

発行 医療法人社団 汐咲会：井野病院 介護老人保健施設しおさきヴィラ
サービス付き高齢者向け住宅しおさきケアコート
しおさき訪問看護ステーション しおさき鍼灸施術所
株式会社 サ ー プ：居宅介護支援事業所・訪問介護事業所しおさきサープ
認可保育所型認定こども園どんぐり保育園
編集 井野病院 総務課 〒671-0102 姫路市大塩町汐咲1丁目27番地
TEL 079-254-5717・FAX 079-254-5751 ホームページ <https://www.inohos.com>



理念
安心と信頼の医療
福祉を提供する

熱中症が疑われる時の応急処置

「熱中症」とは暑い環境で生じる健康障害の総称で、次のように分類されています。

熱失神

発汗による脱水と皮膚血管の拡張による循環不全により、一時的に血圧が低下し、脳への血流が悪くなることにより起こります。



症状 めまい 立ちくらみ 一時的な失神 顔面蒼白 脈が速く弱くなる

熱けいれん

大量の汗をかいた時に生じる水や塩分の喪失がきっかけとなって起こります。特に塩分補給をせずに水を飲むと体のナトリウム濃度が低下し、筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。



症状 筋肉痛 手足がつる 筋肉のけいれん

熱疲労

発汗による脱水と皮膚血管の拡張による循環不全により起こります。



症状 脱力感 倦怠感 めまい 頭痛 吐き気

熱射病

体温上昇が継続したために多臓器に障害をきたした状態です。40 度を超えるような高体温では意識障害がみられたり、ショック状態になる場合もあります。



症状 体温が高い 意識障害 呼びかけや刺激への反応がにぶい 言動が不自然 ふらつく

熱中症が発症した時には適切に応急処置をする必要があります。自力で水が飲めない、意識がない場合は、ためらわず救急車を呼びましょう!

熱中症の応急処置

チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

チェック2

呼びかけに応えますか？

はい
涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3

水分を自力で摂取できますか？

はい
水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

チェック4

症状がよくなりましたか？

はい
そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう*



医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

7月～医師異動・外来診療変更のお知らせ

耳鼻咽喉科 診察日が変わりました。

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診	9:00～ 12:00	-	中山	-	-	中山	-
午後診	14:00～ 16:00	-	-	-	-	中山	-
	14:00～ 17:00	-	-	吉田	-	-	-

婦人科 山下正子医師 退職につき、婦人科は9月末まで休診です。10月より新任医師による診察が始まる予定です。

整形外科 内科 以下の通り医師の異動があります。

科	診察日	異動	後任・新任
整形外科	金	向井 良輔医師	傅 直樹医師
	土	玉城 開地医師	向井 良輔医師
内科	火金	-	井上 崇医師

※診察時間等詳細は、受付に設置している担当医表、井野病院ホームページにてお知らせしています。

整形外科 **傅 直樹** 医師

■出身大学:大阪医科薬科大学
(令和4年/2022年卒)

■主な所属学会:日本整形外科学会

■専門分野:整形外科

■治療方針:患者様の話をしっかり聞き、満足のいく治療を目指します。

■趣味:ゴルフ、野球



マイナンバーカードを保険証として利用するとこんな利点が!

今年12月2日で現行の健康保険証が廃止され、マイナ保険証(マイナンバーカードを健康保険証として利用するもの)に切り替えられます。(ただし、現行の保険証は1年間使用可能。マイナンバーカードを持っていない人は「資格確認書」が交付され健康保険証として使えます)



マイナ保険証の利点

マイナンバーカードを健康保険証として利用すると、従来の健康保険証と比べて以下のような利点があります。

- ① 役所等の手続きなしで高額療養の限度額を超える支払が免除
- ② 就職、転職、引っ越ししても再発行が不要
- ③ 確定申告で医療費控除が簡単にできる

マイナンバーカードを保険証として使うには



マイナンバーカードを保険証として使うためには初めに事前手続きが必要です。

井野病院で行う場合、「顔認証カードリーダー」の読み取り口にマイナンバーカードを置き、顔認証または暗証番号で本人確認をします。「情報提供の可否」を選択すれば完了です。

ご不明な事があれば
お気軽に受付に
お声がけください。



井野病院
TEL 079-254-5553



**第 25 回汐咲友愛会総会 および
2024 年度第 1 回勉強会開催報告**

6/13(木)13:30 から井野病院 2 階会議室において総会が開催されました〔参加者 12 名(内会員 6 名)〕。

汐咲友愛会会長、井野病院院長等の挨拶の後、前年度収支決算報告、今年度事業計画案と予算案等の報告があり、会員の承認を得て、総会は無事に終了しました。

続いて、第 1 回勉強会「糖尿病と歯周病」について井野院長より講演をいただきました。

歯周病は糖尿病の合併症の一つであり、歯周病を進行させる因子の第 1 位が糖尿病、糖尿病の人は糖尿病でない人と比べて 2.6 倍も歯周病にかかりやすく、歯周病になると糖尿病の症状が悪化することを知り、歯周病と糖尿病は相互に悪影響を及ぼす関係にあることを学びました。会員の中には 90 歳台で「ほぼ自分の歯です。」という方や、4 か月ごとに歯科受診をしている方がいました。改めて歯科受診を定期的に行い、歯周病に気を付けたいと思いました。(会員 O)



歯周病にならないための対策

予防	1	正しい方法で毎日歯みがきを実行する。歯の表面を歯垢のない清潔な状態にしておく事が何より大切。
治療	2	歯肉の中まで入っている歯石を完全に除去し、さらに根の表面を滑らかにして、炎症を引き起こす細菌を徹底的に除去する。
	3	傷んだ歯肉、歯骨を治療して健康に近い歯肉にする。
メンテナンス	4	健康の保持のため歯科衛生士による専門的なクリーニングなどのメンテナンスを定期的にする。



汐咲友愛会活動予定

第 2 回勉強会

日時:8/22(木)13:30~14:30
場所:井野病院 2 階 会議室
内容:足を守ることが健康の秘訣
～糖尿病フットケア～

講師:島田はるみ(看護師、日本糖尿病療養指導士、ドイツ式フットケアフスプレーガー、糖尿病フットケア研修修了)

申込:井野病院/受付

参加費 無料
会員以外の方も
参加できます

会員募集中

汐咲友愛会事務局へご連絡下さい。
(TEL 079-254-5553 井野病院/代表)

**特殊詐欺の被害
過去最悪のペースで増加中!**

高齢者などを狙った特殊詐欺被害が過去最悪のペースで増えています。犯人からの電話のほとんどは固定電話にかかってくる。**自動録音電話機**(着信時に事前警告メッセージが流れ、自動で通話内容を録音する機能付電話)を設置することで被害防止に効果を発揮します。



兵庫県では、**県内在住の 65 歳以上の人**を対象に**自動録音電話機購入補助**を行っています。この機会に自動録音電話機の設置を考えてみませんか?

詳しくは、自動録音電話機購入補助事業
コールセンター TEL078-362-3225 へ

在宅で、自分らしく生きる

訪問看護ステーションが
お手伝いさせていただきます

こんなお悩み、ありませんか？

- 体調管理ができない
- 薬を管理するのが大変
- お風呂に入りたいけど一人じゃ心配
- 物忘れがひどくなってきた
- 看護師に相談できると安心
- 日中、一人で留守番させていて不安
- 病院に通うのが難しい など

住み慣れた家が一番だけど
暮らしていくには
不安がいっぱい!



訪問看護ステーションとは

病状観察が必要な方や療養生活に不安のある方がご自宅で安定した生活を送れるよう、看護師がご家庭を訪問して看護・介護サービスを提供し、専門家の目で見守り自立を支援します。

サービス内容



病状の観察



栄養チューブ・尿チューブ、酸素チューブ等の管理



床ずれ予防や処置方法の指導



入浴介助・清拭・洗髪・足浴等による清潔の保持



難病・終末期・認知症の方の看護



医師の指示による医療処置・医師との連携



食事や排泄等日常生活の介助・管理



ご家族等への介護支援・相談



リハビリテーション

充実する訪問看護サービス

訪問看護ステーションは、医療保険・介護保険のすべての分野の訪問看護を担当でき、キャリアとノウハウを発揮して在宅療養を支えます。



◆急変時は24時間、365日対応します

急変時にもかかりつけ医と連携し、症状の観察、緊急の処置等を行います。

◆介護保険・医療保険のどちらでも利用できます

介護保険を利用している場合、急な病状悪化や不安が生じた場合は、医師の特別指示に基づき医療保険を利用できます。

◆在宅での療養を支援します

経管栄養、在宅酸素療法、吸引、在宅点滴注射等の医療処置が必要な方の在宅療養を支援します。

通院が困難な方は往診と併用した訪問看護の利用が可能です。

◆介護予防にも力を入れています

糖尿病悪化・寝たきり・拘縮予防や、機能の回復、嚥下訓練、福祉用具の利用のご相談等にお応えします。

◆認知症の方への看護を行います

生活リズムの調整やご家族間のコミュニケーション援助、認知症に対する介護のご相談等にお応えします。

◆安らかな死・ターミナルケアを支えます

住み慣れた家で最期まで過ごせるように、医師の指示による疼痛管理や症状緩和等に適切に対処します。

◆実費でご利用いただけるサービスも用意しています

介護保険をお持ちの方も、まだ申請されていない方も、ご本人・ご家族どなたでも気軽にご相談ください。



しおさき訪問看護ステーション

TEL 079-254-5631

(井野病院内)

しおさきサーブ特急便

明治 メイバランス®

種類別：乳製品乳酸菌飲料(殺菌)

発酵乳
仕込み
シリーズ

明治のメイバランスシリーズは体に大切な栄養を手軽においしく補給できる栄養食品です。飲料やゼリーなど、味のおいしさ・食べやすさにこだわっており、バランスの良い栄養組成になっています。

ご紹介するのは乳酸菌で発酵させた発酵乳配合の栄養素です。明治が培った発酵乳(ヨーグルト)開発技術を活用しており、乳酸菌体(死菌)を含む乳製品乳酸菌飲料(殺菌)です。乳酸菌による発酵により、美味しく豊かな風味をお楽しみいただけます。1本 125mlで200kcalを摂取することができ、持ちやすさや飲みやすさにもこだわった商品です。



LB81 乳酸菌とは 「LB81 乳酸菌」はブルガリア菌とサーモフィラス菌という2種類の乳酸菌の組み合わせです。「LB81」は、乳酸菌の菌株ナンバーに由来しており、「LB」は、乳酸菌を意味する Lactic Acid Bacteria (ラクティックアシッドバクテリア) の頭文字、「81」は、使用菌株である「ブルガリア菌 2038 株」と「サーモフィラス菌 1131 株」の末尾番号を組み合わせ名付けられています。



しおさきサーブで取り扱いをしています。サンプル品もご用意していますので、お気軽にお問い合わせください。

販売価格(1箱4種×6本入り)
5,400円(消費税込)

しおさきサーブ
TEL 079-247-7666

サービス付き高齢者向け住宅 しおさきケアコートだより

サービス付き高齢者向け住宅しおさきケアコートって何なのか分からない、知らない、そんな方が多いとのお声をいただきましたのでご紹介します。



① しおさきケアコートはどこにあるの？

井野病院南駐車場の南側にある3階建ての建物がしおさきケアコートです。玄関前は大きいスロープになっており、入口頭上の鬼瓦が目印です。



② サービス付き高齢者向け住宅って何なの？

バリアフリー構造の高齢者向けの集合住宅です。介護施設ではありません。介護・医療と連携し、1人暮らしやご夫婦での生活に不安がある方が安心して生活できる空間を提供します。自宅同様に暮らしながら、スタッフによる24時間365日の守りや安否確認、生活相談サービスなどが受けられます。

③ どんな人が入居できるの？

入居できるのは、60歳以上の高齢者または要介護・要支援の介護認定を受けた方とその同居の方です。

【このような方におすすめです】

- ❖ 一人暮らしの方、ご夫婦でご自宅での生活が不安のある方
- ❖ 介護が必要(寝たきり等)で在宅での介護に不安のある方
- ❖ 有料老人ホームよりもっと安く入居できる場所を探している方

しおさきケアコートについてもっと興味を持っていただけるよう今後も紹介をしていきたいと思います。ご質問等ありましたらお気軽にお問い合わせください。(田中・松永)

サービス付き高齢者向け住宅しおさきケアコート
TEL 079-254-0900

どんぐり保育園日記

参 観

6/11(火)、2歳～5歳児クラスのオープンスクール形式の参観を行いました。「楽しみ～。」「まだかな～」と朝から嬉しさいっぱいの声が聞こえてきました。1時間半の自由参観は子どもたちにとっては初めての経験で、たくさんの保護者の方に囲まれて少し緊張気味の表情。それでも体を動かしたり、歌を歌ったり、楽しいゲームをしたりしているうちに、いつもの元気いっぱいの姿がたくさん見られました。頑張っている姿を見てもらえ、自信につながる良い機会になったことと思います。



0、1歳児クラスは6/3(月)、4(火)に保育室でZoom参観を行いました。自由遊びの時間になると、普段通り、おもちゃや好きな遊びでリラックスしながら過ごす事ができました。



じゃがいも掘り

5歳児クラスがご近所の方の畑へ行き、じゃがいも掘りに挑戦しました。前々日の雨で土が湿っていたため全身泥んこになりながらの作業でした。夢中で茎を引っ張っていくとじゃがいもがどんどん出てきて、あっという間にたくさん収穫する事ができました。



獲れたじゃがいもはおやつに丸ごとフライドポテトに。おかわりする子がたくさんいました。給食では「みんなでとったじゃがいも入ってる。」と話を弾ませながら美味しくいただきました。(川根)

どんぐり保育園の保育士が、子ども達の日頃の様子をつづった「ブログどんぐりころころ」も是非ご覧下さい！
<http://dongurihoikuen.cocolog-nifty.com>

認可保育所型認定こども園 **どんぐり保育園**
TEL 079-254-3886

介護老人保健施設 しおさきヴィラだより

トライやるウィーク

デイケア 6/3(月)～7(金)、トライやるウィークで大的中学校の生徒5名が職業体験に来てくれました。

利用者様と一緒に作品づくりや集団体操をしたり、レクリエーションにも参加して、たくさん盛り上げてくれました。

初日は緊張でいっぱいの様子でしたが、日に日に表情もほぐれ、利用者様に積極的に話しかけるなど、少しずつ楽しめているように感じました。



最終日は、生徒さんたちだけで考えてくれた都道府県クイズをレクリエーションでもらいました。自身の孫・ひ孫と重なるためか、普段なかなか参加されない利用者様も参加され、真剣に考える姿も見られ、とても楽しんでおられました。



生徒さんは「大変だったけど楽しかった。」と言ってくれ、利用者様は「また来週も来るんやろ？もう終わりか？」と、少し淋しそうにされていました。利用者様にとっても楽しく刺激のある1週間となりました。(谷口)

訪問理容サービス開始

入所 コロナの期間中、入所者様の散髪はスタッフが行っていましたが、6月より理容師による訪問理容サービスを再開しました【第2、第4木曜日(要予約)】。「こんなふうに切って欲しい。」というご要望も受け付けています。(福本)



スタッフが、しおさきヴィラの日常の様子などをつづった「しおさきヴィラのブログ」も是非ご覧下さい！
<http://www.inohos.com/villa/blog/blog>

介護老人保健施設 **しおさきヴィラ**
TEL 079-254-5767

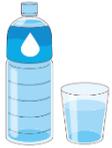
日常生活でできる夏バテ対策

夏の暑さに負けない体をつくるには日常生活を整えることが必要です。夏をイキイキと過ごせるように、自分の生活習慣を見直してみてください。



きちんと水分補給を行なう

ヒトは汗や尿などによって一日 2.5L もの水分を失っています。そのため意識して水分補給をすることが大切です。冷たい飲み物は内臓の働きを弱めるため、常温か温かい飲物をおすすめします。



きちんと食事をとる

食欲がわかない時も栄養バランスを意識してきちんと食事をしましょう。特にビタミン B1、ビタミン C、タンパク質は不足しやすいため積極的にとりましょう。



- ▶ ビタミン B 1: 疲労を回復させる。豚肉、大豆、枝豆、ブロッコリー、玄米等
- ▶ ビタミン C: 病気やストレスへの抵抗力を高める。焼きのり、ブロッコリー、ピーマン、キウイフルーツ、レモン等
- ▶ タンパク質: 体をつくる基となり、体内の機能調整を行う。魚介類、肉類、大豆製品、乳製品、卵等

部屋を冷やしすぎないようにする

室内外の気温差が大きいと自律神経の乱れにつながります。エアコンの温度は 28 度ほどに設定し、外との気温差が 5 度以上にならないようにしましょう。



十分な睡眠をとる

睡眠は暑さによる疲れを癒したり、自律神経を整えます。エアコンをつけたまま寝ると体が冷えて体調不良につながる可能性があるためタイマーを上手に利用しましょう。



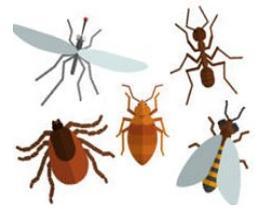
運動習慣をつける

習慣的に運動して汗をかくと暑さに対して強い体になり、体温の調節機能を改善しやすくなります。



虫刺されの対処法

初夏から秋にかけては肌の露出とともに体のいろいろなところが虫に刺されやすい季節です。虫に刺された時の基本的な対処法をお伝えします。



患部を冷やす

虫に刺されたら、まず肌をかかないようにして患部を冷水で洗い流しましょう。冷たいタオルに包んだ保冷剤でよく冷やすと、かゆみが軽減します。



※毛虫に刺されたら、洗う前に粘着テープなどで肌から毒毛を取り除いてください。ハチの毒針が残っている場合は毛抜きなどで除去してください。

かゆみを抑える薬を使用する

かゆみの症状に合う薬を使うのが早く治すポイントです。



- ▶ 肌に赤い発疹や腫れがなく、かゆみだけの場合は、「抗ヒスタミン成分」が配合されているタイプがおすすめです。かゆみの原因物質であるヒスタミンの働きをブロックし、つらいかゆみを鎮める作用が期待できます。
- ▶ ブヨに刺されたときのように強いかゆみとともに肌が赤く腫れているときは、「ステロイド成分」が配合されている薬を活用しましょう。肌の炎症反応を抑える働きがあるので、かき壊してしまったときや、細菌感染の心配がある虫刺されにも適しています。

症状によっては医療機関を受診する

かゆみが強くて我慢ができない場合や症状が長引く場合は、受診も検討しましょう。かき壊して細菌感染が起きると、回復が遅くなります。



井野病院

●病気対応と健康維持サポート (079) 254-5553
内科(消・呼・肝胆脾・糖・神経)・整形外科・リウマチ科
眼科・耳鼻咽喉科・皮膚科・婦人科・小児科・放射線科
リハビリテーション科・人工透析・人間ドック・健診・救急受入

サービス付き高齢者向け住宅 しおさきケアコート

●安心で健康的なシニアライフをサポート
(079) 254-0900

介護老人保健施設しおさきヴィラ

●認知症・自立サポート 病院併設 (079) 254-5767

しおさき訪問看護ステーション

●在宅医療・終末期サポート・24時間緊急対応
(079) 254-5631

しおさき鍼灸施術所

●自然治癒力サポート (079) 262-6007

居宅介護支援事業所・訪問介護事業所 しおさきサーブ

●在宅介護サポート 介護のトータルサービス 訪問介護
(079) 247-7666

認可保育所型認定こども園 どんぐり保育園

●子育てサポート 完全給食 各種習い事
(079) 254-3886

医食同源

あなたに必要なのは「間食」ですか？
「おやつ」ですか？

毎日朝、昼、夕の3食で1日に必要なエネルギーや栄養素量をバランス良く食べることが健康な食生活の基本ですが、それが難しい場合もあります。その時は「間食」も含めた規則正しい食習慣にすることが大切です。

乳幼児や高齢者など3食では必要な栄養量が摂取できない人はそれを補うために、また食事と食事の間隔が6時間以上あくなど適切な時間に食事できない人は、空腹後のドカ食いを防ぐためにも「間食」をとることが望ましい場合もあります。

これらの場合は「第4の食事」「先に食事の一部を食べる」という意識を持ち、あくまで1日の必要栄養量の中で適切な内容のものにすることが大切です。食事と食事の間に食べるものを「間食」と言いますが、いわゆる「おやつ」とは意味や目的が異なります。「おやつ」は気分転換や情緒の安定などを目的としたものでお菓子や嗜好品が中心の「心の栄養」です。「心の栄養」も時には必要ですが、習慣化すると肥満や生活習慣病に繋がることがありますので、頻度が多い方は「食べること以外での心を満たす方法」にも目を向けることが必要かも知れません。

まずは食べる前に“今の自分”に必要なのは「体の栄養」か「心の栄養」かを問いかけてみて下さい。それだけでも食べるものの種類や量が変わってきませんか。

-不足しがちな乳製品と果物を使って- ヨーグルトパーク

【栄養価】(2/8カット分)

エネルギー105kcal たんぱく質 4.4g
脂質 4.9g 炭水化物 12.7g カリウム 252mg
ビタミン C25mg 食塩相当量 0.1g



乳製品 0.5SV
果物 0.5SV

【材料】(15×20cmのバット1枚分)

プレーンヨーグルト…1パック
はちみつ(または砂糖)…大さじ2
(★低脂肪ヨーグルトや低エネルギー甘味料での代替可)
好みの果物、ナッツなど…100g程度
※今回使用したものは、キウイ…1/2個、冷凍ミックスベリー…30g ミックスナッツ…10g

【作り方】

- ①ザルにキッチンペーパーを敷きヨーグルトをのせてラップをし、冷蔵庫で一晩水を切る。
- ②水を切ったヨーグルトをボウルに入れはちみつを加えなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③クッキングシートを敷いたバットに流し、1～1.5cm厚さにのばす。
- ④好きなフルーツやナッツを少し押しこむようにしながら並べ、ラップをして冷蔵庫で3～4時間冷やし固める。
- ⑤固まったら好みの大きさにカットする。

(管理栄養士/豊田)