

# 泉崎南東北診療所 8月診療のご案内

【お願い】発熱症状、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）、味やにおいを感じない（味覚障害）などの症状がある方は、医療機関を受診する前に必ずかかりつけ医または県の「受診・相談センター」（電話0120-567-747）へ連絡してください。

|   | 月                      | 火               | 水                     | 木                        | 金                          | 土                            | 日/祝祭日 |
|---|------------------------|-----------------|-----------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------|-------|
| 午前<br>受付時間<br>8:30~<br>11:30                      | 小林利男<br>整形外科・内科        | 小林利男<br>整形外科・内科 | 内藤 梓<br>消化器内科・外科      | 小林利男<br>整形外科・内科          | 小林利男<br>第1金曜日のみ<br>整形外科・内科 | 小林利男<br>第1.3土曜日診療<br>整形外科・内科 | 休診    |
|   |                        | 内藤 梓            |                       | 内藤 梓                     | 内藤 梓                       | 総合南東北病院                      |       |
|   |                        | 消化器内科・外科        |                       | 消化器内科・外科                 | 8/18, 25<br>消化器内科・外科       | 心臓血管外科                       |       |
|   |                        |                 |                       | 八木正樹                     | 宮島 彩乃                      | 内藤 梓                         |       |
| 午後<br>受付時間<br>13:30~<br>16:00<br>(水曜は<br>14:30まで) | 北原正樹                   |                 | 内藤 梓                  | 小林利男                     | 小林利男                       | 小林利男                         | 休診    |
|   | 内科・形成・皮膚               |                 | 消化器内科・外科<br>14:30受付終了 | 整形外科・内科                  | 第1金曜日のみ<br>整形外科・内科         | 第1土曜日診療<br>整形外科・内科           |       |
|   | 緑川博文                   | 内藤 梓            |                       | 内藤 梓                     | 内藤 梓                       | 内藤 梓                         |       |
|   | 8/7のみ診療<br>心臓血管外科      | 消化器内科・外科        |                       | 8/10, 17, 24<br>消化器内科・外科 | 8/18, 25<br>消化器内科・外科       | 第2.4土曜日診療<br>消化器内科・外科        |       |
|   | 月曜日午後<br>(14:00~16:30) |                 |                       | 八木正樹                     |                            | 小鹿山博之                        |       |
|   |                        |                 |                       | 8/10のみ診療<br>小児科          |                            | 第3土曜日のみ診療<br>内科・整形外科         |       |

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等はお問合せ下さい。

電話53-2415 電話受付時間 8:30~17:00

※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医は0248-23-9909（しらかわ情報センター）で確認いただけます。

※金曜日の眼科は予約制となります。

（事前に電話または窓口にてご予約下さい）

## 【骨の健康チェック】

下記のチェック表で当てはまる項目があるかチェックしてみましょう！

チェックのついた数が多いほど、骨が弱くなっている可能性があります。

- 閉経後の女性
- 牛乳や乳製品、小魚などをあまり摂らない
- お酒をよく飲むほうだ
- 喫煙の習慣がある
- 外出の機会が少なく、1日の大半を屋内で過ごしている
- 運動の習慣がない
- 家族で骨粗しょう症と診断された人がいる
- やせ型である
- 関節リウマチ、生活習慣病などの病気がある
- ステロイドを長期服用している

骨密度検査は骨の健康を知る上で重要な手がかりです。特に女性は無症状であっても40歳以上になったら定期的に骨密度を測ることをお勧めします。



## ～編集後記（広報委員のつぶやき）～

本格的な夏が始まり暑い日が続いていますね。今回は熱中症についての内容を掲載してみました。熱中症対策の食事をご紹介します。①フルーツ（水分を多く含むもの）②海藻類 ③冷製スープ ④ゼリー類 ⑤漬物（塩分相当量は成人1人1日あたり、男性：7.5g女性：6.5g未満を推奨）⑥プロテイン 「水分補給」「塩分補給」「エネルギー補給」を心掛け、元気に夏を乗り越えましょう。

広報委員会

◆個人情報保護方針に基づき、写真は了了承得掲載しています



# いずみざき南東北

第158号（令和5年8月発行）



ホームページも随時更新中なので、ぜひご覧ください！

<http://www.izumizaki-rehabili.com/>

No.4282-ISO 9001  
No.E2123-ISO 14001  
ISO9001・ISO14001 認証取得

◆泉崎南東北診療所

◆泉崎南東北

リハビリテーション・ケアセンター

住所：泉崎村大字泉崎字山ケ入56  
電話：0248-53-2415

◆泉崎南東北居宅介護支援事業所

◆泉崎南東北訪問看護ステーション

住所：泉崎村大字泉崎字山ケ入101  
(泉崎村総合保健福祉センター内)  
居宅電話：0248-54-1888  
訪問看護電話：0248-53-3533

## 熱中症について

梅雨に入り、本格的な夏がすぐそこまでやってきております。気温が高くなり、段々と夏が近づいてくると、ニュースなどで、熱中症という言葉をよく耳にする方も多いかと思います。そこで今回は、熱中症についてお話ししていきたいと思っております。

熱中症とは、気温や湿度が高い環境下で体温の調節が上手くいかず、めまいやだるさなど、さまざまな症状が起こる状態をいいます。

熱中症が起きる可能性には「環境」「体」「行動」と、三つの面から、考えられる条件があります。

「環境」・気温や湿度が高い・日差しが強い・閉め切った室内 等「体」・高齢者や子供・体に障害や持病がある方・下痢やインフルエンザ等、体調不良により、脱水状態にある時 等「行動」・激しい運動・長時間の屋外作業・水分補給がしにくい状況等

ここに示した事柄以外にも、さまざまな環境条件によって発生する可能性が考えられます。熱中症には、以下のような、特に注意が必要な時期があります。・5月の暑い日・梅雨の晴れ間・梅雨明け・お盆明け。このように示させて頂いた事からも分かるように、これから先、特に注意が必要な時期がどんどん控えている状態となっております。

続いて、予防策について、いくつか紹介していきたいと思っております。

【対策①】喉が渇いていなくても、こまめに水分をとる。

【対策②】毎日の食事を通して、ほどよく塩分をとる。※かかりつけ医から水分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従う。

【対策③】エアコンや扇風機を適度に使って、睡眠環境を整え、睡眠中の熱中症も予防する。

【対策④】涼しい服装を意識し、着用する。

【対策⑤】暑い日での外出時は、日陰を選んで歩き、日傘や帽子にて直射日光を避ける。

【対策⑥】室内や外の気温や湿度を測る。

ご紹介した、他にもさまざまな対策がありますので、ご自身でも調べて、予防して頂ければ、幸いです。

(参考文献)環境省熱中症予防情報サイト 熱中症ゼロへ日本気象協会推進

## 8月号もくじ

- ①コラム
- ②診療所
- ③看護
- ④通所
- ⑤入所
- ⑥リハビリ
- ⑦編集後記
- ⑧お知らせ

## 《お知らせ》

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

- 診療を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。
- 診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

- 原則として、入所者への面会・外泊を禁止しております。
  - 通所リハビリ利用者に毎日の体調確認と検温を実施しております。
  - 施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。
- ※泉崎公開講座の開催は当面見合わせます。何卒ご了承下さい。



## 通所リハビリ



皆で七夕の短冊に願い事を書いたり梅雨が明け、キレイな虹が見られるよう貼り絵を行い作品を仕上げました♪

## リハビリテーション

### 好きなことをリハビリに

音楽を聴くこと、歌うことが好きだった利用者様♪カセットテープをセット、ボタン操作を立てて行います。



パソコン操作が日課だった利用者様タイピング練習を開始しました！少しずつ上達しています！

他にも書字練習、手紙（返事を書きポストへ投函）、裁縫なども行っています。好きなこと、得意なことなどをお聞きし、その人らしさを活かしたりリハビリテーションを提供しています！！

## 入所



皆さんで、お願い事を書きました！！



「元気になって早く自宅へ帰りたい」や、「健康に気をつけて過ごしたい」などのお願い事をしている方が多かったです。これからも、お願い事を叶えられるように、リハビリや運動を一緒に頑張っていきましょう☆