



あんが'

杏だより

2024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

## 「冷房」と「除湿」

日本気象協会によりますと、今年も例年より暑い夏になる見込みです。そのため、今年も熱中症には十分注意が必要です。熱中症でお亡くなりになる方の8割が65歳以上の高齢者で、若年者に比べて高齢者のほうがエアコンを使用しない傾向にあります。「熱中症診療ガイドライン2015」では、エアコンを使用しない・設置していない方の重症度は優位に高かったと報告されています。そのため熱中症対策でエアコンの適切な使用が推奨されています。

エアコンを使用するといっても、「冷房」と「除湿」の2つにモードがありますが、どのような違いがあるのでしょうか。**温度を優先的に下げるのが「冷房」、そして湿度を優先的に下げるのが「除湿」**です。

「冷房」はどのように温度を下げているのでしょうか。冷媒で冷やされた熱交換器に室内の空気が通ることで冷えた空気が送り出されます。

「除湿」は空気中に取り込める水分量は温度が低いと減る現象を活用して、熱交換器で室内の空気を冷やして取り込めきれなくなった水分を水滴として集めてホースを通して室外に排出します。冷えたコップに水滴が付くのと同じ原理です。

どちらも空気を冷やすので違いは無いように思えます。「冷房」でも湿気は取れますし、下げる温度や風量の多い「冷房」のほうが除湿量は多くなります。「除湿」は部屋を冷やしすぎず、湿気を取りたいときに選択すると良く、梅雨時期の気温はあまり高くないが湿度が高くて不快なときに適しています。「冷房」は真夏の蒸し暑いときにカラッと涼しくするのに適しています。冷えるのが苦手な方は、「冷房」の代わりに「除湿」で部屋を冷やすのもいいでしょう。

扇風機やサーキュレーターを併用することで、より効率よく部屋の温度と湿度を下げることができます。「冷房」と「除湿」をうまく使い分けて快適な夏を過ごしましょう。

参考：ダイキンホームページ、パナソニックホームページ、一般社団法人日本気象協会「熱中症ゼロへ」、熱中症診療ガイドライン2015、環境省「熱中症予防情報サイト」



日本気象協会「熱中症ゼロへ」



環境省「熱中症予防情報サイト」



# ナスのかば焼き丼

蒸し暑い夏がやってきました。気温は30℃を超えることも珍しくありません。

気持ちも体力も落ち込みやすい季節ですが、夏には日本人が大好きなウナギを食すイベント、土用の丑の日があります。

2024年は7/24（水）と8/5（月）の2日あり、当院では7/24（水）にウナギのひつまぶしを提供する予定です。

ウナギが食べたいけど、なかなか手が出ない・・・  
食べたかったけどスーパーでは売れ切れてしまった・・・  
そんなときには夏の旬の野菜、ナスのかば焼き丼はいかがでしょう。

甘辛いタレをたっぷり吸ったナスは食欲のない夏でもご飯が止まらないこと間違いなしです♪

## 【材料（1人前）】

|          |       |
|----------|-------|
| ・ナス      | 2本    |
| ・サラダ油    | 小さじ1  |
| ・（A）料理酒  | 大さじ2  |
| ・（A）みりん  | 大さじ2  |
| ・（A）砂糖   | 大さじ2  |
| ・（A）しょうゆ | 大さじ2  |
| ・山椒      | お好みで  |
| ・刻みのり    | 適量    |
| ・小葱      | 適量    |
| ・ご飯      | お好みの量 |

## 【作り方】

- ①ナスはヘタを取り、皮を全て剥く。縦半分にカットする。
- ②ナスの内側をフォークで筋を入れ、レンジで600W 2分で加熱する。

③レンジから茄子を取り出し、油を引いたフライパンで焼き目を付ける。

④（A）の調味料を全て合わせ、ナスと一緒にフライパンで煮詰める。

⑤ご飯をどんぶりに盛り付け、刻みのりを敷きつめ、上から茄子と煮詰めたたれをたっぷりかけ、山椒と小葱をのせたら完成！

## 【夏にうれしい茄子の栄養素】

・カリウム・・・余分な水分や塩分を体の外に逃がしてくれる効果があります。水分とともに体の熱を放出してのぼせやほてりを沈める効果があります。

・クロロゲン酸・・・果肉に含まれているポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用があるため、血圧、血糖値の上昇を抑える効果があります。また、抗酸化作用は夏の紫外線のダメージから体を守ってくれます。



## 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

Te l 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

Te l 03-3301-7700 (訪問看護)

Te l 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>