

水脈の詩 40号

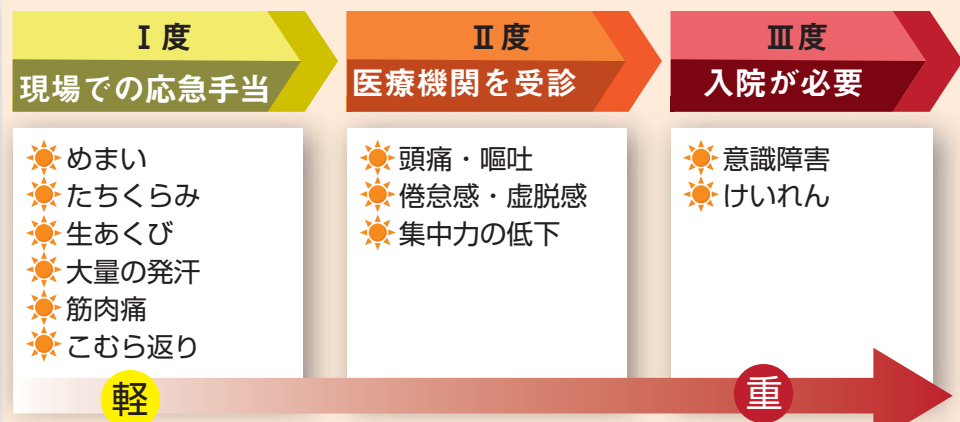
2020年5月発行
 発行人 / センター長 式田年晴
 発行 / 南島メディカルセンター
 編集 / 広報委員会
 編集協力 / TCK Nagoya, Inc.

南島メディカルニュース

水脈(みお)とは:河川や海で、船の通ったあとに残る泡や水の筋。航跡。古いことばで、万葉集でも歌われています。

熱中症は、暑い環境におかれることで身体が適応できなくなり、Ⅰ度からⅢ度に進むほど重症度が上がります。熱中症を疑う症状を認めた場合の対応として、Ⅱ～Ⅲ度…意識がおかしいと感じたら、まず救急車を要請するなどし、涼しい場所へ避難させてください。Ⅰ度…意識がはっきりしている場合は、まず涼しい場所へ避難させ、塩分と水分の両方を適切に含んだものを補給してください。

汗からは水分だけでなく、塩分も同時に失われていくため、水分だけを補給すると、体の塩分バランスが崩れてしまい、こむら返りや筋肉のけいれん、過剰な発汗



汗などの症状が出現する場合があります。市販の経口補水液は、塩分(ナトリウム)を含む電解質、ブドウ糖がバランスよく含まれて

TOPICS 熱中症・脱水について

いるため、熱中症対策にはとても適しています。水分摂取ができない状態や、摂取後も症状の改善がない場合は医療機関を受診することを勧めます。



また、データでは熱中症死者の約9割は室内で見つかっています。そのうちの8割がエアコンを使っていないという状況でした。室内環境にも今一度、目を配らせるようお願いいたします。この夏も全国的に猛暑になると予測されており、早めの熱中症対策が奨励されています。万全な対策をしてこの夏を乗り切りましょう。

センター長 式田年晴

診療担当医

5月1日現在

診療科目		月	火	水	木	金
内科1診	午前	伊藤	伊藤	伊藤	伊藤	伊藤
	午後	伊藤				伊藤
内科2診	午前のみ		山添			
整形外科	午前のみ	式田	式田	式田	手術・検査	式田
眼科	午前のみ	(受付は11:00まで)		代務医		
泌尿器科	午前のみ	(毎月・第1・3・5週 予約可)				岩本
脳神経内科	午前/午後	(毎月1回・予約制)			小久保	

バス運行表

4月1日現在

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
道行・阿曾・東宮方面		棚橋・古和・神前方面		阿曾浦・古和方面		東宮・阿曾方面		棚橋・古和・神前方面	
時間	地区名	時間	地区名	時間	地区名	時間	地区名	時間	地区名
8:35 ↓	道行竈 (スクールバス乗場)	8:50 ↓	棚橋 (旧農協前)	8:15 ↓	阿曾浦 (バス停前)	8:35 ↓	東宮 (JA倉庫前)	8:50 ↓	棚橋 (旧農協前)
8:40 ↓	大江 (旧農協前)	8:55 ↓	棚橋 (憩いの家)	8:20 ↓	阿曾浦 (合同ビル前)	8:35 ↓	奈屋浦 (バス停前)	8:55 ↓	棚橋 (憩いの家)
8:45 ↓	道方 (南ガソリンスタンド)	9:00 ↓	古和浦 (役場前)	8:30 ↓	センター玄関	8:40 ↓	贄浦 (バス停前)	9:00 ↓	古和浦 (役場前)
8:55 ↓	阿曾浦 (バス停前)	9:10 ↓	方座 (漁協市場前)	9:00 ↓	古和浦 (役場前)	8:45 ↓	センター玄関	9:10 ↓	方座 (漁協市場前)
9:00 ↓	阿曾浦 (合同ビル前)	9:15 ↓	村山 (農協前)	9:10 ↓	方座 (漁協市場前)	8:55 ↓	阿曾浦 (バス停前)	9:15 ↓	村山 (農協前)
9:10 ↓	センター玄関	9:20 ↓	神前 (バス停前)	9:15 ↓	村山 (農協前)	9:00 ↓	阿曾浦 (合同ビル前)	9:20 ↓	神前 (バス停前)
9:15 ↓	東宮 (JA倉庫前)	9:25 ↓	河内 (農協前)	9:20 ↓	神前 (農協前)	9:10 ↓	センター玄関	9:25 ↓	河内 (農協前)
9:15 ↓	奈屋浦 (バス停前)	9:35 ↓	東宮・奈屋浦 (バス停前)	9:25 ↓	河内 (農協前)	9:25 ↓	東宮・奈屋浦 (バス停前)	9:35 ↓	東宮・奈屋浦 (バス停前)
9:20 ↓	贄浦 (バス停前)	9:40 ↓	贄浦 (バス停前)	9:35 ↓	東宮・奈屋浦 (バス停前)	9:35 ↓	贄浦 (バス停前)	9:40 ↓	贄浦 (バス停前)
9:25 ↓	槌柄浦 (バス停前)	9:45 ↓	センター玄関	9:40 ↓	贄浦 (バス停前)	9:40 ↓	贄浦 (バス停前)	9:45 ↓	センター玄関
9:25 ↓	センター玄関			9:45 ↓	槌柄浦 (バス停前)	9:45 ↓	槌柄浦 (バス停前)		
				9:45 ↓	センター玄関				

編集後記

これから夏に向け「熱中症」への備えは十分ですか。熱中症に対する正しい知識を持ち、適切な対策をとって熱中症を防ぎましょう。



NANTOU MEDICAL NEWS

南島メディカルセンター

三重県会郡南伊勢町槌柄浦1番地1

医療機関併設型 小規模老人保健施設 水脈の郷

Tel :0596-72-0001 Fax :0596-72-2312

訪問看護ステーション あじさい / 居宅介護支援事業所

Tel :0596-72-4000 Fax :0596-72-4001

地域医療研修について



研修医 青木

松阪中央総合病院 研修医 青木と申します。地域医療を勉強する為、南島メディカルセンターで2週間、研修をさせていただきました。私たち研修医にとつて、地域医療研修は非常に重要です。なぜなら、患者様が営む日常生活や居住する地域の特性に即した医療の最たるものを実際に経験する事ができるからです。そのような医療の形は、教科書で習うだけではわかりません。実際に経験する事が

大切だと思います。そして患者様一人ひとりに適切な医療を提供する事は、患者様を全人的に診るという意味で、全ての地域の医療の基本であると思えます。ですから地域医療の研修は、私たちが医療の基本、医療のあるべき姿を知る為にとっても重要です。この度、私は南島メディカルセンターで訪問看護、訪問リハビリを経験させていただきました。様々なお宅にお邪魔させていただきました。新参者の私を南伊勢の皆さんはとても優しく迎えてくださいました。患者様の生活の様子や考えを直接伺う事ができ、貴重な経験をすることができました。また医療者同士で

連携し、患者様一人ひとりに合った医療を提供しようとする努力されている南島メディカルセンターの方々の姿勢にも非常に感銘を受けました。南伊勢で経験させていただいた事は忘れません。ありがとうございました。

column ※南島メディカルセンターでは、関連医療機関から初期研修医の地域医療研修の受入れを行っています。令和元年度には3名の研修医が当センターで研修を受けられました。

教育活動について

南伊勢町では、医学生が早い時期から地域の保健医療への理解を深めることが出来るよう、三重大学の医学生(第1学年)への教育活動支援を行っています。

9月10日は当センターにおいて、医学生4名が訪問看護/訪問リハビリに同行しました。南伊勢町は県下

で最も少子高齢化が進んだ地域で、高齢化率は約50%となっています。高齢者だけの世帯も多く、家族の支援が得られにくいなどの理由から居宅サービスの受給率が低いことも課題となっています。医学生の皆さんには、実際に訪問看護の利用者さまに接することで、地域の課題を肌で

感じてもらえたようです。センター長を交えたカンファレンスでは、医学生各々が地域医療の実際に触れ、感じたことを積極的に発言していました。このような取り組みを通じて地域医療を支える人材が少しずつ増えてくるよう期待したいと思います。



ボランティアの方々を招いての

レクリエーションコンサート

老健施設「水脈の郷」では、入所者の皆さんが集まって楽しみながら交流を深める「レクリエーション」が実施されています。レクリエーションは折紙や切絵、体を動かすようなものまで様々で、単調になりがちな施設の生活に変化を与える大切なものです。

また施設でのレクリエーションには、社会生活や他者との交流・繋がりを楽しむを再び感じてもらおう目的もあります。



水脈の郷では、年中行事として、ボランティアの方々に協力いただき、敬老会やクリスマス会を開催しています。

昨年12月12日には地元ボランティアの方々に日本舞踊5曲を披露していただきました。閉ざされた空間になりがちな老健施設においては、ボランティアの方々との交流が地域に開かれた場所となる1つの方法となっています。踊りが始まると、

普段は見ることのない着物姿と華やかな踊りに入所者の皆さんが真剣に見入っていました。踊りが終わるごとに大きな拍手が起こり、もっと見たい、もっと聴きたいという気持ちで楽しんでおられる様子が伝わってきました。地域の方々が関わることで生じる新鮮な空気が入所者の皆さんに良い刺激を与えてくれたようです。

季節の食材で 春の味覚 レシピ



ごぼうの栄養

ごぼうは食物繊維を豊富に含み、便秘の解消に効果大きい他、悪玉コレステロールを排出する働きや、血糖が急激に上昇するのを防ぐ働きもあるので動脈硬化や糖尿病予防などの効果も期待できます。



新ごぼうと牛肉の混ぜご飯

材料 4人分

- ご飯 2合
新ごぼう 150g
牛細切れ肉 200g
三つ葉 20g
ごま油 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
酒 大さじ2
砂糖 小さじ2

作り方

- ①ごぼうはたわしで軽く洗ってささがきにし、さっと水にさらしてざるに上げる。
②フライパンを熱してごま油をひき、牛肉とごぼうを炒め、火が通ったら(A)を加え、汁けがほとんどなくなったら火を止める。
③温かいご飯に②を加えて混ぜ合わせ、1cm長さに刻んだ三つ葉を加え、さっと混ぜる。