

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部

✓ 気をつけたい夏の病気
脱水症と脳梗塞

✓ 高齢者の運転免許制度と認知症

✓ 里山活動「田植え」

July 2017 Vo.75 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>



「今年もおいしいお餅が食べられますように(^o^)」田植え (6/14・オルソープガーデンにて)

● 土用の丑の日にうなぎを食べると夏バテをしないといわれています。実はこの風習、江戸時代のある万能学者が仕掛けたものだそうです。この学者の知り合いのうなぎ屋さんが夏はうなぎが売れないと困っていたのを見て、店の前に「土用の丑の日、うなぎの日」という貼り紙をしたのです。するとこれが当たって、土用の丑の日にうなぎを食べる風習となりました。今年は7月19日(水)が「土用の丑の日」です。栄養たっぷりのうなぎを食べて、夏バテを予防しましょう。(でも絶滅危惧種です。大切にしましょう。)

里山レシピのご紹介 「ミルク寒とごまソース」 1人分 130Kcal



材料 (約4人分)

ミルク寒

- 水・・・50cc
- 粉寒天・・・小さじ1
- 牛乳・・・1と1/4カップ
- 練乳・・・大さじ1強
- 砂糖・・・大さじ1

ごまソース

- 水・・・40cc
- 砂糖・・・大さじ1
- 練りごま・・・大さじ2
- (飾り/すりごま(白))・・・適量



作り方

- ① ミルク寒を作る。小鍋に水と粉寒天を入れて中火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。沸騰したら弱火にして2分ほど煮て、火を止める。
- ② ①に人肌に温めた牛乳を加え混ぜ、練乳と砂糖を加えてよく混ぜて溶かす。好みのゼリー型4つに注ぎ分け、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ ごまソースを作る。耐熱容器に水と砂糖を入れ、ラップをしないで電子レンジで30秒加熱して溶かし、練りごまを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ②を型から出して皿に盛り、③のごまソース、すりごまをかける。

わかば会の理念

wakaba-gokoro
わかばごころ

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
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)

【介護】小規模多機能ホームわかばレジデンス

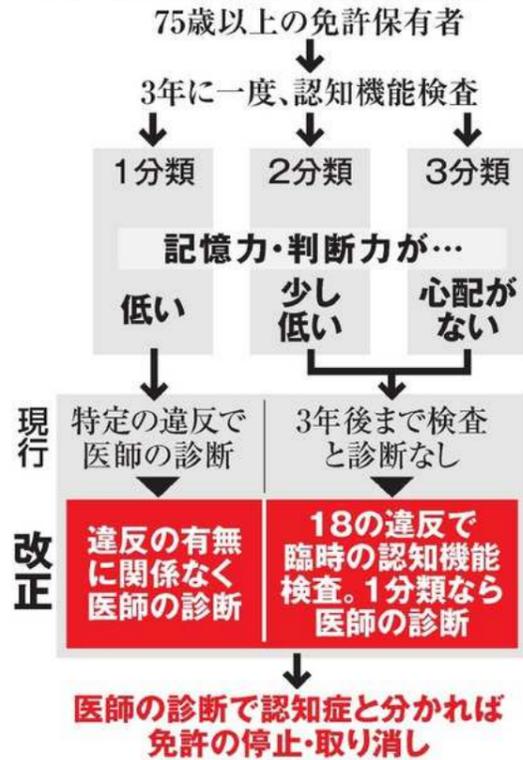
● 有料老人ホームわかばハウス (Tel 0956-22-6535)

高齢者の運転免許制度と認知症

これまで70歳以上の運転者には、3年に1度の免許更新時に適性試験や実車指導を行う3時間の高齢者講習が、75歳以上の運転者には2時間30分の高齢者講習と30分の認知機能検査が行われていました。平成29年度からは新たに75歳以上の運転者に対する「**臨時認知機能検査**」と「**臨時高齢者講習**」が新設されています。「**臨時認知機能検査**」は、75歳以上の高齢運転者が、**認知機能が低下したときに起こしやすい信号無視、通行区分違反、一時不停止**などの違反行為をした場合に行われます。ここで結果が以前よりも悪くなっている人は、「臨時高齢者講習」を受けることになります。

さらに、「**臨時認知機能検査**」で**認知症のおそれがあると判定された人**には、医師による診断を受けることが求められます。この結果、認知症と診断された人には、免許取り消し、または免許停止の措置が取られます。また、警察の求めに応じず「臨時認知機能検査」を受けなかった人も同様に、免許取り消し、または免許停止になります。

改正道交法による認知症対策

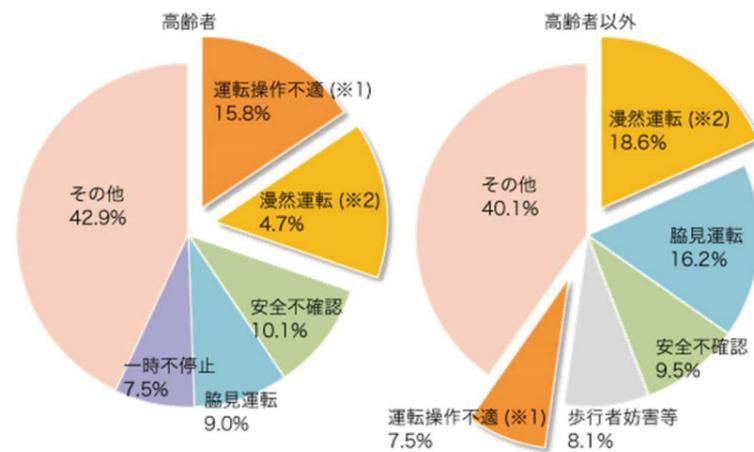


【そうなる前に自主返納をすると少し特典があります】

年齢別免許保有者10万人あたりの交通死亡事故件数（平成28年）



高齢者による主な法令違反別死亡事故構成率（平成24年）



※1 運転操作不適・・・アクセルとブレーキの踏み間違い、ハンドル操作の誤りなど
 ※2 漫然運転・・・相手の自動車や歩行者を発見しても「～しないだろう」と思い、気にせず漫然と運転する など



里山活動報告

田植え

6月14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。

脱水症による脳梗塞

気をつけたい夏の病気!!

夏は気温が上がるため、体内の熱を発散しようと血管が拡張し血圧が低下します。そして、汗をかくことで体内の水分量が不足して血液が濃くなり、脳血管が詰まりやすくなります。つまり、夏の脳梗塞は、体内の脱水症状が引き金になることが非常に多いのです。

暑い日は無理をせず、吸汗・速乾素材の衣類を着たり、日傘や帽子を使うなど直射日光を浴びないようにしましょう。もちろんこまめな水分と電解質補給も重要になります。また、高温下での農作業や、軽い運動で汗をかいた場合でも水分と電解質（特にナトリウム）補給が十分な場合、脱水状態になって血液がドロドロとなることから、脳梗塞を引き起こしやすくなります。また運動後やお風呂上りに飲むビールは、のどがすがすがしく水分補給をした気分になりますが、アルコールは利尿作用があるため、逆に脱水状態を引き起こす原因になります。特に高齢者は体内の水分量が少なく、脱水状態になりやすいといえます。また口渇中枢の減退により喉の渇きを感じにくくなり、水分摂取が不十分となってしまう事によりリスクが高まっています。

脳梗塞の前触れ

脳梗塞の前触れとして、一過性脳虚血発作が知られています。主な症状としては以下の症状が起こります。

- 片方の手と足に力が入らない。
- 顔を含む、体の半身がしびれる。
- ろれつが回らなくなる、言葉が出なくなる。
- 片側の目が見えにくくなる、視野の一部が欠ける、物が二重に見える。
- めまいがする。
- ふらついて立てない、歩けなくなる。



（これらの症状が一つでもあったら、一時的であっても受診しましょう）

まずは脱水症にならない生活を心掛け、脳梗塞に陥るリスクを減らして快適な夏を送りましょう。

左記は脳梗塞の前触れとして現れる症状の一例です。症状が1つでも当てはまればすぐに病院を受診しましょう。

夏の脱水症予防

① 水分補給（1日1500ml以上を目安に）

- ・水やお茶で常時水分補給できる環境をつくりましょう
- ・3食の食事に汁物や野菜、フルーツを取り入れましょう



② 適切な室温調整

- ・室内と室外の温度差は5度以内とし、室内温度は25度以下にしない
- ・通気性の良い衣類を着用しましょう



③ アルコールは控えめに

- ・利尿作用で体内の水分量が低下します。アルコールを飲む場合、水も一緒に飲みましょう

