさんによるジャズライブの演奏もあり、たくさんの方にご来場頂きました。完売されたお店も相次ぎ大盛況のまま無事終わることが出来ました。ご協力いただいた皆様、ご来場の皆様に御礼申し上げます。

今回、残念ながら買いそびれた方、購入待ちの行列に涙をのんだ方は次回の開催を楽しみにお待ち下さい。

(ローカルコモンズしんいち)

健康講座

いつまでも生き生き健康でいるために

プログラム

## ウォーキング +

身体・心・地域の健康づくり



講師 広島大学名誉教授

わたなべ かずひこ  
渡部 和彦先生

・広島大学名誉教授(平成20年3月) 中国北京師範大学客員教授  
・中国上海体育学院顧問教授 中国上海体育学院客員教授  
・東広島市スポーツ推進審議会 委員 医学博士

【準備物】

当日は健康体操の実技紹介もございますので  
簡単な運動ができる服装でのご参加とタオルの持参をお願いします。

2017年 8月29日火

時間 / 13:30~15:30

場所 / 新市支所3階コミュニティホール  
(福山市新市町新市1061番地1)

ごなたでもご参加いただけます!  
参加無料

# 夏バテ予防の食事について

栄養管理室 より

## 夏バテとは?

日本の夏は、高温多湿という気候で、体は暑さに対応しようとしています。しかし、対応しきれなくなることで「からだがだるい」「食欲がない」などの症状が起きる総称を夏バテといいます。夏バテとは、夏の体の不調全般のことをいいます。

## 夏バテの原因は?

夏の暑さにより、食欲が無くなったり、食事に偏りが出たりすることが原因と考えられます。他にも、エアコンの冷房が効いた部屋で過ごしたりなどがあります。



## 夏バテ予防として!

### ☑1日3食しっかりとりましょう

食欲がわからなくても、エネルギー源となる良質のたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)・ビタミン(野菜・果物など)・ミネラル(海藻類・きのこ類など)をバランスよく食べることが大切です。また、ビタミンB1は不足すると疲れやすくなります。ビタミンB1を多く含む豚肉・うなぎ・ごま・大豆・玄米などを積極的にとりましょう。



### ☑生活リズムに気をつけよう

規則正しい生活リズムを心がけるようにしましょう。また、十分な睡眠をとり、適度な運動を行いましょう。睡眠時には、冷房の温度に気をつけましょう。



### ☑食欲アップ食材を取り入れよう

食欲がわかないときは、唐辛子・ショウガなど香辛料やシソ・生姜・みょうが・ねぎなどの香味野菜をうまく食事に取り入れて食欲を増進させましょう。とろろ・オクラなどネバネバ食材を取り入れてみるのもひとつの手でしょう。

### ☑クエン酸は 疲労回復を助けてます

クエン酸は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。そのため、梅干・かんきつ類・酢などを積極的にとりましょう。



### ☑こまめに水分補給をしよう

脱水症状にならないように、できるだけこまめに水分や少量の塩分を補給するようにしましょう。しかし、冷たい飲み物やアイスクリームなどを摂りすぎると胃腸の負担につながるので、注意しましょう。



## まとめ

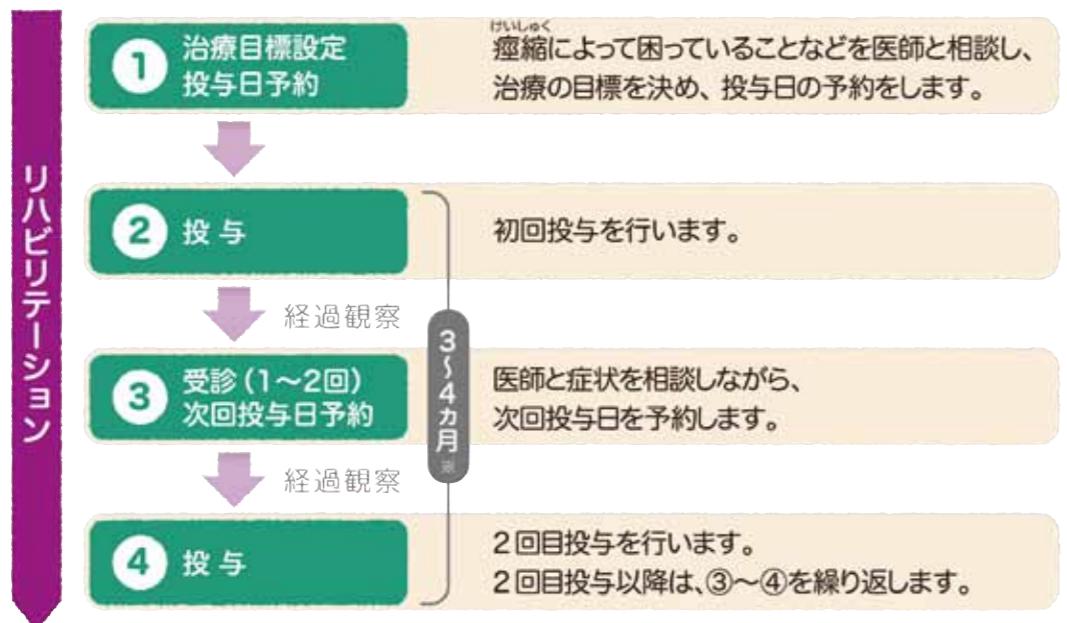
夏は暑さで体力が奪われ、夏バテになりやすくなります。  
早めのケアと予防でこの夏を乗りきってください。

# けいしゅく 痙縮外来 を開設しました!

脳卒中でよくみられる運動障害の一つに痙縮という症状があります。痙縮とは、筋肉が緊張しすぎて、手足を動かしにくかったり、勝手に動いてしまう症状です。寺岡記念病院では、このような症状の方に、「ボツリヌス療法」とリハビリテーションを併用した治療を開始します。



## ● 治療スケジュール例



## ● 下記のような効果が期待できます



診察担当医師:竹信 敦充(脳神経外科部長) 診察日:毎週火曜日 午後2:00~午後4:00  
ご相談は隨時承っております ▷▷ 寺岡記念病院 脳神経外科 0847-52-3140

寺岡記念病院 理念

トータル&シームレスケア

全人的で切れ目のない医療提供の推進

スローガン

保健・医療・福祉の統合とネットワーク形成による新地域医療を実践しよう

## 方針

- ① 地域住民の健康と安心を守る医療機関であり続け、健康地域づくりに貢献します
- ② 医療を受ける人の個々のニーズに応える医療を提供します
- ③ 安全で良質な医療提供のためスタッフの職務能力と人格能力を高めます
- ④ 社会の要請に対応した医療を提供します
- ⑤ 長期的に安定した医療を提供するため健全な経営を行い病院の総合力を高めます

## 2017年 寺岡記念病院 カレンダー

8月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5						
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### 休診日のご案内

①日曜日・祝日 ②年末年始 (1/1・2・3) ③お盆 (8/15・16)

### 外来受付時間

●平日／午前8:30～11:30 ●土曜日／午前8:30～11:00

### 外来診察時間

●平日 (月～土)／午前9:00～午前12:00 午後1:30～午後5:30

■ 日曜・祝日  
以外の  
休診日

