

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

# わかば倶楽部

July 2018

Vo.83 7月号

編集・発行／医療法人わかば会  
〒857-0016 佐世保市俵町 22-1  
Tel 0956-22-6548 Fax 0956-24-7270  
http://www.wakabakai.or.jp

- ✓ 熱中症より怖い「夏血栓」とは？
- ✓ 電子カルテ導入のお知らせ
- ✓ 脱水予防のポイント
- ✓ 里山療法活動「田植え」



6月13日 わかばテラス田植え

● 7月10日は納豆の日、「なっ(7)とう(10)」の語呂合わせから、関西納豆工業共同組合が関西における納豆の消費拡大のため、昭和56年に関西地域限定の記念日として制定し、その後、全国納豆共同組合連合会が平成4年に改めて7月10日を「納豆の日」と決めたことで全国的な記念日になったそうです。納豆にはたんぱく質、ビタミンB6、カリウム、マグネシウム、鉄分、食物繊維、ビタミンE、ビタミンB2、カルシウムなど、たくさんの栄養素がバランスよく含まれています。(但し、ワーファリン服用中の方は食べないで下さい。)

## 里山レシピのご紹介

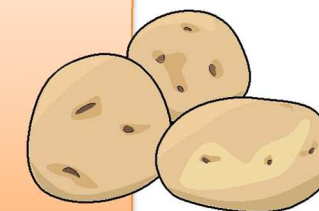
じゃがいもの  
ココットケーキ  
1個分 76Kcal



### 材料 8cmのココット型 5個分

新じゃが・・・・・・・・小2個(正味180g)

- |   |                    |
|---|--------------------|
| A | 卵黄・・・・・・・・1個分      |
|   | 砂糖・・・・・・・・大さじ1と1/2 |
| B | 卵白・・・・・・・・1個分      |
|   | 砂糖・・・・・・・・大さじ1     |



### 作り方

- ① 新じゃがは皮をむいて適当な大きさに切り、耐熱皿に平たく並べる。ラップをして電子レンジで約5分、やわらかくなるまで加熱して裏ごしする(フードプロセッサーにかけても可)。
- ② ボウルにAを入れて泡だて器でよく混ぜ、①を加えてゴムべらで練り込むようによく混ぜ合わせる。
- ③ 別のボウルにBの卵白を入れて泡立てながら、Bの砂糖を2回に分けて加え、角がツツと立つくらいメレンゲを作る。
- ④ ②に③のメレンゲを2～3回に分けて加え、その都度ゴムべらでムラなく混ぜ込む。ココット型に入れ、表面を平らに整える。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンに入れ、約15分焼く。

## わかば会の理念

wakaba-gokoro  
わかばこころ

和

和をもって、一人ひとりの施設づくり

環

環になって、患者さまとの健康づくり

話

話によって、みんなで育む関係づくり

- 医療法人わかば会 俵町浜野病院 (Tel 0956-22-6548)  
【医療】 内科・外科・循環器科・呼吸器科・消化器科・整形外科  
肛門科・リハビリテーション科  
3階 地域包括ケア病棟 26床  
4階 地域包括ケア病床 26床・医療療養病床 12床  
【介護】 デイケアセンター(定員40名)・居宅介護支援事業所  
グループホーム(3ユニット 定員24名)
- 有料老人ホーム わかばテラス (Tel 0956-76-8780)  
【入居】 定員50名  
【介護】 デイサービス風祭り(定員60名)  
デイサービス里山療法クラブ(定員12名)
- サービス付高齢者向け住宅 わかばレジデンス (Tel 0956-22-6544)  
【入居】 戸数18戸  
【介護】 小規模多機能ホームわかばレジデンス  
(登録29名 ショートステイ9名)
- 有料老人ホーム わかばハウス (Tel 0956-22-6535)  
【入居】 定員17名

# 電子カルテ導入のお知らせ

当院では、平成30年8月1日（水）から電子カルテシステムを導入します。電子カルテシステムを導入することにより、院内情報の共有・伝達がスムーズになり、業務効率の向上及び診療の質の向上につながると考えております。導入にあたり関係職員で操作研修やリハーサルなどを行っておりますが、導入当初は予期せぬトラブルや操作の不慣れにより、一時的にお時間を要する可能性があります。患者様にはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。



## これからの季節の脱水予防のポイント



1日に摂る水分の目安は「食事（間食含む）+飲み物」で約2ℓ。最低でも約1ℓは必要



高齢者の方は特に要注意！

一度に大量の水分を摂ると心臓や腎臓に負担をかける可能性があります。水分補給は回数に分けて少しずつ行うことが大切です。



6月13日（水）、わかばテラスオルソープガーデンで毎年恒例の、もち米の田植えを行いました。この日は晴天に恵まれ、わかばテラス入居者や通所者、スタッフなど総勢30名程が参加し、おいしいもち米ができるように祈りながら丁寧に植え付けを行いました。もち米の収穫は10月上旬頃で、このもち米を使って年末に恒例の餅つき大会を開催いたします。

里山活動報告  
田植え

# 熱中症より怖い「夏血栓」とは？！

**血栓とは？**  
血栓とは、血液中のタンパク質や血小板が血管中に溜まって固まったものです。これらはがれて、血液中を流れていって、細い血管に詰まると、その先に血液が流れなくなるので、その先にある臓器の細胞が壊死（えし）してしまいます。

**夏血栓とは？**  
冬は、暖かい屋内から、寒い屋外に出たときなど、急激に血管が収縮して、血液の流れが遅くなり、それが原因で血栓がはがれ、脳や心臓の血管を詰まらせます。

一方、夏の場合は、発汗などのせいで、体が脱水状態になり、血液がドロドロになりそれが原因で血管が詰まりやすくなります。さらに、暑いからと、冷たいビールなどをガブガブ飲んでいたり、アルコールの利尿作用で、体の水分がさらに失われて、血液が固まりやすくなってしまいます。

このように夏に起こりやすい血栓症を、「夏血栓」と呼びます。

気温が32℃を越えると、夏血栓で倒れる人が、格段に多くなります。めまい、吐き気、冷汗、頭痛、呼吸困難といった症状が出て、熱中症かと思って手当をしているうちに、手遅れになってしまいます。



れになることがあるので注意が必要です。また、血栓が溶けると、症状が一時的に治まる場合があります。TIA（一過性脳虚血発作）。しかし、再発する危険が高いため、必ず医療機関を受診しましょう。

**夏血栓の防ぎかた**  
ポイント① 水分の補給  
ミネラルウォーター、経口補水液や麦茶をこまめに飲んで、水分を補給しましょう。アルコールやカフェインを含む飲み物は、利尿作用があるので、夏血栓の予防には向きません。

室内にいても、エアコンのせいで、肌が乾燥し、知らず知らずのうちに脱水が進行しがちです。エアコンで快適だと安心しないで、水分を取るようにしましょう。

また、睡眠中に失われる水分の対策として、寝る前に水を飲む・枕元に水を置いておいてトイレに起きたときなどに飲む・朝起きたときに一杯水を飲むなどの工夫をしましょう。

ポイント② 病気を治しておく  
高血圧症、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病や慢性腎臓病は、夏血栓のリスクを高めるので、適切な治療をしておきましょう。



ポイント③ 体を動かす  
パソコン作業などで、長時間、同じ姿勢を続けていると、血管が詰まりやすくなります。時々休憩を取って、軽くストレッチなどをしましょう。

また、筋肉量の多い人は、体内に水分を多く蓄えておきやすいので、普段から、ある程度、筋肉を増やすトレーニングをしておきましょう。

ポイント④ 食べ物の注意  
血液をサラサラにする、納豆、タマネギなどを積極的に摂取しましょう。EPAやDHAを含む青魚も血栓予防に効果があります。また、カロオの多いダークチョコレートもおすすめです。食べ過ぎに注意しましょう。

ポイント⑤ 禁煙  
タバコによって体内に取り込まれるニコチンと酸化炭素は、血栓症のリスクを大幅に増やします。

