


竹内病院 だより

9月号

医療法人
社団 仁和会 竹内病院宮崎市霧島2丁目260
TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791

ドクター

Dr.に聞く!【第118回】

「冷房を使って良い睡眠を」

内科医 矢野 美由紀

今年の夏は経験したことのない暑さでしたが、いかがお過ごしでしょうか?夜まで暑い日が続くと寝苦しくて、眠りが浅くなり、疲れがたまるというお話をよく拝聴します。

なぜ暑いと寝つけないのでしょうか?それは睡眠時の体温変化と関係しています。

体温には、午後7~8時頃が最高となり、午前4~5時頃が最低となる概日リズムがみられます。この体温変化が、睡眠の発現に強い影響を及ぼしています。午後7~8時以降、体温が低下し始め、およそ最高体温と最低体温の中間地点になった頃に、私たちは就床しています。このように体温が低下しているときに床に就くと眠りやすいのですが、体温が高いままではなかなか眠れません。蒸し暑い夏の夜は、体温低下を邪魔するので、睡眠が始まりにくいのです。

日本の夏で問題なのは、気温だけではなく、湿度が高いことも睡眠に大きな影響を及ぼしています。通常、発汗することで睡眠前半の体温低下が促進されますが、湿度が高いと汗をかいても蒸発しないため、体温低下が起こりにくくなります。ということは単に室温を下げるだけでなく、湿度を下げることも重要です。

寝衣や寝具を用いて眠る場合は、寝るときの空調を室温26℃、湿度50~60%に設定すると、睡眠は妨害されません。また、冷房は就床時につけるのではなく、就床の数時間前からつけておきましょう。冷房をいれると寝室の空気はすぐ冷やされますが、部屋の壁や天井、家具はすぐには冷えません。これらが十分に冷えていない状態で冷房が止まると、すぐに寝室内の空気が再度暖められ、室内の温度が高くなり、睡眠が妨害されることとなります。熱帯夜では、特に睡眠前半に冷房をつけることが、睡眠不足を生じないためにも重要です。

まだまだ暑い日が続きそうです。しっかり睡眠をとって、体力維持に努めましょう。

「入浴の効果と介護」

介護職員 持原 早苗

入浴には清潔を保つことの他に様々な効果があります。例えば血行を良くし、筋肉の緊張を解く事や新陳代謝を良くすること、水中では浮力が生じ、関節への負担が軽減します。その為、身体的、精神的にもリラックスできる事です。

一方で体調の急変や転倒、皮膚剥離(皮膚が裂けたり、めくれたりして傷つけてしまうこと)などの危険も伴います。

私たち介護スタッフは患者様の入浴前後の状態の変化をしっかりと把握すること浴室の環境を整えること(温度設定や滑りにくいマットの使用など)又、皮膚の弱い方には直接柵に当たらないようクッション材となる物を活用し、日々の安全・安楽に入浴して頂けるように努力しています。

その他に入浴時にはリラックス効果もあるので懐かしのメロディーを流し音楽を聴きながら入浴できる工夫も行っています。この音楽は1960年代からその時代ごとの様々な曲が入っているので患者様はもちろん、スタッフも楽しみながら入浴する事ができていると感じています。今後も安全に入浴する事を第一にリラックスしてもらえるように努力して行きたいと思っています。

「入院患者さまとのお話」

病院だより編集部員

皆さまは「冷汁保存会」という会がある事をご存知ですか？

夏になると1回か2回は口にして「旨い」と日本人、いや宮崎県民で良かったと実感しますよね。夫々ご家庭の味もあるだろうし、「由来」など考える間もなく食道を通過し、胃に至っている時にも「由来」・考えた事なかったです。

しかし、有難い事に「冷汁保存会」の会長が入院されていると聞きこれは「冷汁」について色々詳しく知るチャンス!と伺いましたので、知らない歴史を紐解いて説明させていただきます。

この冷汁の始まりは?遡ると戦国時代まで行き、知らない人物がワサワサ。

上杉鷹山公の活躍により山形県米沢市近郊に広まり、宮崎県西都市では三納・三財・都於郡周辺の郷土料理として今まで多くの家庭に浸透し、宮崎を代表する料理となった訳であります。

鎌倉時代管領家ご家老のお言葉に、

「武家においてはめしに汁かけ参らせそうろう」

「僧侶においては冷汁をかけ参らせそうろう」と、そこから「冷汁」が始まったのでございます。

保存会会長は、米沢市に出向き(上杉藩の御膝元)県庁の方から、それは丁寧なお言葉遣いをされる県庁職員で、さすがに由緒ある御膝元と感心されたそうです。「説明をします担当の職員が参りますのでお待ちくださいませ」の一つにもさりげなく伝わりました。

上杉鷹山公は、戦後の経済立て直しの為、一汁一菜を提案し、自ら実践。戦いに参る時には焼き味噌にして保存食にする工夫。こぼれる精神でございます。一升ますからあふれ出るような例えで「一番正直は口の中」とも話して下さいました。

宮崎での立ち上げ時には、小・中・高・大学生に一般人、青年部、婦人部と大勢の参加者がいましたが、最後に残ったのは8名で「更に心をつつ」とこれまで頑張って普及して来られたと頭の下がる思いです。

イベントでは、清武から西都に高速が抜けた時にはおよそ2000食用意されたそうで、100食でもオタオタなるのに、私編集部もこれから起こりうる地震災害時にも地域の為にも対応出来る献立の一つとして、記憶に残しました。

さて、この歴史ある「冷汁」の紹介をさせていただきます。コツはすつてすつてすつてする!!と、なめらかでとても美味しい汁が出来ますよと、それは優しい先生のような笑顔で話して下さいました。会長の先祖は、五代に渡り教師をされていたそうで、ほーっとした私にも丁寧に分かり易く「先生」でした。

～冷や汁の作り方～

☆すり鉢・すりこ木を用意しましょう。

- ①頭とハラワタを取り、いりこを軽く炒る。 ②ごまも軽くいる。市販の炒りごまでも軽く炒ります。
- ③落花生をする。 ④味噌をする。…※この時点ですり鉢をひっくり返して軽く焼く。焼かなくても全て炒っていますので、そのまま ⑤に進んでも良いと思います。
- ⑤豆腐をする。…入れ過ぎない。ちぎって浮かせるのでは無く、する。ここで前に書きましたように「すって、すって、すってする」との事です。

お野菜は、胡瓜の薄切と大葉の千切りがメインですが、好みでみょうが・焼き茄子・玉葱等の千切りを入れると歯触りも良いですよ!との事です。

いりこが冷汁の始まりですが、鯉なまり節、アジの干物や塩焼きも普通にあるようです。当院では、鯉なまり節や味の塩焼きが中心です。更に鯛の塩焼きで作ると上品ですとおっしゃっていました。醍醐味としてどろどろになるく

らいに熱湯をかけると味がぐんと上がるそうです。ごはんは麦3:白飯7くらいの割合で、かけたらずぐにぎぶぎぶと食べると美味しいそうです。陣中食(戦いにいく武士の食)として分かる気がしました。

※西都市、冷汁保存会会長「森貞子さま」と病室にて会談。許可を頂いております。



「防災のススメ」

庶務主任 太田 次郎

先月号でゲリラ豪雨や記録的短時間大雨情報について述べさせて頂きましたが、今月号では避難方法について簡単に御紹介致します。

避難は周囲の状況を確認してから行動する。

避難する際は周囲の状況を確認してから避難場所へ向かいましょう。

※50cm以上の水深(大人のひざ丈)で浸水が発生している場合は、無理に避難するとかえって危険な場合があります。山などの斜面で以下の現象が発生している場合、すみやかに斜面から離れて下さい。

- 斜面にひび割れが生じる
- 小石が落ちてくる・土の匂いがする
- 斜面から水が湧き出る
- 湧き水や井戸水がにごる
- 地鳴りが聞こえる

避難する際の服装について

頭を保護するヘルメット等を着用して下さい。動きやすい長袖と長ズボンを、軍手も着用します。長靴ではなく、普段から履きなれた底が厚めの靴の方が適しています。

両手は空いている状態にし、非常用品等はリュックに入れて避難しましょう。

避難する際の注意点は

可能な限り複数人数で避難して下さい。浸水している場合は、傘や棒などを使って地面を探りながら避難するのが良いでしょう。マンホールや側溝付近は大変危険です。夜間に避難するのは大変危険なため、避難はできるだけ明るい時間に行ってください。

近所の頑丈な建物に避難する選択肢も考える

避難場所へ移動することが難しい場合は、近所の頑丈な建物へ避難して下さい。鉄筋コンクリート製の建物に避難しましょう。その際は斜面から離れたフロアへ移動して下さい。自宅にとどまる場合も、できるだけ高い階の斜面から離れた部屋に避難しましょう。場合によっては、消防・警察・自治体に救助の要請をして下さい。

(参考資料 Yahoo 防災速報より)

以上のような事を考えて頂ければいざという時に迅速な行動が出来るのではないかと思います。また前月号でも述べましたが自治体が出している地区のハザードマップを活用されるとより効果的です。

どのような災害であれ、まずは常日頃からの備えと、自分の身の安全は自分自身で守る方法を知ることがとても大切です。

最後に、また不定期ではありますが、様々な災害についての対応等についてご紹介させて頂きたいと思っております。宜しくお願い致します。

関連施設

介護老人保健施設

むつみ苑

【施設定員/入所:80名 通所:20名】

施設長 面高 美津子

宮崎市池内町伊勢領1344番地

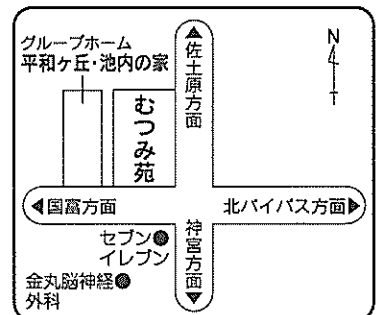
TEL (0985) 39-9200 FAX (0985) 39-9506

グループホーム 平和ヶ丘
TEL (0985) 30-2855

グループホーム 池内の家
TEL (0985) 39-6623

大宮在宅介護支援センター
TEL (0985) 36-3170

宮崎市大宮地区地域包括支援センター
TEL (0985) 61-1789



呼吸器外科・呼吸器内科・消化器外科・外科
内科・肛門外科・循環器内科・放射線科
リハビリテーション科

保険医療機関
医療法人社団 仁和会



竹内病院

理事長 竹内 茂

〒880-0032 宮崎市霧島2丁目260番地

TEL (0985) 26-0123 FAX (0985) 26-8791 URL : <http://www.zinwakai-takeuchi.com/>

診療時間

- 平日/午前8時30分～正午
午後1時30分～午後6時
- 土曜日/午前8時30分～正午
※急患は随時受付いたします※
- 休診日/日曜・祝祭日
- 健康診断、随時受け付けております。

