



あんが

杏だより

2023年 7月号

医療法人社団 杏順会

越川病院

越川病院訪問看護ステーション

ケアプランセンター杉並

#### 病院理念

地域医療への貢献と緩和医療の積極的提供  
～患者様中心のより良い医療の提供を～

#### 病院基本方針

- 1.患者様に対し気配りをもって対応し権利を尊重します
- 2.安心・安全の医療を提供します
- 3.根拠に基づいた医療を提供します
- 4.他職種・多施設と連携し地域医療に貢献します
- 5.より良い緩和ケアを提供するため、日々努力します

## 熱中症対策していますか？

日に日に蒸し暑くなってきた今日この頃、皆さん体調はいかがですか？蒸し暑い日本の夏を無事乗り切るため、熱中症対策を見直しておきましょう。

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

例年500～1500人が熱中症で亡くなっていて、そのうちの8割は65歳以上の高齢者が占めています。また、発生場所は住宅が4割で一番多く、屋外の2割の倍発生しています。高齢になると暑さを感じにくくなる。エアコンを使いたがらない人が多いなどが理由に上がります。

厚生労働省から提案されている対策

- ・屋外  
日傘や帽子の着用  
日陰の利用、こまめな休憩  
天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
- ・室内  
扇風機やエアコンで温度を調節  
遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用  
室温をこまめに確認
- ・からだの蓄熱を避けるために  
通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する  
保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



#### ・脱水対策

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給

水分のみだとナトリウムやカリウムなどの電解質バランスが崩れて体調不良の原因になります。梅干しや塩分補給のタブレットなどで補充しましょう。スポーツドリンクは糖分が多く、電解質が少ないため、体調が悪くなる前の水分・塩分補給としてはよいのですが、体調不良が出てきてからは、糖分が少なめで電解質が多い経口補水液が理想的です。

そのほかに、しっかり睡眠を取ること、しっかり食べて栄養をつけることも大切です。

(文：好士)



## レンジで簡単♪ なすと枝豆のキーマカレー

うだるような暑さが続く日本の夏。熱中症に関するニュースを目にする回数が多くなったように感じます。

そんな暑さからからだを守るための熱中症対策メニューをご紹介します。食欲の下がる夏にも食べやすく、火をなるべく使わずに作れるレシピとなっています。暑い夏にも負けないスタミナのあるからだを目指しましょう♪

### 【材料 2人前】

- |                  |        |    |
|------------------|--------|----|
| ・豚ひき肉            | 200g   |    |
| ・たまねぎ            | 1/2個   |    |
| ・なす              | 2本     |    |
| ・むき枝豆            | 50g    |    |
| ・カットトマト缶         | 1/2缶   |    |
| ・カレー粉★           | 大さじ1.5 | }★ |
| ・顆粒コンソメ★         | 小さじ1   |    |
| ・にんにくすりおろし★      | 小さじ1/2 |    |
| ・中濃ソース★          | 小さじ1   |    |
| ・バター             | 10g    |    |
| ・ご飯              | お好みの量で |    |
| ・そのほか、パセリや卵をお好みで |        |    |

### 【作り方】

- ① たまねぎをみじん切りにし、なすは半月切りにし、水にさっとさらす。
- ② 耐熱ボールに豚ひき肉、たまねぎ、カットトマト缶、★の調味料を入れ、混ぜ合わせる。

- ③ なすを②に加え、ふんわりラップをかけて、レンジ600Wで3分加熱する。※豚肉が加熱されているかよく確認してください。
- ④ レンジから取り出し、むき枝豆、バターを入れ混ぜたら完成！

## ☆≡ 豚肉+たまねぎで疲労回復

豚肉に含まれるビタミンB1は「疲労回復のビタミン」と呼ばれており、糖質からエネルギーを作る働きを助けてくれて、コメなどの炭水化物と一緒に摂ると効率よくエネルギーが作られます。

そしてこの働きをさらに高めてくれる栄養素が、ネギやニンニクに含まれている「アリシン」です。アリシンにはビタミンB1の吸収を高める作用があります。

「暑くてからだが疲れたな」という状態は熱中症になりやすいため、積極的に摂ってきたい食材です。

(文：田中)



## 越川病院のご案内



- ・医療法人社団 杏順会 越川病院  
〒167-0023 東京都杉並区上井草 4-4-5  
Tel 03-3394-1010 (9:00~18:00)  
Fax 03-3395-3225
- ・越川病院訪問看護ステーション (9:00~17:00)
- ・ケアプランセンター杉並 (9:00~17:30)
- 〒167-0023 東京都杉並区上井草 4-5-27 あやめ薬局 2階  
Tel 03-3301-7700 (訪問看護)  
Tel 03-3395-5086 (ケアプランセンター杉並)  
(スタッフ外出中で留守番電話の場合があります)  
Fax 03-3301-7732 (訪問看護・ケアプランセンター杉並共通)  
Web <http://www.koshiyama-hosp.or.jp>