Tachibana Medical Corporation

# ～ つなぐ ～

2021. 7
Vol.16

医療法人　橘会
東住吉森本リハビリテーション病院

## 新型コロナウイルス感染症と熱中症対策 ～新しい生活様式～

近年は気温の高い日が多く、熱中症対策が必須となっています。加えて新型コロナウイルス感染症対策でマスクの着用が必要です。しかし、マスクの着用は熱中症リスクを高めます。では、どのように感染症対策と熱中症対策を同時に行えばよいのでしょうか？今回は、感染症対策の基本や熱中症対策についてご紹介します。

### ＜コロナウイルス感染症対策の基本＞

感染症対策の基本は①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの実施と３密（密集・密接・密閉）を避けるです。厚生労働省からも①～③を取り入れた生活様式が推奨されています。

### ＜感染症対策と熱中症対策＞

#### ①涼しい場所への移動

体調に異変を感じたら、すぐに涼しい場所へ移動しましょう。しかし、店舗等では感染症対策で入場制限を行っている場合もあり、すぐに入れないことがあります。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動しましょう。

#### ②エアコンの使用

熱中症予防にはエアコンの活用が有効ですが、一般的な家庭用エアコンでは同時に換気を行えません。その為、感染症対策でエアコン使用時でも窓の開放や換気扇の使用が必要です。換気により室内温度が高くなりがちですので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

#### ③日頃の健康管理

定時の体温測定や健康チェックは、熱中症予防にも有効です。平熱を知ることで、発熱に早く気付くことが出来ます。日頃から健康管理を充実させ、体調が悪いと感じたら無理せず自宅で静養しましょう。

#### ④水分補給

こまめな水分補給は熱中症予防に有効と言われています。一日あたり1.2L（500mlペットボトルで2～3本）を目安に、一時間毎の水分補給や入浴前後、起床後にも水分補給を行いましょう。（詳しくは広報誌vol.8を参照）

#### ⑤マスクを外す

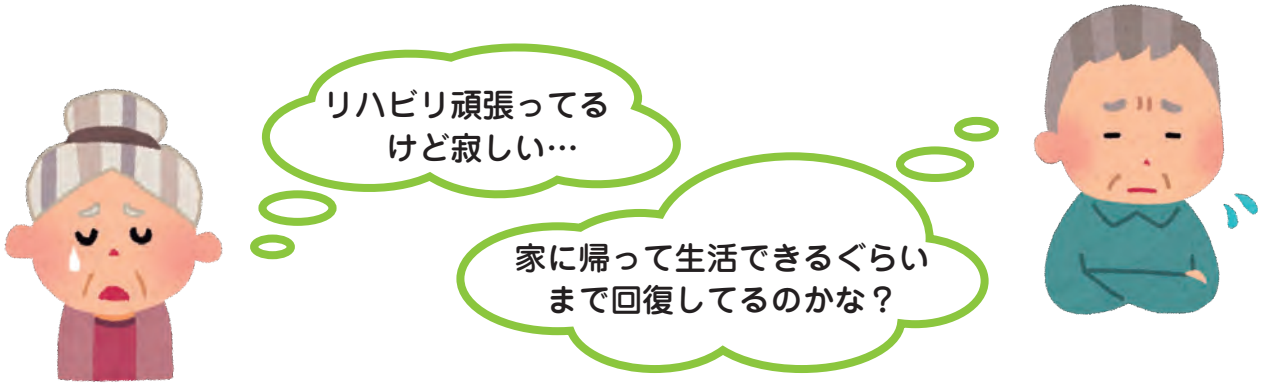
マスクを着けると、皮膚から熱が逃げず体温調節がしづらくなる為、脱水を起こしやすくなります。厚生労働省では「屋外で人と2m以上（十分な距離）離れている時はマスクを外しましょう」と推奨されています。マスク着用時も水分補給をしっかり行い、熱中症対策を行いましょう。

※詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

厚生労働省HP　熱中症アラート

# 当院ではWeb面会を実施しています！！

当院では、昨年度から新型コロナウイルス感染症対策の観点から対面での面会を中止しています。しかし会えないことで患者さま・ご家族さまにとっては大きな不安があります。




電話でのやりとりは出来ても、どのように入院生活を送っているのか解りにくいですよね。Web 面会は、専用のタブレットを患者さま・ご家族さま用に準備しております。タブレット操作はスタッフがお手伝いしますので「手順がわからない」と不安な方もご安心ください。お孫さんや遠方にお住まいの方とも会話ができ、皆さん嬉しそうにされています。（ご自宅のスマートフォン・タブレットでも面会して頂けます。）

## 面会までの流れ

**STEP 1**

**1階受付窓口 または お電話でWeb面会予約** 平日・土曜日　9：00～17：00

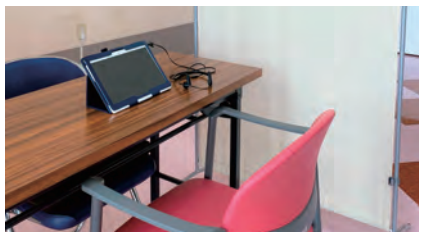
面会実施時間は、日曜・祝日を除く
月～土曜日の14時50分～15時、15時50分～16時の2枠となります。

**STEP 2**

**面会をされる場所（病院に来院 または 自宅）を選択してください。**

| | |
|---|---|
| 来院の場合 ▶ | 当日1階受付窓口までお越しください。<br>感染対策を行った専用エリアにご案内いたします。 |
| 自宅からの場合 ▶ | お使いのPCやスマートフォンにZOOMアプリのインストールをお願いします。サインインに必要なミーティングIDとパスワードをお伝えします。 |

現在、実際のリハビリの様子を動画で撮影し、ご家族の方にも見て頂けるような取り組みを実施しております。興味のある方は担当スタッフにお声掛け下さい。皆さんが安心して入院生活が送れるようにスタッフ一同支援いたします。



# 職員紹介　2021年度新入職員（リハビリテーション科）

今年度は4月に8人もの理学療法士、作業療法士が入ってきました！そこで、今年度も以下の質問に答えて頂きました！

【質問内容】　① なぜこの職業を選びましたか？　② 趣味、特技はなんですか？
③ 似てると言われる芸能人は？　④ 今後の抱負をどうぞ♪

## 理学療法士　秋田さん

①母親のススメです
②水泳が得意です
③痩せているときは
なかやまきんに君と
言われていました
④勉強頑張ります

## 理学療法士　荒木さん

①部活でケガをした際に
リハビリを行ったこと
がきっかけです
②バンドが好きなので
フェスに行くことです
③上白石萌歌に似ていると
いわれたことがあります
④勉強頑張ります！！

## 理学療法士　笹川さん

①野球部で膝をケガした
のがきっかけです
②アウトドアはなんでも
好きです
③りんたろー。や芸人の
見取り図　盛山
④コロナに負けず、
頑張ります！

## 理学療法士　高橋さん

①父のリハビリについて
いったのがきっかけです
②漫画・アニメが好きです
③安達祐実　あとは職場の
鎌田 ST にも似ていると
言われます
④勉強頑張ります

## 理学療法士　溝口さん

①小さいころからの
あこがれ
②サイクリング
③ガチャピン
④勉強頑張ります！

## 作業療法士　中島さん

①かっこいい職業だと思っ
たからです
②映画鑑賞
③アプリで勝俣州和さんと
判定されました。不本意
ですが（笑）
④作業療法士として、そし
て社会人としてかっこよ
くなりたいです！

## 作業療法士　中田さん

①１対１での仕事が
したかった
②剣道　麻雀
③SEKAI NO OWARI の
Fukase 全盛期に言われ
ました
④担当患者様を良く
すること

## 作業療法士　山口さん

①親からのススメです
②映画をみること
③目元が松本穂香に似てい
るといわれたことがあり
ました
④知識と技術を身に着ける

普段はマスクを装着しているので、私たちも初めて顔を見る人も！マスクで印象も変わりますね。
是非顔を覚えて下さい。一緒に頑張っていきますのでこれからもよろしくお願いします。

## 認知症予防にいい話 ちょっとひと息レクリエーション⑤

今号は「あるなしクイズ③」です。左の列にあって右の列にない共通するキーワードは何でしょうか？よく考えて脳を活性させましょう♪まずは自分で考えてみて下さいね！

ヒントは「声に出すと分かるかも？」

| ＜ある＞ | ＜なし＞ |
|---|---|
| 遠い音 | 近い音 |
| 八百屋 | 魚屋 |
| 色白い | 浅黒い |
| 黄色い木 | 茶色い木 |
| 耳 | 鼻 |
| トマト | キュウリ |
| 新聞紙 | 雑誌 |

どうですか？分かりましたか？　難しい人は周りの方と相談してみましょう！

### おまけのなぞなぞ ①

上がることはできても、下がることはできないのってなあに？

答えは院長コラムの下にあります。

## 様々な医療従事者支援が届きました！

昨年度より続く新型コロナウイルス感染症により、現在もたくさんの方が入院を余儀なくされています。そんな中、最前線で活動する医療従事者への支援の輪が広がっており、様々な企業様が支援を行って下さっています。当院にも、これまで様々な支援物資が届けられました。世界全体が大変な中、このような支援の輪が広がっていることに、スタッフ一同本当に感謝しております。これからも、皆様に安心して当院を利用して頂くため、スタッフ一同努めて参ります。本当にありがとうございます。

コラム　シリーズ⑮

# バテる

東住吉森本リハビリテーション病院
院長　服部　玲治

終わりの見えないコロナ禍、長かった梅雨、まだ初夏というのに夏バテ気味という方が多いのではないでしょうか。

夏バテは、夏の厳しい蒸し暑さや室内外の温度差によって、自律神経のバランスが崩れてしまうことが原因です。自律神経の乱れに、汗をかいて水分やミネラルが失われること、寝苦しい夜の睡眠不足なども加わり、様々な体調不良を招きます。

自律神経とは、文字通り我々の意思とは無関係に自律的に働いている神経です。自分の意思で手足を動かし活動していますが、全ての人体の活動が意思の力で行われているわけではありません。例えば、心臓が動かそうと思わなければ動かないのであれば大変です。腸が動くのも、血圧や体温をコントロールするのも皆自律神経の働きによるものです。自律神経が我々の意識が及ばないあらゆるところで、休むことなく働いてくれているので、我々は生きていられるのです。自律神経には「交感神経系」と「副交感神経系」の２つの系統があります。日中など活動しているときには「交感神経」が優位に働き、リラックスしたり、夜に休息をとっているときには「副交感神経」が優位となります。つまり、仕事や生活でよく動いている時には交感神経優位となり必要なエネルギーを活発に消費させ、休息中には副交感神経優位となりエネルギーをあまり使わず体力を回復させるという調節が自然に行われて、体のバランスが保たれています。夏バテ状態では、交感神経が余計に働くこととなり、副交感神経との調節が上手くいかなくなるわけです。過労やストレスや不安などでも同じようなことがおこって、体調不良を招きます。皆さん、リラックスすることや休息をとることは、副交感神経を働かすのには非常に重要ですので、そういう時間を大切にしてください。

さて、ここから一つ説を提唱します。「夏バテ」や「バテる」はよく使う言葉ですが、「バテ」ってそもそも何か分かりますか？「バテる」という言葉には、「疲れる」よりもかなり疲れている状態を感じますよね。「疲れ果てる」の「はて」が「バテ」に濁音化したものとの説が有力です。では、何故濁音化したのでしょうか。日本語には「連濁」という法則があって、言葉の前に別の言葉が付いて複合語をつくった場合に、後ろの語句の語頭音の清音が濁音になることがあります。「腕時計（うでどけい）」、「色紙（いろがみ）」、「株式会社（かぶしきがいしゃ）」などそうですね。「夏疲れ果てる」が「夏はて」に短縮し、「夏はて」が「夏ばて」となったというわけです。

しかし、「夏バテ」はそれで説明が付きますが、「バテる」は「夏」が前に付かないのに濁音なのは何故でしょうか？「果てる」に濁音が付いたのでしょうが、そもそも「疲れ果てる」ならいざ知らず、「果てる」という言葉自体には「バテる」というニュアンスは感じません。それでは、この言葉も「つかれはてる」が「つかればてる」の連濁を経由した後、短縮して「ばてる」となった？いえいえ、「疲れ果てる」は「つかればてる」とは言いませんよね。それは、連濁しにくい語というのもあって、２語が並列的な関係で意味的関連がない場合（複合動詞）は濁音にならないからです。「噛み切る」、「通りかかる」などがそうですね。

他に思い当たる理由が、「濁音減価」という、濁音を付けることにより言葉の価値を下げる現象です。例えば、ものの様子の意味の「様」は「さま」と言いますが、情けない様子のときには濁音化して「ざま」と言います。「何たるざまだ」や「ざまを見ろ（ざまあみろ）」などがそうですね。小麦粉を水に溶いたときにできる丸い塊を「だま」と言うのも、「だま」は出来て嫌なものであるため、「たま（玉）」を濁音化して価値を下げています。「バテる」も尋常じゃないほど疲れた悪い様を濁音化して表現していると考えられます。しかし、「疲れ」のひどい状態が「バテる」です。「つかれる」から「ヅカレる」と変化したのなら理屈は通りますが、「果てる」が濁音減価したというのはやはり違和感があります。

そこで、最近流行っている「バエる」という言葉を思い出しました。もとは「インスタ映え」の連濁で「インスタばえ」と発語するところから、若者が「ばえ」だけを取り出し、「バエる」という自立した動詞として使い始めたものですね。「バエる」はいい意味ですので、「はえる」から直接濁音減価で生まれた言葉ではありません。きっと「バテる」も、連濁する複合語「夏バテ」という言葉が先に出来て、「バテる」と動詞化し、夏以外でも疲れ果てた場面で使われるようになったと私は思うのです。「夏バテ」が無ければ「バテる」という言葉は生まれていなかった説です。

昔、ある猛暑の夏に、若い女の子が「夏バテ、夏バテ、もう、バテる～！」と叫んだのを、友達が「なにそれ、受ける～、私も今日の体育でバテた～！！」と大笑いしたことが、この言葉の始まりです。なんて、寝苦しい夏の夜に、こんな妄想をしている私の脳は、完全にバテていますね。

答え…あるがしりすて：上から読んでも下から読んでも同じ言葉　なぞなぞ：年齢

## 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。

## リハビリテーション科からのお知らせ

この度、リハビリテーション科直通の電話が開通されました！

**TEL：06－6701－2200　FAX：06－6701－2202**

**メール　morimoto_therapist@yahoo.co.jp** でも受け付けております。

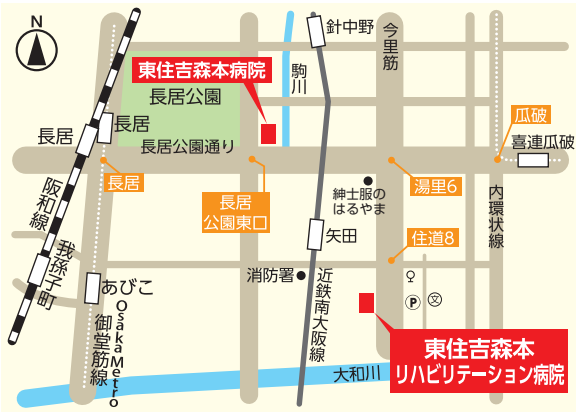
リハビリテーション科に直接ご用命の際は上記の電話番号、FAX 番号、メールをご利用下さい。

## 編集後記

編 集 室

皆さん、ワクチン接種は終わりましたか？副反応の程度も人それぞれですが、個人的には気持ちに少し余裕ができた気がします。さて、いよいよコロナ禍で迎える2回目の夏です。もうすでに暑い日が続いていますが、この時期に懸念されるのが熱中症。マスクの装着も大切ですが、こまめな水分補給も必要です。特集でも取り上げた適切な対策をして暑い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　https://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