



# 鷹揚郷新聞

## お知らせ 薬剤部より ～レジ袋の有料化～

7月1日より、全国一律でプラスチック製買い物袋(いわゆるレジ袋)の有料化が始まっています。鷹揚郷でも、**患者さんにはエコバックを持参していただく**ようお願いすることになりました。

ポスターも製作し、また、配布するお薬にチラシも付けて、患者さんにお知らせしております。今後ともどうぞご協力のほど、よろしくお願い致します。



## 患者友の会より

☆**定期総会終了** 青森県腎協第46回定期総会は6月21日青森市ねむの木会館で開催されました。コロナウイルスの3密を避けるため、県内各地の代表者9名が出席し、無事に議事を終了しました。その中で、前会長の野宮氏の後任に、**当病院友の会前会長の蒔苗和雄さんが県腎協の会長に選任**されました。会員の皆様のご協力をお願い申し上げます。

☆**友の会会員募集の件** 去る6月15日～20日、患者友の会会員を募集いたしましたところ、**70名の方が入会**下さいました。新規入会の方、継続入会の方、ありがとうございます。もっとたくさんの方に、患者会の目的・意義をご理解いただくように、これからも取り組んでまいります。よろしくお願い致します。

また、これから入会を希望される方は、**入会申込書(玄関の患者会ポスト在中)に住所・氏名を記入の上、会費¥6500/年(分割可)を添えて、看護師さんにお渡し**くださるようお願いいたします。

病院長を始め、病院のスタッフの皆様にはお世話になりまして、本当にありがとうございます。

☆**ロマンピアでバーベキュー** ねぶたの無い夏はバーベキューでコロナをぶっ飛ばそう!  
8月2日 **ロマンピアBBQハウス**で会員・家族の皆さんと共に元気をつけようという企画です。  
10:30 病院駐車場から送迎バスで出発。11:00からバーベキュー。現地直接集合も可。  
会費は会員も家族も**お一人様1500円**です。手ぶらでBBQ。終了後の入浴も可能です。  
案内は近日中に貼りだします。ご覧ください。



## ワンポイントアドバイス ～栄養化学課～

### 透析患者さんの熱中症対策について

夏になり、気温が高くなると、心配なのが熱中症です。通常熱中症対策としては、水分や塩分の補給が基本となりますが、透析患者さんの場合、少し異なっており、注意が必要です。



### 『水分は摂った方がいいの？』

こまめに体重を測り、汗や尿で減った分を補う程度にしましょう。自分のドライウエイトを知っておくことが大切です。(体重増加はドライウエイト+3～5%の範囲内だと適正)



摂りすぎは心不全や肺水腫を引き起こしてしまいます。※体重が減っている場合は脱水に注意しましょう。脱水は熱中症だけでなく、シャント閉塞や、脳梗塞、心筋梗塞を引き起こす可能性があります。

### ☆水分補給の際の工夫

- 一気に飲まずに、少しずつ飲むように
- 氷1個を口に含んで、かじらずゆっくり溶かし、少量の水分で済ませるように
- 熱中症に良いとされるスポーツドリンクは塩分・カリウム等が多く含まれるものもあるので、注意が必要

### 『塩分は摂った方がいいの？』

3食の食事を食べていれば、塩分不足にはなりません。下痢や嘔吐、多量の発汗がなければ、身体から失われるナトリウム量は多くないため、意識的に補給する必要はありません。



透析患者さんは体温調節が難しくなっている方が多いので、熱中症にかかりやすいとされ、**予防が大切**となります。こまめに体温測定する、日中の外出や作業時は日差しを避ける、室内の温度・湿度をエアコン等で調節する、衣服は通気性・吸湿性の良いものを選ぶなど、普段から気を付けるようにしましょう。

いつもと違うと感じたら、まずは涼しい場所に移動し、冷却グッズなどで、身体を冷やすことを優先しましょう。(首筋、わき下、鼠径部) 脱水・熱中症と思ったら自己判断せずに病院に連絡してください。

**水分を上手に摂りながら、暑い夏を乗り切りましょう！**

## コラム コロナウイルスによる生活の変化いろいろ

### ①家で過ごす時間を楽しむ工夫

家で過ごす時間をもてあましてしまい、退屈する人が多くなりました。DIY(日曜大工)や断捨離、お家でエンタメ(娯楽・楽しみ・レジャーの意)の需要が高まり、家で過ごすための商品が引っぱりだことなりました。

### ②新たな学びや発見の時間に

自粛生活で困っていることとして「ごはん作り」を上げる人も多く、気軽に作れる料理や洗い物の少ない調理法のニーズが高まりました。また、免疫力を高めるレシピが人気を呼び、オンラインで産地直送の食物を買うなど、健康を気遣いつつ外出自粛を乗り切る姿がうかがえます。

新たな学びや発見などのプラスの想像力は不安を軽減させる作用があると言われます。家族と一緒に楽しむ、コミュニケーションや娯楽要素が加わると、有意義な時間を過ごすことができるでしょう。

### ③子供の勉強へのモチベーションの変化

スイスの調査では、ロックダウンの影響により、学校がある時よりも、学習に費やす時間が減少したという結果が出ました。勉強をする代わりに、ゲームや映画鑑賞などの娯楽に時間を割く子供が増えており、勉強へのモチベーションの低下にどう対応するかが課題となりました。ゲーム感覚で勉強に取り組める商品の利用も選択肢となりました。

### ④清潔意識がレベルアップ

自粛緩和後も、手洗いなど、「身边を清潔に保つ」という意識が持続する可能性があります。

参考: NRCLレポート/ヒロモリ

## リレー寄稿

こんにちは。医療福祉部ケースワーカーの白坂優月です。天気の良い日が続いていますが、あまり遠出も出来ずにもどかしいですね。私は旅行やお出かけが趣味なので、今年はずらい一年になりそうです…(笑) もう少しだけ、皆で我慢を続けてこの状況を一緒に乗り切りましょう。

さて、趣味の旅行についてお話します。行先はもっぱら北海道や東北です。全国的に知られたところ以外でも、ふらっと立ち寄っても思いのほか楽しめる、魅力的な「B級スポット」を発掘することが、私にとっての旅行の主な楽しみです。

近年に訪れた中でのお勧めは、宮城県仙台市にある西方寺という浄土宗のお寺です。中心部から離れた山の奥地にあります。こちらの本堂では、お寺ではあまりイメージの無いステンドグラスが見られます。澄んだ青が綺麗で、写真を趣味にされている方にとってはまさに「映える」お寺なのではないかと思えます。



参拝の後には、近くの豆腐店で「三角定規揚げ」と呼ばれる三角の形をした、厚くて重量感のある特製油揚げを買うのもお勧めです。

お店は外まで行列が出来ていて、注文するとカリッと揚げたての美味しい油揚げが出てきます。醤油や七味をかけて食べると絶品なのですが、かなり大きいのでお連れの方とシェアして、少しずつ召し上がることをお勧めします。袋ごと買われるお客さんも多くいらしたので、お土産としても人気のようです。



安心して出かけられる時が来たら、ぜひ訪れてみてください。皆さんもお勧めのスポットがあれば、教えて下さいね。

今回は、放射線科の石田秀樹さんをお願いしたいと思います。

\*\*\*\*\*



### 【編集後記】

新聞も28号を迎えました。28にちなんで鉄人28号に登場してもらいました。古い！

鷹揚郷 広報部