

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部

August 2015 Vo.53 8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

✔ 糖尿病患者さんは
熱中症に注意

✔ 屋上菜園で野菜を収穫

✔ 流しソーメン・夏祭りなど



病院屋上菜園で育つミニトマト (8/1)

● 初盆とは四十九日を過ぎてから初めて迎えるお盆のことをさします（※新盆とは初盆と同じ意味です）。お盆には亡くなった人が年に一度遺族のもとに帰ってくるという信仰もあり大切な行事の一つですが、特に初盆・新盆は故人が亡くなってから初めてのお盆ということで念入りに供養の行事が行われます。遺族や親族以外にも故人に縁のある人をお招きし、きちんとした法要を営むことが多いようです。

里山レシピのご紹介 スイカのシャーベット 1人前 24Kcal



材料 約4人分
スイカ果肉・・・・・・・・・・200g
カルピス・・・・・・・・・・10g
(飾り/ミント)・・・・・・・・・・適量



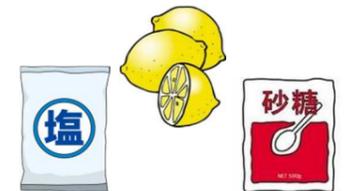
作り方

- ① ざるにスイカの果肉を入れ、下にボウルを置いて、スプーンでつぶしながら種を取り除く。
- ② ボウルに落ちた果汁に、ざるに残った果肉を混ぜ合わせ、カルピスを加えて混ぜる。
- ③ ステンレスのバットなどにうつし、冷凍庫で冷やし固める。2～3時間後にいったんフォークなどで全体を崩してよくかき混ぜると、滑らかな口あたりになる。
- ④ 固まったら、フォークなどでシャリシャリにくずして器に盛り、ミントを飾る。

熱中症対策に「簡単手作りドリンク」の紹介

1回に500cc ぐらいを、1時間ほどかけてゆっくり飲むのがポイントです。

水・・・・・・・・・・1ℓ
塩・・・・・・・・・・3g
砂糖・・・・・・・・・・20～30g
お好みで、レモンをしぼって・・・



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
病室 (一般病棟 26床・療養病棟 38床)
【介護】居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション
デイケアセンター・グループホーム・訪問看護ステーション
- 有料老人ホームわかばテラス (Tel 0956-76-8780)
【介護】デイサービス風祭り・デイサービス里山療法クラブ
- サービス付高齢者向け住宅わかばレジデンス (Tel 0956-22-6544)
- 小規模多機能ホームわかばハウス (Tel 0956-22-6535)
【介護】小規模多機能ホームわかばハウス

わかば会の理念

wakaba-gokoro
わかばごころ



和をもって、一人ひとりの施設づくり



環になって、患者さまとの健康づくり



話によって、みんなで育む関係づくり



浜野病院 屋上菜園で野菜を収穫しました

デイケアセンターに通う利用者様が育てた野菜を収穫しました。今年は、気温が低かったこともあり、うまく実らない野菜もありましたが、きゅうり、ピーマン、オクラ、ミニトマトなどが元気に育ち、みんなで楽しく収穫し美味しくいただきました。また、7月16日には、デイケアセンターの「収穫祭」を行い、バーベキューや焼きそば、楽しいレクリエーションなどが催され、皆さんにとっても楽しんでいただきました。



俵町で一番長い流しソーメン

7月5日、わかばレジデンス入居者全員で、流しソーメンを楽しみました。職員が山へ竹を切りに行き、半割りにし、フシをとり、丁寧にペーパーをかけ、約20mの竹筒を完成させました。おそらく俵町で一番長い流しソーメンになったと思います。



俵町商店街 サマーフェスタ

7月18日、毎年恒例の俵町商店街サマーフェスタが開催され、当院グループホームの入居者さんも職員と一緒に商店街へ出向き、かき氷や綿菓子などを食べながらとても楽しみました。

わかばテラス 夏祭り開催
8月8日(土) 午前10時より、わかばテラス夏祭りを開催します。出店や、ゲーム、フラダンスや、ちびっこの太鼓など、様々な催しを予定していますので、皆様お誘い合わせのうえご参加ください。



カラフルポンチ



里山療法クラブ SATUYAMA KYOKU CLUB
シャンパングラスでカラフルポンチ作り
● かき氷シロップを使い5色のゼリーを作り、サイダーを注ぎ、自家製の夏みかんアイス、ミント、サクランボ、オレンジピールを乗せて完成

糖尿病患者さんは熱中症に注意！糖尿病患者の熱中症対策

酷暑が続く夏は、自律神経が乱れて体調を崩したり、水分不足や体温コントロールがうまくいかなくなることで熱中症にかかる人が近年増加してきました。熱中症予防には、水分をこまめに補給する、冷房や扇風機などをうまく利用するなどの対応が必要とされます。その中で、糖尿病患者さんは、熱中症にかかりやすい「熱中症弱者」であるということが言われています。今回は、糖尿病と熱中症の関係、糖尿病患者さんの熱中症予防対策について、考えていきたいと思います。

糖尿病患者さんは熱中症に注意！その理由とは？

熱中症にかかりやすい「熱中症弱者」は高齢者と子供と言われますが、それだけではなく、糖尿病患者さんも熱中症弱者であることを知っておく必要があります。働き盛りの中高年世代にも熱中症弱者がいるのです。血糖値のコントロールがうまくできない糖尿病の患者さんや、利尿薬などを服用している人、高血圧や心不全などの患者さんがそれです。ではなぜ糖尿病患者さんは熱中症にかかりやすいのでしょうか。糖尿病などで血糖値が高い状態が慢性的に続く、それを薄めるべく血管の外側から水分が入り込み血管内の水分量が増えます。



そして、増えた水分を排出しようと尿がたくさん出るようになります。つまり、糖尿病患者さんは、ただでさえ水分が失われやすい夏に排尿が促されることで、輪をかけて脱水症状が進んでしまい、熱中に陥りやすくなってしまいます。また、糖尿病患者さんで合併症として神経障害を起している場合、暑さを感じにくくなり体の不調の発見が遅れてしまうことがあります。加えて、自律神経の障害により汗をかきづらくなるといったことも起こりやすく、体温調節がうまくいけなくなることも熱中症にかかりやすい一因です。



糖尿病患者さんの熱中症対策とは？

熱中症の症状を引き起こさないためには水分や塩分を適度に小まめに摂取するのが良いと言われています。中でも、お水よりスポーツドリンクが推奨されます。しかし、糖尿病患者さんの場合はこのスポーツドリンクも気をつけなければなりません。スポーツドリンクは水分と塩分（ナトリウム）を同時に補えるので効果的ですが、糖質（果糖など）が多く含まれているものもあります。スポーツドリンクには100g中、5g〜10g（20〜40kcal）の糖質が含まれるものがあり、多量に摂取すると高血糖になるおそれがあるのです。



糖尿病患者さんが熱中症予防するための飲み物は？

夏場は、汗の量に見合う水分補給をする必要があります。スポーツドリンクを摂るのであれば糖質が少ない物を選ぶ事が大切です。もしも糖質が高いスポーツドリンクしか無い場合には、水で薄めてから飲むようにすると良いでしょう。ただし、自己判断は良くありませんので掛かり付けのお医者さんに熱中症対策に良い飲み物を聞いてから対策をとると安心です。



まとめ

- 糖尿病患者さんは、脱水症状を起こしやすく、合併症の神経障害や自律神経の障害により熱中症にかかりやすい。
- 糖尿病患者さんが、糖質（果糖など）の多いスポーツドリンクを多量に摂取すると高血糖になるおそれがあります。
- 正しい水分摂取と体温コントロールに気をつけましょう。