

あおぞらだより

第205号(発行/令和2年7月)

新病棟稼働し、患者様の移動もひと段落つきました。
今後、新病棟1階が1病棟、2階が2病棟、3階が3病棟、元3病棟が4病棟、認知症病棟が5病棟にと名称が変わりますのでご注意ください。



面会が7月6日から予約制で開始となります。

面会時間…14時～16時の間

※感染症の関係から患者様お一人につき1日1回とさせていただきます。ご了承ください。

予約のお電話は04-7124-5511(代表)から

「面会の予約」とお伝えください。



パフェづくり



5病棟ではパフェを作りました！
あんこやフルーツ、生クリームにアイス等たっぷり入れて
皆さん満足気でした♪





7月に入りこれから更に暑くなってきますね。
熱中症にならないよう、十分注意しましょう。

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりすることで、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことをいいます。

また熱中症にはいくつかの分類に分けられます。

「**熱失神**」…皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳への血流が悪くなることにより起こること。

特徴：めまい・一時的な失神・顔面蒼白・脈が速く弱くなる

「**熱けいれん**」…大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分（ナトリウム）濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こること。

特徴：筋肉痛・手足がつる・筋肉が痙攣する

「**熱疲労**」…多雨量に汗をかき、水分の補給が追い付かないと、体が脱水状態になること。

特徴：全身倦怠感・悪心・嘔吐・頭痛・集中力や判断力の低下

「**熱射病**」…体温の上昇のため注水機能に異常をきたした状態のこと。意識障害が見られたり、ショック状態になる場合もある。

特徴：体温が高い・意識障害（呼びかけや刺激への反応が鈍い）・ふらつく



感染症拡大に際してマスクの着用を働きかけていますが、今後夏に入るにあたり熱中症のリスクもぐんと上がります。

そのため厚生労働省からは新しい生活様式として以下のことを提示しています。

- ・屋外で人と2m以上離れているときはマスクを外しましょう
- ・マスク着用時は激しい運動を避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

1日当たり1.2ℓの水分補給を目安に、入浴前後や起床後も飲水を心がけましょう。また、汗をかいたときは塩分を摂取することも忘れずに！

感染症対策のため、エアコン使用中にもこまめな換気を行いましょ！（窓とドアなど2か所開ける等）



脳トレ

夏の難解漢字



- ①曹達 () ②団扇 ()
③胡瓜 () ④甲虫 ()
⑤向日葵 () ⑥水瓜 ()
⑦檬果 () ⑧鋤形 ()
⑨欠氷 () ⑩鳳梨 ()
⑪不如帰 () ⑫鬼灯 ()

我が家のペット紹介

認知症病棟看護師 阿部さんのお家の猫ちゃんの紹介です！



名前：ライト
性別：オス
年齢：10歳
種類：ミックス

一言「内弁慶な甘えん坊です」



『あおぞらだより』に関するご意見・ご感想・ご投稿などは『医療相談室』までお寄せ下さい。(内線 292)

医療法人社団全生会 江戸川病院
〒278-0022 千葉県野田市山崎2702
電話 04-7124-5511(代)
<http://www.edogawa-hp.com>

編集後記：7月に入りました。気温も暑くなり、気を付けないと熱中症になる可能性もあります。最悪死に至る場合もあるので、熱中症対策は心がけましょう。汗には塩分が含まれます。そのため一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質バランスを崩して体調を崩してしまいます。水分補給は汗が出た分飲み、また水だけではなく、塩飴などで塩分も取り入れることも忘れないようにしましょう。(編集委員会)

〈脳トレ解答〉①ソーダ ②うちわ ③きゅうり ④かぶとむし ⑤ひまわり ⑥スイカ ⑦マンゴー ⑧クワガタ ⑨かきごおり
⑩パイナップル ⑪ほととぎす ⑫ほおずき