

私たちの病院は

- ①だれでも安心してかかれる病院
  - ②心の通いあう、あたたかい病院
  - ③地域の人々と共に歩む病院
- であることをめざします。

# 健康のかけはし

No.84

大田病院

〒143-0012 東京都大田区大森東4-4-14

☎ 03-3762-8421 発行責任者 渡邊 峰人

大田病院は基幹型  
臨床研修病院です

2024年 7月22日

## 熱中症予防について

大田病院 保健師 岩原伊吹

まもなく夏を迎えます。

大田病院にも毎年多くの方が熱中症で救急搬送されます。しっかりと予防していきましょう。

### 【予防】

#### 1. 基礎体力をつける

①しっかりと睡眠  
夜間もエアコンや扇風機、寝具などを適切に使いましよう。

#### ②バランスの良い食事

炭水化物、ビタミンB1（豚肉、豆製品、玄米）、ビタミンCなどを積極的に摂りましよう。

#### ③適度な運動

体が暑さに慣れていないと汗をかきにくいいため、体からうまく熱が逃げてくれません。本格的な夏を迎える前に軽い運動で汗をかき、体を暑さに慣れさせて熱中症を予防しましょう。ストレッチや筋トレ、ウォーキングなどが良いですが、「毎日の運動は難しい」という方は入浴（2日に1回程度）がおすすです。入浴前後で水分補給をしましょう。

#### 2. 暑さを対策する

①日差しをさけ、体を冷やす  
外出時は帽子、日傘などを使用しましょう。暑い場所では冷却グッズも使用しましょう。太い血管が通っている首元を冷やすと効果的です。

#### ②室温を適切に保つ

エアコンや扇風機を使用して室内を涼しくしましょう。遮光機能のあるカーテンも効果的です。真夏に扇風機のみでは室温が下がらないときもあるので注意が必要です。

#### ③こまめな水分補給、ほどよく塩分を摂りましよう

汗とともに塩分・ミネラルも失われます。こまめに【1日に1.5ℓ（1回200ml）〜3000mlで1日に5〜7回くらいに分けて】飲む【水分補給をして、多量の汗をかいたらスポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。食事の中に漬物、梅干を取り入れる、市販の塩分入りタブレットも便利です。

☆カフェインやアルコールに注意！☆  
カフェインやアルコールに

## 7月より大田区がん検診が はじまっています

以下の検診が当院および大田病院附属大森中診療所で来年2月末（血液検査は3月末）まで受けられます。  
各種健診自己負担免除条件があります。  
詳しくはがん検診ご案内をご覧ください。

#### ●胃がん健診（内視鏡検査）

自己負担額：1,500円 対象：50歳以上  
胃がん健診（内視鏡検査）は大田病院にて予約・実施しております。

以下の健診は大田病院附属大森中診療所で実施しております。

#### ●胃がん健診（エックス線検査）

自己負担額：1,000円  
対象：40歳以上  
エックス線検査は今年度より大森中診療所で実施となります。

#### ●肺がん健診

自己負担額（免除あり）：500円  
（喀痰検査実施の場合：+500円）  
対象：40歳以上

#### ●前立腺がん検診

自己負担額（免除あり）：500円  
対象：60・65・70歳の男性

#### ●大腸がん検診

自己負担額：200円 対象：40歳以上

#### ●乳がん検診

自己負担額：500円  
対象：40歳以上の女性  
※昨年度検査した場合、今年度は受けられません。

#### ●子宮頸がん症健診

自己負担額：偶数年齢：500円  
奇数年齢：2,000円

（木曜午後のみ）

体がん検診 偶数年齢：500円  
奇数年齢：2,000円

は利尿作用があります。お酒を飲んで水分補給せずに寝てしまうと、夜間の脱水や熱中症のおそれがあります。水分補給はノンカフェインのものを選びましよう。アルコールを摂取したら水分補給をして涼しくして休みましよう。  
年齢を重ねると、温度に対する感覚が弱くなり「暑い」と感じなかったり、のどの渇きも感じにくくなります。自分では大丈夫と思っても知らずのうちに脱水になっていくことがあるので注意が必要です。電気代や物価が高騰しています。エアコンを使い水分補給をましよう。

他以下の健診・健康診断が受けられます。

#### ●骨粗しょう症健診

自己負担額：500円  
対象：40・45・50・55・60・65・70歳の女性

#### ●39歳以下基本健康診査（12月末まで）

自己負担額：1,400円  
対象：18～39歳  
職場で健康診査の機会のない方

特定健康診査・長寿健康診査・大田区健康診査・健康診査は来年3月末まで受診できます。

※年齢は2025年3月末時点での年齢になります。

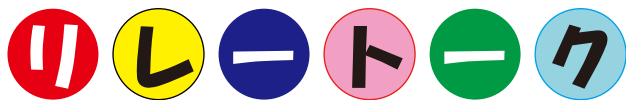
## 職場紹介（在宅医療課）

在宅医療課は訪問診療を行っている部署です。医師、看護師5名、事務4名とドライバートで大田病院近辺から品川区の一部まで250名程の患者さんの自宅や施設に訪問しています。訪問診療とは、通院が困難となった患者さんのところに定期的に医師が訪問し診察や採血、薬の処方など計画的に健康を管理することです。当院在宅医療課では、入院中や外来での主治医が訪問診療に携わっています。患者さんの生活背景を知り、早めの入院や検査などより患者さんに合わせた医療を考え、体調の悪化を未然に防ぐことが出来ます。患者さんやご家族にとっては外来↓入院↓在宅まで切れ目のない医療が受けられる安心感につながると思っています。また循環器・神経内科・呼吸器内科・膠原病科・皮膚科などの医師に加え癌治療で通院出来るけれども併診が必要な患者さん、在宅看取り希望の終末期の患者さんなど多岐に渡る診療科の対応をしています。

看護師は医療上のサポートだけでなく、患者さんが安心して療養生活を送ることが出来るよう、訪問看護師やケアマネジャーなどと多職種連携を取り、振り返りや学習会なども定期的に行いながら看護の質の向上に努めています。また、「在宅療養支援病院」として24時間医療的支援が行える体制を整えています。夜間・祭日は看護師による電話対応、当番医による臨時往診や大田病院への入院、地域包括ケア病棟



への入院などにも対応しています。費用面で不安がある方には医療相談員への相談も行っています。今年度からの新たな取り組みとして、写真入りの誕生日カードを渡しています。主治医と一緒に写真を撮られる方もおり好評です。これからは患者さんの笑顔を大切に大田病院の理念である「だれもが安心してかかれる病院」を目指していききたいと思います。



5病棟看護師 高野 真優



みなさんこんにちは、大田病院5病棟看護師の高野真優です。

5病棟は消化器外科・整形外科・泌尿器科で手術前後の看護をはじめ、終末期など多様な看護に携わる事ができます。職場は雰囲気が明るく、分からないことも気軽に相談できたり、いつも

優しく見守ってくださる先輩方がいらっしゃるの、不安なく働くことができています。また、5病棟には同期が2人いるので同期の活躍している姿を見て、私も頑張ろうという刺激に繋がっており、同期の存在の大きさを実感します。あっという間に入職してから1年が経ち、2年目は日々の業務だけでなく空き時間を有効活用し、さらに知識を深めて、先輩方や患者様から多くのことを学び、成長できるよう頑張りたいと思っています。次回は2病棟の川岸 葵さんです。

## 第6回 旬のおつまみ

今回使用する旬の食材  
スルメイカで一品。

### 冷菜『イカのミルクーマヨソース』



スルメイカを300gを下処理とカット後にポイル。流水で冷まし水気をしっかりきっておく。

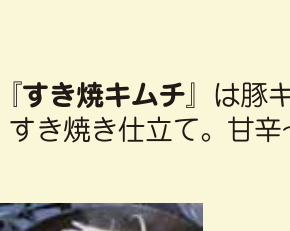


コンデンスミルク30g、マヨネーズ30g、お酢5cc、ジン5ccを混ぜ合わせ塩コショウで味を調える。ジンが無い場合は、柑橘系で香付け。食べる直前にソースを絡めナッツをふりかけて召し上がれ！

### あなたは、焼きそばを何種類作れますか？



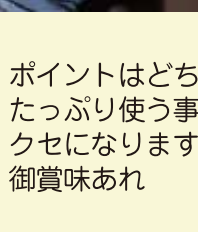
何種類もある中から、今回は2種。業務用1Kの麺を用意でコストダウン。具材は好きな物を。名前からアイテムをイメージしてからだ作りやすいかも。



『すき焼きキムチ』は豚キムチをすき焼き仕立て。甘辛〜く。



塩かしょうゆで『バターコーン焼きそば』はコーンの缶詰とバターがあれば。



ポイントはどちらもラードをたっぷり使う事。クセになりますよ！御賞味あれ



栄養科主任 調理師・山崎