

新 座 病 院

広報誌

2017

8月

Vol.37

こぶし

- 
1. 特集
 2. 各科より
リハビリテーション科
栄養科
 3. 栄養科だより
 4. 行事
 5. 病院よりお知らせ



熱中症とは？

室内や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどい時には痙攣や意識の異常など、様々な症状を起こす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合があります。

◆熱中症の種類と特徴◆

- ★熱失神⇒めまい、一時的な失神、顔面蒼白
- ★熱痙攣⇒筋肉痛、手足がつる、筋肉が痙攣する
- ★熱疲労⇒全身倦怠感、悪心・嘔吐、頭痛、集中力や判断力の低下
- ★熱射病⇒体温が高い、意識障害、呼びかけや刺激への対応が鈍い、言動が不自然、ふらつく



+熱中症の応急手当+

- ・涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する
- ・安静に寝かせる
- ・衣類を緩めて休む
- ・水分、塩分を補給する（少量を頻繁に）
- ・氷や冷たい水で濡らしたタオルなど体を冷やす（脇の下、太もものつけねなど）

- 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合
- 意識がない、全身の痙攣がある場合
- 呼びかけに対応し反応や会話がおかしい場合



119番

上記の症状が確認された時はためらわずに救急車を呼びましょう！

★熱中症予防のポイント★

- ・部屋の温度をこまめにチェック！（普段過ごす部屋には温度計の設置をお奨めします）
- ・室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ・のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！のどが渴かなくてもこまめに水分補給！
- ・汗と一緒に塩分が失われるためスポーツドリンクなどの塩分も接種しましょう！
- ・外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策もしましょう！
- ・無理せず、適度に休憩をとりましょう！
- ・日頃から栄養バランスの良い食事と体づくりを！

熱中症は予防ができる病気です。暑い夏を元気に過ごすため、熱中症のことをよく知り、しっかり予防しましょう。心臓や腎臓、その他の持病をお持ちの方は、夏の過ごし方についてかかりつけ医師に相談し、上手にコントロールしましょう。

～研究活動～

平成 29 年 6 月 23 日～24 日に島根県松江市 “くにびきメッセ” で行われた「第 18 回 日本言語聴覚学会」にて研究発表を致しました。



演題：「炭酸飲料を長期的に用いた嚥下障害症例の報告」

(リハビリテーション科：言語聴覚士 伊藤隆寛、伊藤はるな)

今回は、私たちは嚥下障害のリハビリテーション科に炭酸飲料を用いることで嚥下障害が改善した患者様の発表を行いました。従来から炭酸飲料を飲んだ直後は嚥下障害が改善するといわれてますが、少量でも炭酸飲料を定期的に摂取したことで効果が長続きし、結果として食事中のムセの頻度が減少することがわかりました。また、それまでは食欲が低いご様子でしたが、徐々に意欲の向上につながることも出来ました。

皆さん！！ 最近お食事中にムセることはありませんか？

飲み込みの障害（嚥下障害）は加齢による「のどの筋肉の衰え」や「脳卒中」によって引き起こされます。特に症状としては、お食事中にムセやすくなったり、飲み込む際に力が入りにくくなったりすることで肺炎の原因の1つともいわれています。



嚥下機能を維持して、お食事を美味しく楽しく続けられると良いですね！

お食事中に飲み込みにくさや、ムセが気になる方は一度診察をお受け下さい。



夏野菜たっぷりのラタトゥイユ

夏バテ対策には炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルの5大栄養素をバランスよく摂る事が大切です。特にビタミンB群は炭水化物・脂質・たんぱく質を体に必要なエネルギーに変えるために必要なビタミンです。

今回ご紹介する「夏野菜たっぷりのラタトゥイユ」は、これからの栄養素が摂れるので、夏バテ対策として、また、さっぱりとした味わいで食べやすく、夏バテ中の方にもおすすめのメニューです。

◆温かいままでも冷めても美味しいです。

◆余っても冷凍しておけば、1週間ほどは日持ちするので常備菜として役立ちます



(1人分)

エネルギー：324kcal 食塩相当量：1.4g

たんぱく質：16.2g 脂質：21.3g 炭水化物：16.8g

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大の切り、塩コショウをする。
- ② 野菜（A）をカットする。ズッキーニは1cm程の輪切り。その他の野菜、しいたけは1.5～2cm角のさいの目切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ2を入れて、スライスしたニンニクを、素揚げするようにして香りを出す。
- ④ ③に、1口大に切った鶏もも肉を入れ表面に焼き目をつけ、7割程火を通したら、フライパンから一旦出す。
- ⑤ ④に、カットしたらAを入れる。全体をしっかりと炒める。
- ⑥ ⑤に、☆の材料と、④で炒めた鶏肉を入れて煮込む。
※トマトホール缶は手で潰して加える。
- ⑦最後に、塩、こしょうで味を調えたら出来上がり。

～アレンジメニュー～

炭水化物に偏りがちなパスタやそうめんの上にかければ、バランスの良いメニューになるのでおすすめです。

栄養

ビタミンBが不足すると、体に溜まった疲労物質が排出できず、疲れや食欲減退の原因となります。夏野菜にはビタミン、ミネラルがたっぷりと含まれています。それぞれ単体で摂るよりも、色んな食材と一緒に摂ることで効率よく栄養を吸収できます。他にも、かぼちゃ、オクラ、枝豆など、好みの夏野菜を入れてアレンジしてみてください。

【材料(4人分)】

- ・鶏もも肉 1枚 (約300g)
- ・玉ねぎ 1個
- ・ズッキーニ 1本
- ・なす 2～3本
- ・ピーマン 2個
- ・黄パプリカ 1個
- ・赤パプリカ 1個
- ・しいたけ 2枚
- ☆・トマトホール缶 1缶 (400g)
- ・にんにく 2片
- ☆・コンソメ 小さじ2
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩、こしょう 適量 (塩3g程度)
- ・バジル (飾り用)



A



当院では、年に12回程度の行事食を実施しております。今回は5月・7月実施の『こどもの日』『七夕』のメニューを紹介させていただきます。

●こどもの日● H29年5月5日(金)実施

散らし寿司

メニュー

- 散らし寿司（かゆ食の方は魚料理）
- 炊き合わせ
- 辛子和え
- こどもの日デザート



こどもの日に柏餅を食べる習慣は、柏の葉は、新芽が伸びてこない限り、古い葉が落ちないので、家系が絶えない・子孫繁栄の象徴とされ、その縁起を担いで食べるようになったそうです。

●七夕● H29年7月7日(金)実施

七夕御膳

メニュー

- 冷や麦
- 和風ドレッシングサラダ
- デザート
- ショア



天の川や織姫の織る糸に見立てられ、千年以上も前から七夕の行事食として、そうめんは食べられてきました。

節句にその季節のものをいただいて、無病息災を願う風習の1つでもあります。

喉ごしがよくても食べやすいそうめんは、暑さで食欲減退する時期にぴったりのメニューです。



ロビーライブを開催しました

平成29年5月28日（日）に「いやしの会」主催のバンド演奏会が行われました。



今回は、四條隆幸院長をはじめ、朝霞地区医師会の先生方の有志と当院リハビリスタッフが加わり、プロミュージシャンの演奏指導や編曲を経て、9名のメンバーで行われました。今まで弦楽四重奏ではなく、初のバンド演奏でクラシックとは違い、迫力のある演奏に地域の方々や入院患者様からは大盛況でした。披露された曲の構成は昔懐かしい歌謡曲や有名なアニメソング、最近のヒット曲で、一緒に歌ったりと幅広い世代に楽しんで頂けたと思います。今後もいやしの会では、定期的にロビーライブ等を企画し、当院を利用されている患者様や地域の方々に楽しんでいただき、皆様との交流の場となるような活動を続けていきたいと思っています。

5

病院よりお知らせ

送迎車両時刻が7月から大幅に変更しました

※送迎区間・順路



上記区間の無料送迎を致します。
ご利用を希望される方は、詳細をご確認の上ご利用下さい。

◎運行日：毎日運行しております

※年末年始 31日～3日は運休とさせていただきます。

【配車時刻表】

		第1便	第2便	第3便	第4便	第5便	第6便	第7便
朝霞台駅南口 〇-列-	発	9:20	10:25	11:30	13:35	14:40	15:45	16:50
志木駅南口 〇-列- (吉野家前辺り)	着	9:25	10:30	11:35	13:40	14:45	15:50	16:55
	発	9:25	10:30	11:35	13:40	14:45	15:50	※16:55
新座病院正面玄関	着	9:50	10:55	12:00	14:05	15:10	16:15	※17:20
	発	10:00	11:05	13:10	14:15	15:20	16:25	
朝霞台駅南口 〇-列-	着	10:25	11:30	13:35	14:40	15:45	16:50	

※は月～金の
平日のみです。

★朝霞台駅発着場 ⇒ 南口 ロータリー

★志木駅発着場 ⇒ 南口 ロータリー (吉野家付近)

★新座病院発着場 ⇒ 正面玄関

◎送迎バスも新しくなりましたので
そちらも、ご理解の程よろしくお願い致します。



交通案内



最寄りの駅

◆西武池袋線◆

ひばりヶ丘駅…バス 北口から志木行、又は朝霞台行き→バス停「貝沼」下車→徒歩 10分
 タクシー 南口から 10分
 送迎車輛 北口 デイリーヤマザキ向かい駐車場 ※日曜日・祝日×

◆東武東上線◆

朝霞台駅 …バス 南口からひばりヶ丘行き→バス停「貝沼」下車→徒歩 10分

送迎車輛 南口

志木駅 …送迎車輛 南口

※毎日運行（年末年始 31日～3日は運休とさせていただきます。）

◆武蔵野線◆

北朝霞駅 …バス 徒歩で朝霞台駅(南口)→ひばりヶ丘行き→バス停「貝沼」下車
 →徒歩 10分

送迎車輛 徒歩で朝霞台駅(南口) ※毎日運行

新座駅 …タクシー 15分

(年末年始 31日～3日は運休とさせていただきます。)

※送迎車輛の時刻やご不明な点等ございましたら新座病院ホームページをご覧ください。

基本理念

地域医療連携に努め、急性期から慢性期さらに在宅での療養生活まで一連の医療サービスを行います。

基本方針

- 患者様の権利及び尊厳を重視した医療を行います。
- 地域の医療機関と緊密に連携を図り、地域医療の向上に努めます。
- 自己研鑽に努め、患者様が納得できる質の高い医療を目指します。
- 親切、丁寧、正確、迅速な対応を基本とした患者サービスに努めます。
- 常にコミュニケーションを大切に安全な医療に努めます。

医療法人社団青葉会 新座病院

〒352-0023 埼玉県新座市堀ノ内 3-14-30

TEL 048-481-1611 FAX 048-481-2665

ホームページ <http://www.niizahsp.jp/>



←こちらのQRコードは
携帯サイトをご覧ください。