



# 鷹揚郷新聞

第41号 あつい夏特集号  
2021年 8月号

## 患者友の会より

☆オリンピックも佳境を過ぎて、もう終盤。  
メダルは何個になったのでしょうか？



☆ワクチンの接種も皆様2回目も無事お済みの事と思います。  
病院スタッフの皆様に、感謝申し上げます。  
ですが、ワクチンの接種が済んでも安心してはいられません。  
依然としてマスク・手指の消毒・体温管理は勿論、3密も継続です。



☆次に心配事は熱中症です。マスク着用の場合、暑さを避け、  
こまめに水分を補給(取りすぎ注意)、お部屋の換気もこまめに  
しましょう(エアコン使用中もです)  
絶対に熱中症にはならないようご注意をお願いいたします。

☆弘前市福祉部障害福祉課より、次の3名が弘前市 **身体障害者  
相談員** に業務委託されました。



- ・越 玲子さん  
第1透析 火・木・土 午後 ☎ 0172-34-1368
- ・木村 健二さん 患者友の会会長  
第2透析 火・木・土 午後 ☎ 090-6785-3263
- ・蒔苗 和雄さん 青森県腎協会会長  
第2透析 火・木・土 午後 ☎ 0172-33-3012

◎専門的事項は仲介いたしますが、簡単な事項は遠慮なく、お気軽にお声をかけて下さるようお願いいたします。

※**身体障害者相談員**…主に市町村から委託され、地域で身体に障害のある人の相談などに応じる

### しごとの内容

身体障害者の福祉の増進を図るべく、身体障害者の相談に応じ、その人の更生のために必要な援助を行う民間の協力者です。原則として身体障害者に業務が委託されます。

具体的には、身体障害者の生活上のさまざまな相談に応じ、必要な制度を活用できるよう援助するなど、福祉事務所などとのパイプ役になったり、障害者のための社会参加に関する地域活動や行事を公的機関、関係団体と協力したりします。

また、身体障害者に対する地域住民の理解を深めるため、各種の啓発活動にも取り組みます。

## リレー寄稿

こんにちは。臨床検査技師の菅 弘大です。

皆さんは**ペルセウス座流星群**をご存じですか。このペルセウス座流星群は三大流星群の一つであり、8月の中旬ごろという観察しやすい時期におこるため、有名な流星群となっています。今年は**8月11日の夜から13日の夜にかけて**おこり、**13日の午前3時頃には一時間になんと50個以上の流星を観察**することができるそうです。ただ、午前3時に流星群を観察することは難しいと思う方も多いかもかもしれません。しかし、**流星群は午後9時頃から始まるため、夜にちょっと家の外へ出て流れ星を観察するのもいいの**ではないでしょうか。



また今年も、大きな話題となった5月26日の皆既月食だけでなく、**11月19日も部分月食がおこる**という1年に2度月食を観察することができる珍しい年でもあります。5月の皆既月食の際には、多くの方が外へ出て月食をご覧になったことと思います。私自身、自宅の駐車場でカメラを片手に滅多に見ることができない光景を楽しんでいました。今年11月の月食では、月の約98%が地球の影に入り欠けるため、皆既月食に限りなく近い綺麗な部分月食を観察することができるそうです。

このように今年も多く天体イベントが発生する年です。皆さんも是非夜空を見上げてみて星や月を観察してみるのはいかがでしょうか。

今回は、薬剤師の西村さんにリレーを繋ぎたいと思います。

## ワンポイントアドバイス

～外来看護部より～

毎日暑い日が続いていますが、皆さん熱中症対策は大丈夫でしょうか。今回は熱中症予防についてお話します。



まず、**水分・塩分制限のない方は**、こまめに水分補給することが大事です。汗をかいた時は、水分と共に塩分も摂取しましょう。**腎臓病のある方は**、水分・塩分の過剰摂取は病状が悪化したり、逆に脱水状態では腎機能の急激な悪化につながりますので、どちらも十分な注意が必要です。一度に大量の水分を摂るのではなく、**少しずつ摂るよう**にしましょう。

また、**尿路結石症の方は**、**水分の種類に注意**しましょう。結石が作られやすい成分が含まれているものも多いので、**水や麦茶、ほうじ茶等**がおすすめです。



**次に暑さを避けることも重要**です。外出時は日差しをよけ、帽子や日傘を利用したり時間帯にも気をつけましょう。また、こまめに水分補給をし、休憩を取るようによしてください。室内では、**扇風機やエアコンを上手に利用**し、室温調節をしましょう。衣類で暑さを調整したり、通気性の良いものを着用し、冷たいタオルや冷却グッズを利用するのも良いかと思えます。そして、寝不足や体調不良は、熱中症をひきおこしやすくしますので、**体調管理**にも気を付けましょう。

熱中症の応急処置としては、涼しいところへ移動し、**身体の太い血管がある両側の首筋・脇・足の付け根などを冷や**してください。重症な場合は、医療機関の受診が必要です。

以上、簡単ですが参考にして頂けたらと思います。まだまだ暑さが続くとは思いますが、負けずに乗り切りましょう。



環境省 熱中症対策ガイドライン2020より

## 雑学クイズ

by雑学しかじか



答えは右下に...

### 第1問

卵かけご飯に何をかけると認知症予防に効果があるのでしょうか？

- ① サラダ油
- ② オリーブオイル
- ③ えごま油



### 第2問

大根役者を英語で言うと何役者になるかな？

- ① キャロット役者
- ② ハム役者
- ③ チーズ役者



【編集後記】 暑い日が続きます。

今年は雨が少なく農作物にとっては水不足の夏なのではないでしょうか？人間も植物も、適度な水分が必要です。

この暑さを緩和してくれる雨を期待したいものです。8/24からはパラリンピックが始まります。暑い日は続きます。



今年も中止のねぶたまつり

## クイズの答え

### 第1問 ③ えごま油

えごま油には、 $\alpha$ -リノレン酸という血流を良くする成分が含まれています。その為、脳にも血液が豊富に送られ刺激されるので弱った神経細胞が活発になり認知症の予防になります。

また、えごま油に含まれている $\alpha$ -リノレン酸は、タンパク質と一緒に摂る事で、より効果を発揮します。その為、卵かけご飯を食べる時は、えごま油をかけて食べるのがおすすめです。

### 第2問 ② ハム役者

下手な役者ほど、シェイクスピアの「ハムレット」を演じたがるから。