

HOPE^{plus}

【市立芦屋病院だより】



脱水が引き起こす病気、症状

脳神経内科 部長 かた おか せい こ 片岡 政子

体の水分と電解質が欠乏している状態を脱水症といいます。脱水の症状は、元気がない、ぼんやりする、のどの渇きなどがあります。症状が進むと、体温が上昇し、ぐったりと衰弱し、全身痙攣などの神経症状を伴い熱中症となります。さらに酷くなると、性格の変化、幻覚、意識障害にも及ぶときがあり、認知症と間違われることもあります。

脱水によって引き起こされる脳神経内科の病気で、重要なものとして「脳梗塞」があり、冬よりむしろ夏の発生数が多くなっています。春～夏に脳梗塞が起こりやすい理由としては、汗を多くかくため、脱水に陥って血液がドロドロになり血流が悪くなる、血栓ができやすくなることあげられます。就寝中に脱水が起こりやすく、夜間に血圧が下がり、血流が滞って血管が詰まりやすくなります。ビールなどの飲酒は尿量を増加させ、脱水の原因になります。これらが重なると夜間に脳梗塞が発症しやすくなります。



片岡 医師

脳は場所により機能が決まっています。血流が途絶える血管の場所により、さまざまな症状が出ます。『体の左右どちらかが動かせない、力が入らない』『体の左右どちらかがしびれる、感覚が鈍くなる』『呂律が回らない、言葉が出てこない』『片方の目が見えない、視野が半分欠ける』『足もとがふらつく、立てなくなって倒れる』『めまいが起こる』などです。症状に気づいたら、すぐに医療機関を受診しましょう。脳梗塞の前触れとして「一過性脳虚血発作」が出現することがあります。一過性脳虚血発作とは、脳の一部の血流が一時的に悪くなることで起こる半身の運動まひなど前述の神経症状ですが、症状は数分から長くても24時間以内に完全に消えてしまいます。



一過性脳虚血発作は、脳梗塞の前触れである可能性があります。そのため、なるべく早い医療機関の受診が必要です。

特に5月、6月から暑さはさほど感じない割に、汗ばむことが多く脱水を生じやすいシーズンで、脳梗塞、熱中症が増加しますので注意が必要です。室内にいるときでも、こまめに水分を補給するようにしましょう。また、夏風邪などによる発熱、下痢も脱水の原因になるので水分補給に気を配りましょう。



放射線科 主任医長
ほそだ まこと

細田 誠

資格

放射線診断専門医
マンモグラフィ認定医
医療安全管理者養成研修会終了
ネットワーク・スペシャリスト

新任Drのご紹介

先生から一言！

画像診断専門です。急性腹症のCTの読影が好きです。画像に関する相談なら医師の先生方は勿論、どの職種のスタッフでも大歓迎ですので、お気軽にお声掛けください。

夏の皮膚トラブル

皮膚科 ごん 権 じゅん か 順 華

気温が高くなる夏は「あせも」が多くなる季節です。大量の汗をかいたあと、そのまま放置すると「あせも」ができやすくなります。汗をこまめに拭き、シャワーで流すなどして、肌を清潔に保ちましょう。かゆみや赤みが出た時は、皮膚科を受診しましょう。掻くと小さな傷から、細菌感染をおこしやすくなります。

最近では、マスクによる肌荒れが多いです。マスク内は温度が上がり蒸れるので、汗や皮脂が多く出て「あせも」のような皮疹や、菌が繁殖して「にきび」ができたりします。マスクに汗や皮脂が付くので、マスクをこまめに交換し、洗えるマスクはよく洗いましょう。蒸れる一方で、マスクを外すと、湿気がにげて乾燥します。乾燥により、皮膚のバリア機能が失われることも、肌荒れの原因となります。アトピー性皮膚炎のある方は、もともと皮膚のバリア機能が弱いので要注意です。保湿を心がけましょう。

当院では、アトピー性皮膚炎の注射薬「デュピルマブ」で治療ができます。

既存の治療では効果が不十分な中等症～重症の成人アトピー性皮膚炎が適応です。高額療養費制度の適応となる治療ですが、治療の選択肢が増えました。

夏は肌トラブルが多い季節ですが、うまく乗り切りたいですね。

皮膚科外来診察担当医一覧表

	月	水	木
午前	藤原	水野	権

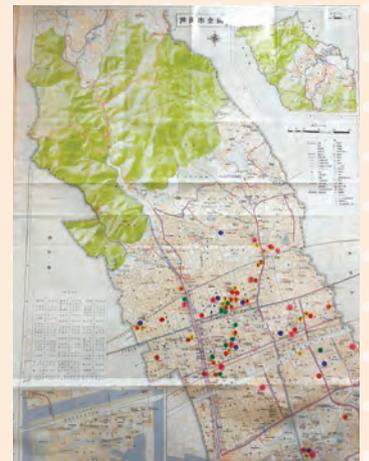
連携医療機関制度

当院では患者さんが住み慣れた地域で安心して継続した医療を受けられるよう、市立芦屋病院と地域の医療機関(クリニックの先生)との連携強化のために、独自の「連携医療機関制度」をおこなっています。



こちらのステッカーが目印です

連携医療機関は、地域連携室前に掲示しております。患者さんが「かかりつけ医」をお探しの場合に、ご希望に添って、すぐにご案内することができます。また、当院ホームページをご覧くださいと、連携医療機関のホームページにアクセスすることが可能となっており、患者さんのご希望に添った医療機関を患者さんご自身でお探しいただくこともできます。



芦屋市連携医療機関マップ

【当院ホームページ】

<http://www.ashiya-hosp.com/index.html>

QRコードはこちらです▶

あしや健康フォーラム
各種行事
中止のご案内について

今年度も開催を予定しておりました「あしや健康フォーラム 2021」ならびに各種行事(マチネーコンサート・両親学級・公開講座・糖尿病教室)については、新型コロナウイルス感染防止のため、開催を中止します。

ご来場を楽しみにして下さっていた皆様には、大変ご迷惑をおかけ致しますがご理解のほど何卒よろしくお願い致します。

脱水を防ぐ食事

栄養管理室 さわ だ 澤田 かつお か ぐま あい こ 加隈 愛子

「500mlのペットボトル1本くらいかな」栄養相談での、水やお茶の飲用量の問いに最も多い回答です。私たちは1日にどれくらいの水分が必要なのでしょう。一般的には、体重が50kgの人で2ℓ前後が必要で、そのうち水やお茶で1ℓが必要です。気温が上がると食欲が低下し、食事からの水分量も不足がち。この夏、脱！脱水症をめざしましょう！

こまめな水分補給

- どれくらい飲んだかわかるように容器を決めて飲みましょう
- 沢山汗をかいた時は、コップ1～2杯分増やします。
- 経口補水液の活用もおすすめです。



【簡単！経口補水液】

水1ℓ 砂糖40g 食塩3g
お好みでレモン果汁などを追加します。

※食事制限が必要な方は、医師・栄養士にご相談下さい。

メニュー紹介



水分がとれる食事といえば汁物ですね。ほどよく塩分を含み、温かくても冷たくてものごしよく、いただけます。今回は、市販の水餃子を活用した簡単便利なスープ餃子はいかがですか？まんべんなく栄養がとれます。

夏のおうちトレーニング

リハビリテーション科 た むら ひろし 田村 宏

近年、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の流行は、ウイルス感染という直接的なストレスだけでなく、身体活動の低下、社会的交流の減少など間接的なストレスも与えるとされています。このような状況の中、リハビリテーション科は芦屋市のみなさんのストレスを少しでも緩和し、生活水準をいかに維持していくかということが重要と認識しています。

また、夏は活動制限が強いられ、自宅で転倒しやすい時期であることを考慮し、それぞれの観点から活動量の確保と心身機能の維持を目的とした、自宅で安全に実施できる運動を考案しましたので紹介致します。椅子を使って行いましょう。

椅子を使った自宅体操

足踏み運動 左右10回

椅子に座り、膝を曲げた状態から約20cm太ももを交互に持ち上げます。



*背中を伸ばして行いましょう

立ち上がり運動 10回

膝に手を当て、お辞儀をしながらゆっくりと立ち上がりましょう。



踏み込み運動 左右10回

椅子を手すりにして立ち上がり、左足を軸にして右足を50cm前に出します。



反対の足も同じように踏み込みます。



スクワット 10回

椅子の背をつかみ、足を開いてお尻を後ろに出しながら、ゆっくりとしゃがむように膝を曲げます。



事業管理者のつぶやき

市立芦屋病院 事業管理者 **佐治 文隆**

和紙

人類の発展は、絶え間ない進化と蓄積の繰返しによって得られた文化や文明を継承することで、成し遂げられてきました。継承の手段に用いられたのが古くは絵画であり、文字ということが出来ます。とくに文字は紀元前8千年ごろにシュメール人によって生み出され、まず数を数えるためのトークンが、次いで紀元前3500年ごろにトークンの象形文字が粘土板に刻まれ、のちに音声を表す記号が生まれ、紀元前1500年ごろにアルファベット文字の誕生に至ります。一方筆記用具としては、粘土板に印をつけるための尖筆(stylusスタイラス)に始まり、葦(アシ)の筆やペン、そして紀元前100年ごろにはインクを使って書く羽根ペン、さらにローマ人は1世紀ごろに金属のペン先を使っていたといえます。

文字を書く「紙」を初めて作ったのは中国宮廷の官吏、蔡倫(さいりん)で、紀元105年に紙の製法を記述しています。それまで古代エジプト人は「パピルス」(つぶした葦)、ギリシャ人やローマ人は「羊皮紙」(死んだ動物の皮)、メソアメリカ人(マヤ・アステカなど)は「アマテ」(手を加えた樹皮)などに文字を書いていたが、「紙」はこれを構成する繊維質の特性が製造過程で根本的に変化するため、パピルス、羊皮紙、アマテとは本質的に異なり、優れた特性を持っていました。蔡倫による紙は「蔡侯紙」といわれましたが、その後も改良され、唐時代には竹や樹皮を主原料とした紙がもっぱら作られました。7世紀には中国から日本に製紙技術が伝わり、この技術が改良されて日本独特の「和紙」が生まれました。

和紙は洋紙に比べて繊維が一般的に長いので、強靱で保存性にも優れ、書物以外に種々の用途に使用されます。和紙の原材料には麻、楮(こうぞ)、雁皮(がんび)、檀(まゆみ)、三椏(みつまた)などの植物繊維が使われます。和紙の産地は広く分散していて、北は岩手県から南は沖縄県まで全国各地にそれぞれ命名された紙があります。「杉原紙(すぎはらがみ)」が兵庫県原産といわれ、また西宮市名塩では「名塩紙(なじおがみ)」という生漉

きの雁皮紙を生産しています。徳島県拝宮那賀町では「拝宮和紙」という伝統の和紙作りが、唯一の手漉き和紙職人中村功さんの工房で行われています。楮の繊維を絡ませてしっかりした厚手の拝宮和紙はふすまや障子などにも使われますが、掛け軸や絵画のように壁に掛けるのもいいでしょう。拝宮手漉き和紙の便箋、封筒なども味があります。

拝宮和紙が持つ伝統を守る中村功さんと、自然環境を重視する近代的な概念でインテリア・アートを追求する江藤徳晃・恵美(えとうのりあき・めぐみ)夫妻がコラボして「和紙 伝統と未来」展覧会を開催されたと聞いて、新緑の六甲山上のギャラリーにクルマを走らせました。ガラスデザイナー徳晃さんと和紙デザイナー恵美さんの作品も素晴らしく、とても紙でできているとは思えない数々の展示を徳晃さんのご案内で楽しむことができました。3Dプリンターを駆使しての作品とのことで、まさに「伝統」と「未来」の融合でした。

会場のギャラリーは旧六甲山ホテルで、イメージを保ったまま美しくリニューアルされていました。正面玄関の階段やマントルピースは旧館に帰ってきたようで、こちらも「伝統と未来」の融合です。歴史と伝統の面影を残すロビーを眺めて、阪急電鉄創業者の小林一三さんが避暑にいられていた頃にお見かけしたのを思い出しました。

(2021.7.1)



事業管理者のつぶやきについてはホームページにも連載しておりますのでぜひご覧ください。

市立芦屋病院 ご案内



※ 病院ネットワークバスもご利用ください **無料**

市立芦屋病院の理念

病院理念

あい(愛)・しあわせ(幸福)・やさしさ(優しさ)

基本理念

芦屋市の中核病院として 地域社会に貢献します
患者の意思を尊重し 最善の医療と癒しを提供します



日本医療機能評価機構 認定施設(3rdG:Ver1.0 一般病院2)

市立芦屋病院

〒659-8502 芦屋市朝日ヶ丘町39-1

TEL:0797-31-2156 FAX:0797-22-8822

ホームページ <http://www.ashiya-hosp.com>