

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部

- ✓ 冬の「かくれ脱水」に注意
- ✓ お風呂での「ヒートショック」とは?
- ✓ わかばテラス 12月の予定
- ✓ インフルエンザの予防接種をしましょう

December 2017 Vo.80 12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>



わかばテラスと病院の屋上庭園で行われた、香港科学技術大学 ペラップ教授による日本庭園鑑賞時の眼球運動の検査実験



● ～かぼちゃとゆず湯～ 冬至にかぼちゃを食べるとい習慣は、野菜が不足しがちなこの時期に、ビタミンやカロチンを摂るとい合理性があり、昔の人は「冬至までとっておいたかぼちゃを食べると魔よけになる」といっていたそうです。また、この日ゆず湯に入ると風邪を引かない、という言い伝えも合理性があります。ゆずの香りは精油成分リモネンで、自律神経に作用し、リラックス効果のあることが知られています。入浴のとき、生のゆずをお風呂に入れると心身の疲労回復に役立ちます。

里山レシピのご紹介 おからブラウニー 1人分 65Kcal



材料 18 cm×18 cmの耐熱容器 1個分 (約15人分)

- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- バナナ・・・・・・・・・・・・・・・・・・2本
- ラム酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 市販の板チョコ (ビター)・・・・・・・・1枚 (65g)
- ピーナッツバター・・・・・・・・大さじ1
- ココア・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
- おから・・・・・・・・・・・・・・・・・・1カップ



作り方

- ① ボウルに卵を割り入れてほぐし、砂糖を加えて、泡立て器で色が白く、もったりした状態になるまで泡立てる。
- ② バナナ1本をフォークで粗くつぶしてボウルに入れ、ラム酒を加えてからめる。
- ③ ボウルに板チョコとピーナッツバターを入れて湯せんで溶かす。
- ④ ③にココア、おから、②を加えてよく混ぜ、①を加えてゴムベラでさっくり混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱容器に④を流し入れ、残りのバナナ1本を輪切りにしたものを表面に並べ、180℃に予熱したオーブンに入れ、約25分焼く。

冬場の食中毒に注意 ～ノロウイルスによる食中毒が多発～

ノロウイルスの感染経路は、ほとんどの場合、経口 (口から体内に入る) 感染です。日頃から、食事前やトイレの後などにおいて、石けんなどでしっかり手を洗いましょう。

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)

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

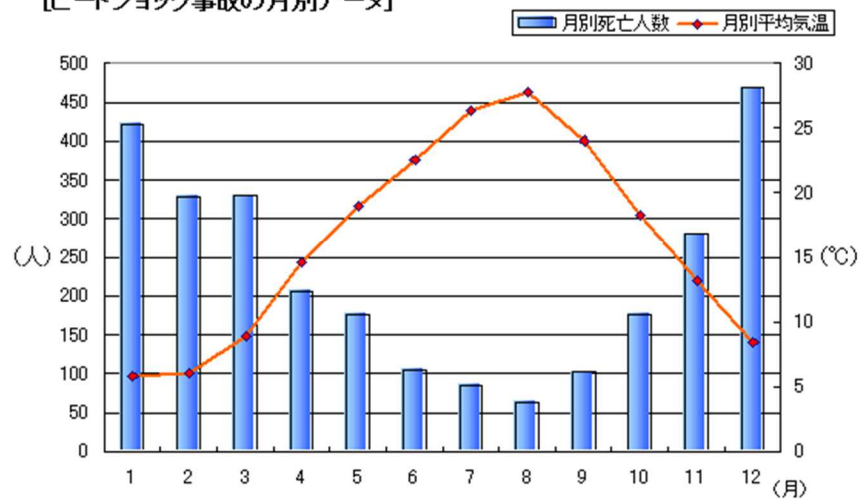


環になって、患者さまとの健康づくり



話によって、みんなで育む関係づくり

【ヒートショック事故の月別データ】



●冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく

ヒートショックの原因は急激な温度変化です。脱衣所に暖房を入れ、浴室はお風呂やシャワーの湯気を充満させるなどで暖めておきましょう。



●風呂の温度は38~40℃と低めに

熱い湯(42~43℃)につかると、血圧が急激に上がり、意識障害や不整脈の危険が増します。湯温は高くても41℃までにしましょう。

●入浴時間は短めに

熱い湯に長くつかると、発汗により血液中の水分量が減って脱水になり、血液が粘ちょうになり心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。適温の湯でも連続してつかるのは5分程度にしましょう。

●入浴前後にコップ1杯の水分を補給する

発汗で血液中の水分量が不足しないよう、入浴前後にコップ1杯の水分をとる習慣をつけましょう。

●入浴前にアルコールは飲まない

アルコールは血圧を下げるため要注意。飲酒後の入浴は酔いがさめてからにして下さい。

●高齢者や心臓病の人の入浴中は、家族が声をかけ、無事を確認。

高齢者や心臓病の人の入浴時間がいつもより長いようなら、家族から声をかけ、無事の確認を。

●収縮血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控える

冬のお風呂は「ヒートショック」に注意

寒い時期に心筋梗塞が多く発生する原因として、暖かい場所から寒い場所へ移動する際の血圧の急激な上昇(サージ)が挙げられます。また、寒さで心臓の血管(冠動脈)が過剰に収縮し、血流不足になることも一因です。国立循環器病研究センターの資料を基に、冬場に心筋梗塞を予防するための注意事項を紹介いたします。若い人も決して他人ごとではありませんので、注意しましょう。

高齢者は要注意!!



取を控える方も多いようです。これらの要因が重なり、脱水症を引き起こしてしまつのです。しかし脱水は予防しやすい病気でもあります。脱水予防に取り組み、良い年末年始を過ごしましょう。

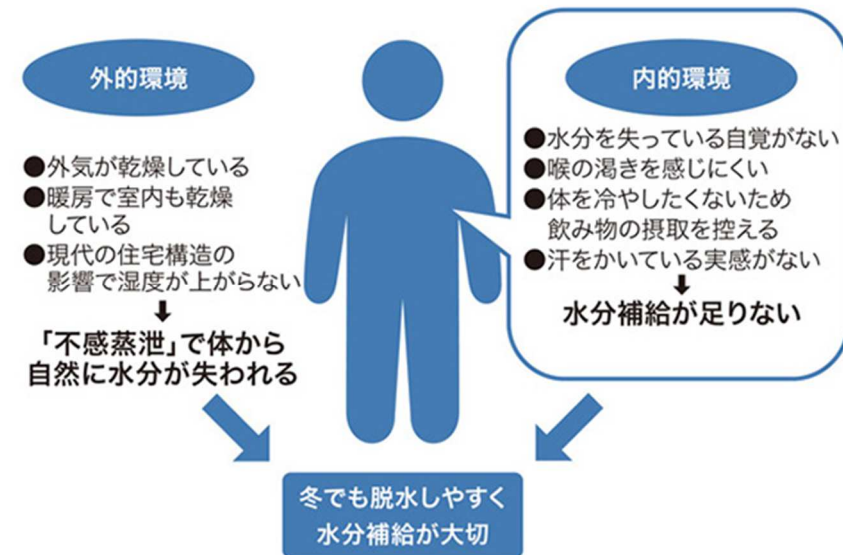
冬の【かくれ脱水】とは?

日本の冬は乾燥した日が続きます。体にとって快適な湿度は50~60%ですが、冬の湿度は50%以下になることが少なくありません。空気が乾燥すると、知らないうちに体から水分が失われていきます。不感蒸泄(ふかんじょうせつ)といわれていますが、皮膚や粘膜、呼吸などから、意識しないうちに失われていく水分が増えます。室内は、暖房機の使用や、昔より住宅の気密性が良くなったことにより、屋外より10~20%湿度が低下する傾向がありますので、さらに不感蒸泄は増えます。

不感蒸泄とは?

普段感じる事のない水分の喪失。呼気に含まれる水分や皮膚や粘膜から蒸発する水分を合わせたもの。

脱水症のリスクが高い小児と高齢者は特に注意しましょう



予防するには?

- 乾燥を防ぐ
 - ・加湿器(湿度は50~60%に保つ)
 - ・バケツに水を張り、タオルを半分つけておく
 - ・洗濯物を室内に干す
 - ・石油ストーブにヤカンをかける
- 水分補給
 - ・喉が乾いていなくてもこまめに水分補給をする
 - ・ハウレンソウや小松菜などの緑黄色野菜やミカン、リンゴなどをよく食べるようにする

かくれ脱水チェック

- 皮膚が乾燥していてかさつく
- 手の甲をつねるとなかなか元の状態に戻らない
- 口の中が乾燥している(食べ物が飲み込みにくい)
- 舌の赤みが強く、乾いている
- 手足が冷たくなっている
- 靴下のゴムの跡が脱いだ後に10分以上残る
- 爪を押した後、黄色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる
- 下痢や嘔吐をしている

※自分でチェックしてみましょう

わかばテラス 12月の予定

12月24日(日) ケーキ作り

12月25日(月) クリスマスコンサート

12月20日(水) 餅つき大会

わかばテラスで採れた芋で石焼き芋

脱穀した稲わらを使いシメ縄の準備



今年もインフルエンザ流行の季節がやってきました。自分や家族を守るためにも予防接種を受けるようにしましょう。当院でもインフルエンザの予防接種を受けることができます。