


薬の保管について

お薬は高温、湿気、直射日光を避けてお子様の手の届かないところに保管しましょう。とくに、梅雨時や夏場などの高温多湿時には十分な注意が必要です。錠剤、カプセル、粉薬は気密性のある缶の中や引き出しの中など涼しいところに保管しましょう。坐薬や「冷所保管」するよう指示されたお薬は、冷蔵庫か涼しいところに保管しましょう。目薬は開封後、きちんとふたを閉めて、容器を清潔に保ちましょう。

薬剤部



大空

〒753-0052
香川県丸亀市
津森町595
(0877) 22-5205
発行責任者
医療法人社団中和会
西 紋 病 院
情 報 部 会

熱中症を予防しよう

熱中症とは：「室温や気温が高い中で体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温調整が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、重篤であればけいれんや意識障害などの症状を起す病気で。」

屋外だけでなく、就寝中など室内でも熱中症を発症し、救急搬送されたり、不幸にも亡くなられたりすることも報告されています。一人ひとりが熱中症予防の正しい知識を持ち、自分の体調の変化に気をつけると共に、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけあって、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

看護部

お知らせ

7月1日より外来診療担当医師及び休診日が変更となりました。皆様方にはご迷惑をお掛けしますが、何卒ご理解とご協力をお願い致します。診療担当は下記の通りとなります。

	午 前	午 後	新規患者外来
月	児島 敦子	児島 敦子	児島 敦子
火	小野 陽一	小野 陽一	小野 陽一
水	西紋 孝一	西紋 孝一	垣内 悟動
木	垣内 悟動	休 診	垣内 悟動
金	垣内 悟動	垣内 悟動	西紋 孝一
土	稲垣 正俊	稲垣 正俊	稲垣 正俊

なお、日曜・祝祭日の休診は変わりません。7月より土曜日担当となる、稲垣 正俊先生は岡山大学医学部より来て頂く先生となります。

～ お 願 い ～

毎月、月初めの診察時には必ず健康保険証を提示してください。なお、氏名、住所、職場等が変更になった場合、必ず申し出て頂き、健康保険証を再度提示をお願いします。診察は医師の指示により、順番が前後する場合がありますので、何卒ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

水分・塩分補給

○こまめな水分・塩分の補給を
喉が渇いていなくても体内の水分や塩分は失われています。お茶ばかりでなくスポーツ飲料も有効です。

室内環境の整備

○扇風機やエアコンでの温度調整
○室温が上がりにくい工夫（換気、遮光カーテン、打ち水など）
○こまめな室温確認

体調に合わせた工夫

○こまめな体温測定
高齢者や子どもは気をつけよう
○通気性の良い、吸湿、速乾の衣類
○保冷剤、氷、冷たいタオルや保冷用アイデアグッズ等による体の冷却
○睡眠をしっかりとり体調管理

外出時の準備

○日傘や帽子の着用
○日陰の利用、こまめの休憩
○通気性の良い、吸湿、速乾の衣類着用
○こまめな水分・塩分の補給を
ペットボトルや水筒を持ちましょう

●食中毒予防は身近な健康管理から● ◆食中毒クイズ◆ いくつ知ってるかな？

今年も暑い季節になりました。「体がだるい」「食欲がない」暑いからと言ってアイスクリーム等の口当たりのいい冷たいデザートをとくさん食べていませんか？食事の工夫で食欲増進！夏バテ防止！暑さに負けない体作りを心がけましょう。

栄養士からのアドバイスです。規則正しい食生活は大切です。食欲低下気味の時には酢、梅干、柑橘類、ヨーグルトなど酸味を生かした料理で夏のだるさを吹き飛ばしましょう。

食中毒予防には「細菌に負けない体力をつけること」と「衛生管理」が重要です。食中毒の原因となる細菌は「温度」「湿度」が高くなると増え、食中毒の発生も梅雨から夏にかけてピークを迎えます。年間を通して食中毒発生には注意が必要です。

Q. 食中毒が起きる原因は？
食品を常温に長時間放置したり、手指の洗浄が不十分なことが主な原因。

Q. 手や指の細菌は手洗いで大丈夫？
いろんな菌がいますが、手洗いで多くは洗い落とせます。


Q. 布巾がらおうのはなぜですか？
濡れたまま放置したため、細菌が発生。こまめに洗濯を。

Q. 卵は「生」で食べないほうが良い？
サルモネラ菌に汚染されている可能性が高い。熱に弱いので加熱料理をおススメします。

Q. 加熱料理すればすべての菌は死ぬ？
食品についた菌は殺せます。熱に強い菌もいますのでよく加熱してください。

「①細菌をつけない、②細菌を増やさない、③細菌を殺す」に気をつけ、しっかりと手洗いをしましょう。

栄養部



新人紹介

社会復帰事業部 心理士 福間 彩乃

皆さんこんにちは。心理士の福間彩乃です。平成25年4月に西紋病院に入職しました。

業務は心理検査および面接です。私が目指していることは「入院・通院されている方々が、より安心して、より肩の力を抜き、より幸せに今後の毎日でも踏ん張っておられる方々が、ホッ

と力を抜ける日がくることを目指して、一緒に歩いていけたらと思っています。まだまだ若輩者で、心理士として至らない点を学ばせて頂いている毎日ですが、皆さんや他のスタッフの方々のお借りしながら誠心誠意頑張りたいと思います。

出身は青森県です。冬はスノーパールの買い物を尻に敷いて雪山を滑るようなのどかな所から来ました。香川県の気温の高さやポツコリした山が点々とある風景に新鮮な驚きを、うどんのおいしさに喜びを感じております。ぜひ讃岐のことをたくさん教えてください。

トマトの話 夏の旬野菜

◇トマトの栄養◇

ビタミンA、Cが豊富で、カリウムも多く含まれた夏を代表する野菜です。



◇簡単トマトスープ◇

材料（一人分）
トマト 1/3個、卵 1/2個
ねぎ 5g、しょうが 1かけ
コンソメ 1/2個、湯 200cc
濃口醤油 小さじ1、塩・こしょう 少々

「トマトが赤くなると 医者が青くなる！」

トマトの中に含まれているカリウムは体内のナトリウムを排泄してくれるので、血圧を下げる効果があります。他にもリコピンが含まれていて、老化の原因といわれている活性酸素を退治してくれます。

また、トマトは低エネルギーの野菜です。そのためお勧めです！種類も豊富でプチトマトや甘みの強いフルーツトマトなどがあり、いろいろな料理に使用できるので大活躍。今回は簡単トマトスープの作り方を紹介します。

- ①トマトは湯むきし、2cm程度の角切りにする。
- ②湯に調味料を入れ、しょうがを加え煮立たせる。
- ③塩、コショウで味を整える。
- ④卵を割りほぐし、汁に入れる。
- ⑤小口切りのねぎをふる。
- ⑥汁碗にトマトを入れ、汁を注ぐ。
- ⑦出来上がり！

