

# ともにあゆむ

- ◎ 中高年のみなさん おしっこの悩みは… (豆知識)
- ◎ おもいやりレシビ
- ◎ なぞときクイズ
- ◎ 熱中症予防行動

京都府嵐山 渡月橋

## 倉田会の基本理念

一、患者様と共に  
患者様とともに、トータルケアを目標として歩みます。

一、地域と共に  
地域とともに、保健事業（予防）・医業・介護福祉事業を展開し、地域の健康維持と健康増進を目標として歩みます。

一、関係者と共に  
関係機関への情報提供や、セカンドオピニオンなど患者様への利益につながるよう努力して歩みます。

一、職員と共に  
最良の医療・最良の介護を念頭に、患者様、ご利用者様の利益につながるよう検討し、最良のチームを目指して歩みます。

# 令和2年度の熱中症予防行動

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント



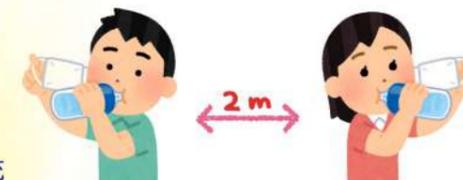
### 1. 暑さを避けましょう

- エアコンを利用する等、こまめに部屋の温度調整をしましょう。
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しましょう。
- 暑い日や時間帯は無理をしないようにしましょう。
- 涼しい服装にしましょう。
- 急に暑くなった日等は注意しましょう。



### 2. 適宜マスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高いところでの、マスク着用には注意しましょう。
- 屋外で他の人と十分な距離（2m以上）を確保できる時は、マスクをはずしましょう。
- マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避けて、周囲の人と十分に距離をとった上で、適宜マスクをはずして休憩をとりましょう。



### 3. こまめに水分補給しましょう

- 喉が渇く前に水分補給しましょう。
- 一日当たり1.2ℓを目安に補給して、大量の汗をかいたら塩分補給も忘れずにしましょう。

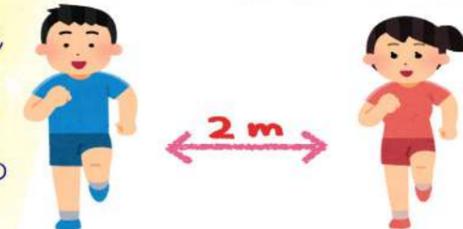


### 4. 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェックを行い、体調がすぐれないと感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。

### 5. 暑さに備えた体作りをしましょう

- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度で毎日30分ほどの
- 適度な運動を行い、こまめに水分補給をしましょう。



※ 高齢者・子供・障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。  
3密「密集・密接・密閉」を避けつつ、周囲の方からの積極的な声掛けをしましょう。

■ 厚生労働省新型コロナウイルス感染症情報 [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

■ 環境省熱中症予防情報 <https://www.wbgt.env.go.jp>

[ 環境省・厚生労働省「新しい生活様式」における熱中症予防行動を参考に作成 ]

【(なぞときクイズ)】  
Q-I 漢字セット活用法】△：高⇒大・中・小で大学と中学の間は高校と云うことになる。熟語を使って考えよう。  
Q-II 0より大きき…1より小さい】△：0.1⇒0と1の間に点を入れて、1/10(十分の一)で、1/100(百分の一)を作った。  
Q-III 蚊取り線香でタイマーセット】△：1本目の蚊取り線香に火をつけて、燃え尽きたと同時に2本目を同時に2本目は両側から火をつける。  
Q-IV 「ツツ棒で10】△：数字の「10」は、英語でTEN(テン)である。  
TEN  
(片側から40分で燃え尽きる。両側から火を付ければ半分20分で燃え尽きる。⇒ツツ棒1時間)

制 令和2年7月1日発行 (No.28/夏号)  
作 医療法人財団倉田会 広報部  
・ 〒254-0018  
発 神奈川県平塚市東真土4-5-26  
行 ☎ 0463-53-1955 Fax 0463-53-1957  
元 <http://www.kuratakai.or.jp>

【編集後記】新型コロナウイルス感染から、人と社会を守るために3つの「密」を避けることで、生活スタイルが一変しました。収束はいつ！第2波は…不安と憂鬱さは募るばかりです。そんな6月初旬に全国の花火師有志が「3密」を避けて、人々に勇気と元気を届けようと密かに企画、全国一斉に感染拡大の収束、悪疫退散の願いを込め花火を上げました。花火師達の新たな3密「秘密・綿密・緊密」の行動連携が見事に夜空を彩りました。久々に人の心意気、人情の機微に触れ気持ち晴れる出来事でした。いよいよ夏本番 感染予防「3密」人との微妙な距離間は続きます。「心密・慎密・親密」人間らしい心の距離感は保ちたいものですね。

### アレンジそうめんで... 食欲増進・夏バテ防止!



#### ☆食材 (2人分)

- そうめん 100g×2束
- 豚肉薄切り 120g
- カイワレ大根 適量
- プチトマト 5個
- ★調味料
- 豆乳 (無調整) 200ml (A)
- すりゴマ (白) 大さじ1 (A)
- 味噌 小さじ2 (A)
- 鶏ガラスープの素 (顆粒) 小さじ1 (A)
- 醤油 小さじ1/2 (A)
- おろし生姜: 少々
- ラー油: 小さじ1/2

●1人分エネルギー536kcal 【成分:たんぱく質26.3g・塩分1.7g】

### おもいやりレシピ 「ゴマ味噌豆乳麺」

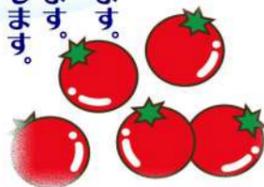
「作り方」

- ①(A)の調味料を合わせ、胡麻味噌豆乳だれを作ります。
- ②鍋にお湯を沸かし、豚肉を軽く湯通し粗熱を取っておきます。
- ③プチトマトを1/2に切り、カイワレ大根の根を切っておきます。
- ④そうめんを表示時間通りに茹で、流水でめりを洗い流します。氷水でしつかりと冷やし、水切りをしておきます。
- ⑤器にゴマ味噌豆乳だれを入れ、水切りしたそうめんを盛り付けます。麺の上に粗熱を取った豚肉、カイワレ大根をのせ、彩りにプチトマトを盛り付けます。
- ⑥全体にラー油をかけ、よく混ぜてお召し上がり下さい。

「ロメロ」

暑くなると喉ごしの良いそうめんを食べる機会が増えると思いますが、薬味だけで済ませてしまうと栄養不足となりがちです。豆乳を使った麺つゆに豚肉のせ栄養たっぷりなそうめんは如何でしょうか?豆乳や豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復の効果もあり夏バテしやすいこの時期にぴったりです。

しんと老人保健施設 管理栄養士 平田 美絵



### Q-III 【蚊取り線香でタイマーセット】

40分で燃え尽きる蚊取り線香が2本あります。この蚊取り線香で1時間を計るには、どうしたらよいでしょうか?



※市販されているものは、標準サイズで1本平均7時間程度です

### Q-IV 【マッチ棒で10】

4本のマッチ棒が並んでいます。これに5本のマッチ棒を加えて「10」にするには、どう置けばよいでしょうか?  
※「10」の形にはこだわりません。但しマッチ棒を重ねず、9本すべてを使い切って下さい。



### なぞときクイズ Q&A

#### Q-I 【漢字セット活用法】

「上・中・下」は、高さや段階等を表します。また「大・中・小」はサイズを3つの漢字セットで表します。では「大・中・小」の大と中の間に、漢字1文字を入れて、4文字セットになることがあります。何を表してのでしょうか?



#### Q-II 【0よりも大きく...1より小さい】

数字0と1の間に記号を入れて、0より大きく1より小さい数字を作るには、どうすればよいでしょうか?



「頭が良くなるクイズ本を参考に」と = 答えは裏面下段を御覧下さい =

### 中高年のみなさん... おしっこ(の悩み)はありますか? (豆知識)

「年齢のせい」とあきらめないで...  
40歳を越えた頃より、急に尿意を催して慌ててトイレに駆け込み、ホッとひと息つくのも束の間、またもや尿意が催してきた... (切迫頻尿)  
夜には何度も尿意を催して目が覚めてしまう... (夜間頻尿)  
尿意を我慢できずに漏れてしまう... (尿失禁)  
尿の勢いが強い、時間がかかる... (このような頻尿の悩みは、本人にとっては周囲の人が考える以上に、とても辛いものです。日本では40歳以上の男女の8人に1人で、800万人が罹患する頻度の多い病気です。)



#### ◆頻尿の原因

頻尿は加齢や精神的ストレスのほか、溜まった尿の量を感じず膀胱のセンサーが過敏になっていたり、自律神経の乱れ等により膀胱内に尿が充分溜まっていないのに、急に尿意を催す過活動膀胱が、排尿トラブルの原因とされています。  
女性(しかもとも)と男性に比べると尿道が短く、また妊娠や出産をきっかけに尿もれ(尿失禁)が起りやすくなります。  
また男性では、若いころに比べて尿が勢いよく出ない、尿が出るまで時間がかかる、排尿後にも残尿感等の症状は、前立腺肥大症の可能性があります。

#### ◆膀胱の役割と排尿の仕組み

膀胱は、腎臓で作られ続けられている尿を一時的に溜めておく袋状の臓器です。膀胱には300~500mlの尿を溜めることができます。膀胱が尿でいっぱいになると神経を通じて脳に信号が送られて尿意を催します。そしてトイレで排尿の準備が出来たら脳から発せられて、尿が排泄される仕組みになっています。

#### ◆「骨盤底筋体操」で尿漏れ改善

女性(しかもとも)と男性に比べると尿道が短く、尿が漏れやすい構造であり、また加齢や妊娠、出産によって膀胱が圧迫される

### 骨盤底筋を鍛える体操

おしっこを我慢する感じで「ギュッ」と締める体操

1. かかとを上げて手をつきながら「ギュッ」と締めます
2. 足を組んで、かかとを上げて「ギュッ」と締めます



③・④仰向けに寝ても同様に鍛えられます



3. 足を揃えてペットボトルを挟んで「ギュッ」と締めます
4. 足を組んで「ギュッ」と締めます

イラスト: R.Ohmore

ことから尿漏れが起きやすくなります。軽い尿漏れは膀胱、子宮、尿道等を支えている骨盤底筋を鍛える体操で改善することがあります。  
骨盤底筋体操は、膣や肛門をグッと締めて5秒間キープして緩めます。これを繰り返して、尿道を支える筋肉を鍛えるものです。尿漏れに効果がありますが、過活動膀胱にも有効と云われています。  
骨盤底筋体操方法については左記イラストを参考にしてください。

くらた病院看護部長 田邊 裕子