



～つなぐ～

2019. 7

Vol.8

医療法人 橘会
東住吉森本リハビリテーション病院

熱中症と高齢者～脱水症状の予防対策～

熱中症とは、暑い環境や体温が下がりにくい環境で起こる、体の異常のことをいいます。特に炎天下での運動などで発症しやすいことが知られていますが、高齢者の方が熱帯夜にエアコンを使用せずに寝ているうちに発症し、死に至るケースも報告されています。これらは体内の水分量が少なくなること、つまり脱水症状が原因といわれています。

今回は特に高齢者が脱水になりやすい理由について紹介します。

① 体内の水分量の減少

人の体に含まれる水分は、加齢に伴い減少します。体内の水分量が少ないと脱水が起きやすくなりまます。加齢に伴い腎臓の機能が低下してくると、体の水分や電解質が失われやすくなります。

② 感覚機能の低下

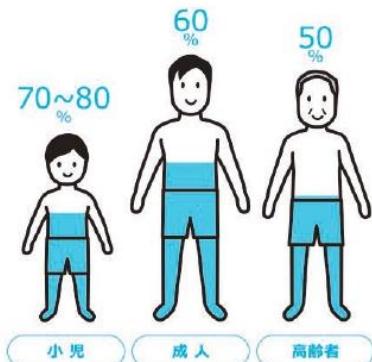
高齢になると感覚機能が低下し、のどの渇きを感じにくくなります。

③ 薬による影響

心臓病や高血圧などで利尿剤を服用している場合、尿の量や回数が増え、水分が失われやすくなります。

④ 食欲不振・自ら水分を控える

食欲不振や嚥下障害により、食事・水分摂取量が減少します。また、トイレの頻度等を気にして、水分摂取を控えることも脱水の原因となります。



<熱中症の予防対策>

夏の暑い時期の熱中症や脱水症状は、普段の日常生活でも誰でも起ります。

そんな熱中症や脱水症状の予防方法を紹介します。

- ①砂糖の入っていない飲み物を飲む
- ②こまめに水分補給する
- ③就寝前と起床後にコップ1杯
- ④スポーツドリンクや塩飴などを過信しない
- ⑤水分保持能力の高い牛乳を活用
- ⑥食事等からの水分補給もある
- ⑦自分の「必要水分量=体重×40～50ml」を知っておこう！

栄養科のお勧めレシピも参考にしてみて下さい♪

(前ページの続き)

それは、「ある国で代表選手に選ばれたら、他の国の代表にはなれない」というもので、例えば日本代表として選ばれた外国人選手たちは、実力があつても、もう自分の国の代表にはなれないのです。だから、プロ野球やJリーグなどの「助っ人外国人」とは全く性質の異なるもので、ラグビーでは外国出身者が「その国に骨を埋める覚悟」で代表になっています。日本代表は、日本人が誇りを持って応援するに値するチームなのです。人種に寛容なラグビー特有の文化は、まさにダイバーシティの精神を体現しています。最近、ラグビー日本代表は、「グローカル (glocal)」という考え方を掲げています。「グローバル (global)」と「ローカル (local)」を合わせた造語で、「Think globally, act locally. (地球規模で考えつつ、自分の地域で実践する)」という意味です。これこそ、多国籍の選手たちが、考えを一つにまとめて、勝利に向かって戦っていくためのダイバーシティ・マネジメントといえます。但し、ダイバーシティとグローカルを、何でもありと勘違いすると大変なことがあります。「ラグビー憲章」示される5つの中核的価値観、「品位 INTEGRITY」、「情熱 PASSION」、「結束 SOLIDARITY」、「規律 DISCIPLINE」、「尊重 RESPECT」のように、一人一人が品位と情熱を持って結束して他者を尊重し規律正しく行動しなければ、多様な人々がまとまる筈もありません。

「ダイバーシティとグローカル」、超高齢社会、人口減少、働き方改革、外国人労働者受け入れに向かう日本にとって、なんと示唆に富んだ考え方でしょうか。東住吉森本リハビリテーション病院も、より良いリハビリテーション医療を求め、多職種連携、地域包括ケアを推進するために、ダイバーシティとグローカルの考えを大いに推進したいと思います。



栄養科

暑い夏を乗り切ろう! 熱中症対策!



熱中症の原因として、脱水が原因の1つとして言われていますね。表紙の記事にもあるように、水分の他に適度な塩分補給も必要ですが、身近で手軽なスポーツドリンクはミネラルの他に糖分も含まれているので、過剰な摂取は望ましくありません。

口当たりもよく、夏バテ対策にもおススメな一品をご紹介します。是非お試しあれ♪

おすすめレシピ 暑い日に!さっぱりはちみつ豆乳塩レモンドリンク

材料（2人分）

無調整豆乳…400ml
レモン汁……大さじ2
はちみつ……大さじ2
塩…………少々



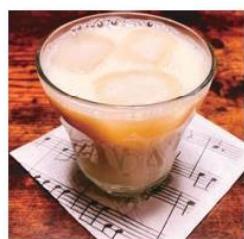
作り方

- ① 分量のレモン汁と塩、はちみつを混ぜ合わせます。
- ② ①に豆乳を加えさらによくかき混ぜます。

③ グラスに注いで完成
※氷を加えるとさらに美味しく召し上がれます。
水分・塩分とともにたんぱく質も手軽にとれるため、夏バテの時におすすめです。

栄養量（1人分）：

エネルギー 161kcal / たんぱく質 7.3g / 食塩相当量 0.3g



病棟生活

～入浴について～



今回看護師やケアワーカーが行っている入浴介助の仕事についてご紹介します。

入浴は看護師 1 名、ケアワーカー 2 名で午前 9 時から午後 3 時迄で入院患者さんの入浴のお手伝い、日常生活動作向上のための訓練介助を行っています。

入浴は身体を清潔にし精神面でのリフレッシュを図るだけでなく、退院後どの程度の入浴動作が可能か、またどのような援助が必要かを患者さんとともに考えていく場でもあります。

入浴スケジュール

週 3 回入浴して頂きます。

男性入浴日：月曜日、水曜日、金曜日 女性入浴日：火曜日、木曜日、土曜日

*一部入院人数の状況により変更があります。

午前 9 時から午後 3 時までの間で入浴して頂きます。

「入浴スタッフから一言」



たっぷりのお湯につかって
体の疲れを取り、血行を
良くしていきましょう。

初回は作業療法士と看護師、
ケアワーカーが体の動きを見て
アドバイスを行います。

入浴はリハビリの一環です
できるだけ週 3 回の入浴
をして頂きたく思います。

しんどいなあと思う時はいつ
でも言って下さいね。入浴
の仕方を工夫しますよ。



湯船です。

ご自宅の湯船と似てますか？



シャワーキャリーです。

車椅子移動の方はこちらで
介助移動します。



個浴室です。

一人で入浴可能な方はこちらを使用
して頂きます。

健康教室

第5回 ~変形性膝関節症について~①



今号より健康教室第2弾として、変形性膝関節症についてお話をさせていただきます。今号では変形性膝関節症とは何か？についてご説明します。

1 変形性膝関節症とは？

変形性膝関節症とは、よく『O脚』や『X脚』と呼ばれる膝関節が変形する疾患の事を言います。少しデータが古いますが、日本では変形性膝関節症にかかっている人は50歳以上の方で2400万人（2007年）といわれています。変形初期では立ち上がりや歩き始めに膝関節部に痛みや強張りが生じます。変形中期では正座や階段昇降が困難。変形末期では安静にしても痛みがとれず、歩くのも困難になる方がおられます。原因としては、大腿骨と脛の骨（脛骨）の間にある関節軟骨と呼ばれる組織が老化することが多く、骨折、靭帯や半月板損傷などの外傷、化膿性関節炎などの感染の後遺症としても発症する事があります。特に女性に多く発症し易く、およそ男性の1.5～2倍といわれています。また、変形性膝関節症ではO脚の占める割合が多くなっています。

2 変形性膝関節症の膝の形とは？

【O脚】



【X脚】



左右の内くるぶしを揃えた時に、膝関節の内側が離れた状態になります。

主に膝関節の内側が痛くなることが多いです。

左右膝関節の内側を揃えた時に、内くるぶしが離れた状態になります。

主に膝関節の外側が痛くなることが多いです。

次回は変形性膝関節症に対する痛み予防を目的とした運動をご紹介します。



ダイバーシティとグローカル

東住吉森本リハビリテーション病院

院長 服部 玲治



産業革命により物理的に世界は狭くなり、IT革命により情報は時差無く世界を駆け抜けるようになりました。国家間の、人種間の、個人間の、価値観の違いに距離間を保つことが難しくなっています。好むと好まざるとにかかわらず、現代人は多様な価値観と複雑に交じり合はずには生きていけません。

「ダイバーシティ」という言葉を最近よく耳にします。人種・宗教・性別・障害・学歴・職歴など、その人の一側面から人を排さず、多様性として受容するという意味で多く用いられています。広くは社会的や性的などのマイノリティ（少数派）に対し差別のない社会を目指す言葉として使われてきましたが、例えばビジネス界では、ダイバーシティ・マネジメントといって、属性や価値観の違いにかかわらず人員を適材適所で活用して、個人・チームの成果を最大化に繋げる考え方として使用されています。

さて、今年はラグビーワールドカップが日本で開かれる奇跡の年。今年のコラムはラグビーの話しか書きません、あしからずご容赦ください。日本では、よく「日本代表になぜ外国人が多くいるのか」と議論的になります。この議論は的外れですので、説明します。ラグビーはイギリスのパブリック・スクール、ラグビー校で発祥し、パブリック・スクール間で発展したスポーツです。パブリック・スクールは中流階級が多く、ラグビーを卒業後も仕事をしながら趣味としてプレーして、アマチュア・スポーツとして発展しました。サッカーは、労働者階級がクラブチームを主体にして広まり、クラブがプロ化し早くにプロ・スポーツとなりました。すそ野の広いスポーツとして世界各国に広まったサッカーとは違い、ラグビーは、大英帝国時代に植民地支配をした国に入植してきたイギリス人中流階級が、その地でも楽しむように始めました。その後普及が進み、国際試合を行うことになった際、国籍で国代表を選ぶと入植者のイギリス人は代表になれないで、その国でプレーする選手から代表を選ぼうということになりました。これを「所属協会主義」といい、国籍に非常に寛容な国際ルールとなったのです。だから、国際試合の黎明期は、大英帝国圏内の国同士の対抗戦で、国代表はイギリス人と現地の人との混合チームだったのですね。香港代表は今でも殆どイギリス人です。現在の代表資格条件は、「その国・地域で生まれる」「両親か祖父母の1人がその国・地域で生まれる」「3年以上継続してその国・地域に住む」。そのいずれかに該当すれば代表になれます。外国人のいない国はアルゼンチンだけで、どの国にも他国出身者がいます。前回のワールドカップ時にも、ウェールズやスコットランドのような伝統国でも日本より外国人の数が多かったほどです。しかし、このように寛容な代表資格条件ですが、実はもう1つ厳しい条件があります。



(次のページに続く)

医療法人 橘会 理念

1. 患者さんの立場に立った、対話のある医療を提供するために努力します。
2. 地域医療施設との連携を深め、地域医療に貢献するために努力します。
3. より良い患者サービスをするために、働きがいのある職場環境の改善・維持に努めます。

東住吉森本リハビリテーション病院 基本方針

1. 患者さんと共に障害の克服に努め、家庭や社会への復帰を目指します。
2. 全人的医療を行うため、全職員が連携して患者さん一人一人に統合的アプローチを行います。
3. 地域医療機関と連携し、患者さんとそのご家族を支える環境構築に協力して、暮らしを応援します。
4. 職員が意欲を持って働くことのできる病院を目指します。

ボツリヌス治療情報

NEW!

ボツリヌス療法

(ボトックス外来 水曜午後 完全予約制)



手足がつっぱり、筋肉が緊張して動かしにくいその症状、脳卒中の後遺症である「痙攣」の可能性があります。

発症から時間が経っている場合でも諦めずに、まずは下記までご相談下さい。

編集後記

編集 リハビリ広報室

「平成」が終わり、「令和」になりました！皆さん、何か身の回りで変化はありましたか？新しいことにチャレンジしてみるいい機会かもしれませんね。さて、今号は”熱中症”がテーマでした。今夏前より異常気象により高温多湿な状態が続き、暑い日が続いています。水分補給は必要ですが、水分と適量の塩分も一緒に補給するようしましょう！そしてついで冷たい物を飲みたくなりますが、なるべく常温のものを摂るようにし、体温を下げないようにすることが、体調を整えるための近道です！さあ体調を万全にして、この夏を乗り切りましょう！



病院概要

〒546-0022 大阪市東住吉区住道矢田 4-21-10

TEL 06-6701-2121 (代)

URL <http://www.tachibana-med.or.jp/morimoto-riha/>

<病院までのアクセス>

✿近鉄南大阪線 矢田駅から徒歩 約 15 分

✿大阪シティバス 天王寺から住道矢田下車 約 2 分

✿北港観光バス 西田辺から住道矢田 8 丁目下車 約 3 分

