

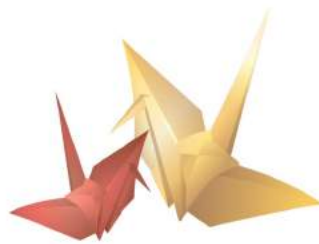
とにもあゆむ



- ◎大切な水分補給！
ジンワリと忍び寄る冬場の「不感蒸泄」と云う脱水症（豆知識）
- ◎おもいやりレシピ
- ◎ほのぼのの展覧会
- ◎弊社ホームページリニューアルのお知らせ

謹賀新年

平塚市豊田にて



医療においても同様で、常に患者様やご家族の方に分かりやすい医療を提供しなくてはいけないと考えています。不安を解消し、理解を信頼に繋げて頂けるよう、これからも職員一同、日々努力してまいります。

物事をイラスト化して表すことは現代でもあります。昨年は洗濯マークの変更がありましたし、2020年のオリンピックピックを控え、外国人にも理解できるように地図の記号やピクトグラムも変更される予定になっています。洗濯マークの変更は海外と同じ国際標準になりました。今までは海外の衣類を輸入したときに、いちいち国内用のマークに付け替えていたのですが、これで変更する必要がなくなるそうです。

地図の記号も変更が検討されています。おなじみの温泉マークは、外国人には立ち上る湯気が「温かい料理」を連想されるので、湯船に人が入ったマークに変更が検討されましたが、紆余曲折を経て結局のところ、今まで使用されていた湯気マークのまま存続が決まりました。時に混乱を招きますが、国籍年齢を問わず、多くの人に理解されるようにするための工夫が様々な分野で考えられています。

新年あけましておめでとうございます。旧年中は私共倉田会が大変お世話になりました。職員一同、厚く御礼申し上げます。

実は先日初めて「元旦」と云うのが、一月一日の日の出だけを表し、「旦」の字が地平線から上る太陽を表しているのを知りました。漢字は、もともと自然の中の外見を形に直して作られてきました。「旦」の字は丸い太陽の形「〇」の中に、ただ丸いだけでなく中身があることから、中に「一」を入れた形、「川」の字は流れる水の様子、「山」の字は稜線の形から作られています。

そう考えると初日の出を見ると頭に「旦」の文字が浮かんできませんか？とは云っても、この文が皆様の目に触れる頃には「初日の出」は終わっていますね。ちなみに「旦」の字は日の出を表しているのでも元旦の日の出は「元旦」ですが、平日の日の出も「平旦」と云うそうです。



平成二十九年一月元旦

医療法人財団 倉田会 理事長 倉田 康久

倉田会ホームページ
リニューアルのお知らせ



■ URL : <http://www.kuratacai.or.jp>
平成28年12月から順次各施設に於いて、より見やすいより使いやすいWebサイトとしてデザインや構成を一新致しました。

これからも内容の充実を図ると共に、最新情報を発信して参りますので、よろしくお願い申し上げます。

- ◎スマートフォン、タブレット端末からご覧頂けます。
 - ◎Webサイトでも、当誌「とにもあゆむ」創刊号から、ご覧頂けるようになりました！
- ……是非、ご覧下さい。



制作 平成29年1月1日発行 (No.14/冬号)
医療法人財団倉田会 広報準備室
〒254-0018
発行 神奈川県平塚市東真土4-5-26
元 ☎ 0463-53-1955 Fax 0463-53-1957
<http://www.kuratacai.or.jp>

【編集後記】新年あけましておめでとうございます。いよいよ一年のスタートです。初夢「一富士・二鷹・三茄子」は昔から縁起が良いとされています。どのような仕業にもスタートがあれば、少なからずゴールがあるものです。どれば力も時間も結果が全て、終わり良ければ全て良しですが、なかなか思うように行かないのが世の術です。時には一発勝負も必要ですが、こつこつと結論を導きだすプロセスを大切に「無事・高い・成す」を目指して、先ずは心身共に健康に！前向きに！一年のスタートを切り、その結果として一年を振り返りたいものです。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

お鍋はみんなでワイワイ 楽しく鋭気回復!



- ☆食材 (1人分)
- ずわい蟹「生」 70g
 - えのき茸「生」 20g
 - まいたけ「生」 20g
 - 春菊(葉) 20g
 - 白菜 50g
 - 長ねぎ(葉・軟白) 10g
 - 水綿豆腐 50g
- ★調味料
- 昆布 5cm角 (約2g)
 - 水 150ml
 - 大根 50g (A)
 - 赤唐辛子 少々 (A)
 - あさつき 10g
 - 濃い口醤油 9g (B)
 - カボス(果汁) 5g (B)
 - ダシ汁 5ml (B)

くらた病院 管理栄養士 三上 恵子

●重量469g・エネルギー122kcal【成分：たんぱく質16.4g・脂質2.8g・炭水化物10.1g・カリウム821mg・リン278mg・塩分1.9g】

おもいやりレシピ 心身ともに温まる「ずわい蟹ちり鍋」

「作り方」

- ① 鍋に昆布、水を入れて30分おきます。
- ② 白菜は葉と軸を分けてから、葉は食べやすい大きさにちぎり、軸は4.5cm長さ2cm幅の短冊切りにします。
- ③ えのき茸、まいたけは石づきを取り食べやすい大きさにします。
- ④ 春菊は軸から葉の部分を取り、豆腐は6等分にします。
- ⑤ 長ねぎは斜め2cm厚さに切り、豆腐は6等分にします。
- ⑥ 蟹は食べやすいように切り込みを入れておきます。
- ⑦ (A)で、もみじおろしを作ります。大根に箸等で穴をあけ、種を除いた赤唐辛子を差し込んですりおろし、水気を切ります。
- ⑧ あさつきは小口切りにします。
- ⑨ (B)を合わせてポン酢しょうゆを作ります。(市販のポン酢でも可)
- ⑩ ①を火にかけ、煮立ってきたら②軸の部分を入れて、再び煮立ったら②の葉の部分と③④⑤を入れます。
- ⑪ ⑦⑧の薬味を⑨に入れて頂く。



大切な水分補給!

ジンワリと忍び寄る冬場の「不感蒸泄」 と云う脱水症(豆知識)

脱水症状と云うと夏と思われがちですが、夏場は猛暑による発汗が原因で、脱水症による救急搬送とよく報道されます。

しかし冬場でも意外に乾燥が大きな原因となり「不感蒸泄」と云う皮膚・粘膜・呼吸から知らないうちに水分が失われていく、かくれ脱水症状が多いことです。どちらも体内の水分不足が引き起こす症状ですが、人のカラダにとって快適な湿度は50〜60%で、これを冬場は下廻りがちになります。

どうしても寒い季節は、暖房器具使用や水分摂取するとトイレが近くなるのが嫌だ等で、カラダが乾燥しがちになります。年齢層により多少異なりますが、人のカラダの約60%が水分で成り立っています。カラダの水分は酸素や栄養素を運び老廃物を排泄する大きな役割を果しています。水分不足になると、次のような運動能力の低下や症状が起こります。

- 脱水による症状
- ☑ 肌ハリがなくなり乾燥する。
 - ☑ 手足が冷たい・痺れる。
 - ☑ 口中が粘々する。
 - ☑ 食欲不振になる。
 - ☑ 強い喉の渴きを覚える。
 - ☑ 体温調節が上手くできず発熱や頭痛が続く。
 - ☑ カラダがだるくなったり、立ちくらみ・めまいがする。
 - ☑ 発熱・下痢や嘔吐症状が続く。
 - ☑ 脈拍が早く、心臓がドキドキする。



このような症状からノロウイルス(感染性胃腸炎)やインフルエンザ等の感染症に罹る可能性が高くなります。また酷く悪化すると、血液が粘って、血管が詰まりやすくエコノミークラス症候群(深部静脈血栓症)や更には脳梗塞・心筋梗塞等の最悪の疾患になることもあります。

では、脱水症予防対策としては・・・
喉が渴いたからではなく、こまめに水分補給を心掛けることが大切です。また一度に大量摂取すると、胃や腸に負担がかかり消化不良を起してしまうおそれがあります。
水分摂取のタイミングとしては、起床後、食事時、入浴前後、就寝前等、一日の決まった時間帯に水分補給を習慣付けることが、望ましいと云えます。

【一日に必要な水分摂取量】

- ・ 学生から大人(高齢者含む) 500〜1000 ml
- ・ 幼児 300〜600 ml
- ・ 乳児 体重1kgあたり30〜50 ml

右記摂取量は食事内容や運動量等の生活習慣により個人差があり、あくまでも目安として下さい。またアルコール類や多量のカフェインを含む飲料は体内の水分を尿として、多量排泄してしまい水分補給には適しませんのでご注意ください。

◎気密性の高い住環境では、換気を含めて空気清浄器及び加湿器や湿度計を置き、室内を適度な湿度50〜60%に保つようにしましょう。

◎保湿効果のあるクリームを肌に塗ることも効果があります。

以上のような身近な生活習慣として、脱水症予防を取り入れていくことが大切です。しかし気になる症状がでたら、早めに医師の診察を受けるようにして下さい。

※尚、高血圧症や腎臓病・心臓病等、持病による治療中の方は、水分摂取量について、かかりつけ医師に、ご相談のうえ指示に従うようにして下さい。



「厚生労働省 水と健康の基本情報等を参考文献」として本文作成

広報準備室

ほのぼのの展覧会



作・しんど老健 ご利用者様 共同作品



「ゆきちゃん」

しんど老健ご利用者 作・橋本慶子様

→今年の干支「酉」親子の仲睦まじい作品です。「酉」には福を取込む縁起物とされ、十二支では申と戌に挟まれ、犬猿の仲を取り持つとも云われています。日本昔話の桃太郎でも十二支からの犬・猿・雉を抜擢したと云われ、とても酉(雉)が、バランス感覚に優れていたのでしょう。
↑ちぎり絵「ゆきちゃん」が、本当に溶けてしまわないか心配になってしまっただけ、表情と質感に温もりが感じられ、とても癒される作品です。
これで寒冬も乗り切れそうですね。
広報準備室