

# やまぐち便り 羅針盤

編集・発行 やまぐち便り編集委員会

〒376-0013 群馬県桐生市広沢町6丁目355番地



## 熱中症に要注意！！



「この時期に、熱中症？」、「日射病は真夏の事では？」

たしかに、以前は熱中症(以前は日射病・かくらん等)は夏の病気・状態と考えられていました。しかし、最近徐々に気温が上昇し、今年も4月下旬に真夏日となる日が認められています。すでに、ゴールデンウィーク中に全国で熱中症により救急搬送される方が多くいらっしゃいます。

なぜでしょうか？ この時期まだまだ体が暑さに慣れておらず汗を上手くかけない状態です。加えて日中と朝・夜の温度差が大きく、体が温度を適切に感じる事が難しい状態です。この為、発汗による体温の調節が困難で、さらに室温の調節・着衣の調節が難しくなります。その結果、熱中症が発症し易い状況となります。この時期から梅雨、初夏、そして夏、涼しくなるまで熱中症を予防しましょう。

- ・室内の温度調節に気を付けましょう。
  - ・寒暖計を使用し、室温の調節の目安にしましょう。
  - ・適切、積極的に扇風機、冷房を使用しましょう。
  - ・衣服を着すぎないようにしましょう。
  - ・衣服を着すぎて汗をかくと、寒く感じてしまいます。
  - ・屋外で過ごすときは短時間にしましょう。
  - ・水分をこまめに、適切に摂りましょう。
  - ・塩分も併せて適度に摂りましょう。
  - ・糖分も併せて適度に摂りましょう。
  - ・睡眠を充分にとりましょう。
  - ・気分不快、めまい、吐き気等の症状を認めた場合には、早期に周囲の人に知らせたり、医療機関を受診しましょう。
- 今年も、熱中症を予防して、夏を乗り切りましょう！！

## 新わたらせ健診と人間ドック

### ■新わたらせ健診・新みどり健診 健康診断

平成28年6月1日～10月31日まで実施  
尿検査・血液検査・心電図検査等が受けられます。  
49才～69才まで500円、70才以上は無料

- ・40才以上の方は大腸ガン検診
- ・40才以上の方で5才刻みの年齢の方が対象で、胃がんリスク検診も受けられます。

特に予約の必要はありませんので、診察時間内に受診券と保険証をお持ち下さい。9月、10月は混雑します。早目の受診がお勧めです。

### ■桐生市・みどり市国保・後期高齢者医療人間ドック

新わたらせ健診の検査項目に加えて、胸部レントゲン検査、超音波検査、胃内視鏡検査が受診できます。(新わたらせ健診との重複受診はできません)

この機会に総合的健診を受けては如何でしょうか。  
受診期間

- ・桐生市 - 平成28年5月2日～平成29年1月31日
  - ・みどり市 - 平成28年5月2日～平成29年2月28日
- 詳しくは受付までお尋ね下さい。

(受付事務)

## 調理援助のご紹介

こんにちは、訪問介護のやまぐちライフサポート彩-iRodori-です。今回は訪問サービスの調理援助の際に、食中毒を起こさないよう日頃ヘルパーが気を付けていることをご紹介します。

### つけない

手洗いだけでなく、食器・まな板・包丁・布巾等もしっかり洗浄しています。生肉や生魚を触ったら、すぐに手を洗い、他の調理器具や食品に菌が「つかない」よう気をつけます。

### ふやさない

使い残した食品を、すぐ冷蔵庫に入れて細菌が「ふえない」よう気を付けています。使い終わった調理器具は、すぐに洗います。



### やっつける

調理の時、しっかりと熱を通します。もし食材に菌がついていても十分に加熱することで菌を「やっつける」ことができます。

ご利用者様が安心してお食事を召し上がれますようヘルパー一同、精一杯のお手伝いをさせていただきます。

(やまぐちライフサポート彩-iRodori-)

## ＜お口の筋トレを始めよう＞

歯や口も老化します。硬いものが食べにくい、液体でむせる、口が渇く、といった自覚症状があれば注意が必要です。まずは自分の状態を知ってみましょう。

口唇や舌などの器官の働きは3種類のうがいで確認することができます。

- ①口に水を含んだ状態で口を閉じて「ブクブクうがい」
- ②口を開けて水を喉の奥にため「ガラガラうがい」
- ③口の中を空っぽにし、頬を膨らませたり、すぼめる「空のブクブクうがい」をすると口唇、頬、舌などの動きがわかります。



次に滑舌訓練です。口や舌が滑らかに動かないと滑舌が悪くなります。「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ10秒間続けて発音してみると口の周りや舌の動き具合がわかります。(↓3回以上で正常)

最後は嚥下訓練です。唾を30秒間に何回飲みこめるか、回数で調べます。飲みこむ力をテストします。

これらのテストは口腔機能の低下を予防するトレーニングとしても効果があるので毎日繰り返して行なうと良いでしょう。(看護部)

## やまぐちハウスからお知らせ

やまぐちハウス彩-iRodori-は、12室の有料老人ホームです。

只今11名のお客様をお迎えしてアットホームな環境の中で楽しく過ごして頂いております。残り1部屋の空室ですが、お陰様でお問い合わせも多く、また新しい入居者様をお迎えできますのを楽しみにしております。

さて、ハウスでは3・4月は、アンサンブルロマンス様とスイピー様による演奏会を開催いたしました。ご入居者様はもとより、クリニックへ入院中の方もお集まり頂き、懐かしい歌の数々をお楽しみ頂きました。今後の予定も満載で、随時お知らせを発行して参ります。是非、どなた様もお気軽にお越しくださいませ。



(やまぐちハウス彩-iRodori-)

## 「だいじょうぶ だいじょうぶ」いとうひろし作・絵

大人になってから絵本を開いたことありますか？ 絵本は子どものために書かれたものですが、子ども「だけ」のものはありません。感性をとりもどせる絵本の豊かな世界は大人にも「効く」のです。

かなしいことや怖いこと、不安になることがあってはくが落ち込むたびに、そっと手を握って『だいじょうぶ、だいじょうぶ』

## マルチスライスCT装置について

当クリニックでは、この度X線CT装置の更新に伴い、最新鋭のマルチスライスヘリカルCT装置の導入を行いました。



CTとはコンピュータ断層撮影(Computed-Tomography)の略称で、人体にX線を照射して透過した線量を収集し、そのデータをコンピュータ処理して断層画像(輪切りの写真)を得る検査です。身体をX線管(X線の発生器)と検出器が対向して回転し信号を取り出します。非常に短時間で鮮明な画像が得られることから、日常および救急診療に欠かせない検査の一つです。

当クリニックで今回導入のマルチスライスヘリカルCT装置は、1回転で16列32スライスの画像を撮影することが可能です。高精細で診断価値の高い画像が短時間で得られ、また検査時の被曝線量も大幅に軽減されていますので、安心して検査をお受けいただけます。

(検査部)

## 皮フ科専門外来のご案内

山ロクリニックでは、皮フ科専門医師による診療を、

第2・4火曜日 午前10:30～午後12:30

午後 2:30～午後 4:30

第2・4土曜日 午前 9:30～午後12:30

に行っています。

皮膚・粘膜・髪・爪まで、あらゆる皮膚疾患の診断と治療は、まず皮フ科専門医師の目で診ることが第一歩です。皮膚・髪・毛・爪等で気になること、また乾燥に伴い肌トラブルが目立つ時期です。お肌のトラブルでお悩みの事がありましたら、お気軽にご相談ください。

皮フ科で対応可能な代表的な疾患は以下のとおりです。

湿疹・皮膚炎(アトピー性皮膚炎、かぶれ、手の湿疹…)、蕁麻疹、皮膚のかゆみ、各種感染症(水虫、トビヒ、帯状疱疹…)、イボ・ウオノメ・タコ、裾脂、皮膚腫瘍(良性～悪性)、虫や小動物による障害、薬疹、熱傷、小さな外傷、水疱症(天疱瘡、類天疱瘡…)、乾癬、角化異常、色素異常、膠原病および類症(全身性エリテマトーデス、全身性強皮症、皮膚筋炎、シェーグレン症候群、ベーチェット病…など)

(診療部)

ぶ』といってくれるおじいちゃん。でも今は、大きくなったばかりのおじいちゃんの手を握って『だいじょうぶ、だいじょうぶ』って言ってあげる番…。

(やまぐちライフプラン彩-iRodori-)

《やまぐちライフプラン彩》では介護に関するご相談をお受けしております。介護保険のことや施設案内など、どんなことでもお気軽にご相談ください。