


# 竹内病院 だより

## 7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125回】

### 「汗をかいて上手な体温調節を」

消化器外科医師 豊永 健二

梅雨に入り暑くなってきました。私は寒い時期より暑い時期の方が大好きです。寒い北国の冬は自分には無理です。当然、私は夏場に汗をよくかきます。このため脱水に注意し日頃から水分を多く摂るよう心がけています。今回は普段気にしない体の生理現象である「汗をかく」ことの勉強です。

調べてみますと、まずビックリしました。汗をかく動物は多くないそうです。中でも暑い時や運動して大量に汗をかくのは「ヒト」と「ウマ」ぐらい!だそうです。私は哺乳動物では普通に汗をかくものと勝手に考えていました。「ヒト」は「サル」から進化する上で汗をかくことを獲得して、長時間運動ができる体になったと言われているようです。

外気温が上昇した場合や運動した場合には体温や肌表面の温度が上がります。この時に脳の視床下部が感知して発汗の命令を出します。「汗をかく」ことで「ヒト」は体内の熱を外へうまく逃がし体温調節をすることが出来るのです。

汗を出す部位は皮膚にある「汗腺」で、これには2種類存在します。「エクリン腺」と「アポクリン腺」です。エクリン腺はほぼ全身に存在し、出てくる汗は無味無臭で透明なほぼ純粋な水です。これに対してアポクリン腺は脇や手のひら、足の裏、また下腹部など体毛が多い部位にも存在し皮脂やタンパク質などを含んでいます。

気温上昇時、運動による体温上昇時、辛いものを食べた時などはエクリン腺からの発汗です。これに対して緊張や驚いた時、精神的ストレスを感じた時には主にアポクリン腺からの発汗となります。

汗は元々無臭なのですが、皮膚のアカや皮脂と混ざり健康な体表に存在する皮膚常在菌にて分解・処理されニオイ物質が作られ、汗のニオイとなるようです。汗腺は体表の血管のすぐ近くにあり、血液の水分をこし出して作られています。99%が水で残りが塩分やミネラルとなります。よく汗をかく習慣がないとミネラル分が多い汗・べたつく汗となりニオイの元となりやすくなります。

男性と女性では男性の方が汗腺の数が多く発汗しやすくなっています。また女性ホルモンには発汗を抑制する働きがありますので、更年期となると女性ホルモンが減少し発汗が急に増えるという現象がみられます。

「いい汗」と言われるサラサラな汗をかくことは体の調子を整えるためにも必要です。このためには有酸素運動を取り入れて日頃から汗をかく体にしていきましょう。またエアコンに頼りすぎていると発汗作用が低下します。エアコンの設定温度を下げすぎないように注意が必要です。少しぬるめのお湯に10~15分程度入る半身浴もオススメとのことです。食べ物では血行促進するショウガ、代謝を活性化するお酢を利用した料理、大豆製品に含まれるイソフラボンも効果的とのこと。もちろんビタミンC含む野菜や果物、ビタミンEを含むオリーブ油、玄米はオススメです。逆に肉食、油濃い食事はニオイ汗の原因となりますので要注意です。

「ヒト」の体内で体温を上げることは筋肉量に比例します。低体温の方は筋肉量が減少している場合が多く、発汗作用も衰えています。「ヒト」では下半身の筋肉が約7割を占めます。高齢となって下半身の筋肉量が落ちないよう、散歩やスクワット等の定期的な運動を取り入れることが重要です。皆さんも気をつけましょう。

## 「新入職員歓迎会」

親睦委員 高本 聖

新元号になって早くも1月が経ちました。個人的にこれといって変わったことはないのですが、令和の時代も楽しく過ごせたならと思っている次第です。

先日宮崎観光ホテルで今年度の新入職員の歓迎会を行いました。新入職員1人1人に簡単ではありましたが挨拶をしていただき、普段顔を合わせないようなスタッフや話す機会のないスタッフ達との会話も沢山出来ました。全ての職員が集まる機会を設けるのはとても難しいのですが、こういう機会はとても貴重な時間だと考えています。まだまだ慣れないことも多く、分からないことも沢山あるとは思いますが、今回の会をきっかけに新入職員のみなさんがより一層の活躍ができることを願っています。これからもどうぞ温かい目で利用者の皆様に見守っていただけたらと思います。また最後になりますが、会を行うに当たって運営に協力してくれた方、勤務だった方々本当にありがとうございました。



## 「実習2週目を終えて」

先月紹介させて頂きましたが、現在宮崎看護専門学校医療高等課程より実習生の受入れを行っています。実習は大変だと思いますが、看護師を目指して日々努力を重ねてほしいと思います。ということで、今月は実習生に実習の感想を聞いてみました。

●初めての臨地実習で最初は緊張しましたが、職員の方から分かりやすく丁寧に指導して頂いたので実習しやすい環境でした。残りの期間は、受け持ち患者さんが良かったなと思ってもらえるような援助を行っていきたいです。

●緊張し、戸惑うことの多い私達ですがお忙しい中いつも優しく指導して頂いてありがとうございます。受け持ち患者さんに一つでも多くの援助ができるように努めていきたいです。

学校での授業とは違い、実際に患者様を相手にすることはとても緊張すると思いますし、難しいこと多いと思います。当院スタッフ一同実習生を温かく迎え入れて、精一杯看護師免許取得のサポートをしていこうと思います。

実習生の皆さん、頑張って下さい！

## 「看護部新体制」

一般病棟看護師長 日高 恵子

新元号に変わり2ヶ月が過ぎようとしています。つい平成と書き、あ！令和だったと何度書き直したことでしよう。長く染みついた慣習を変えるには、意識と時間が必要なのだと身に染みる日々を過ごしています。

さて、竹内病院看護部は看護師長を導入し新体制としてスタート致しました。6/1より一般病棟看護師長に就任させて頂くことになりました。

チームワークと笑顔を大切に、常に患者さまとご家族に寄り添う看護が提供できるように取り組みたいと思います。よろしくお願い致します。

療養病棟看護師長 松山 亜希

6月1日から4F療養病棟の看護師長に配属になりました。

今までは一般病棟での経験しかないので慣れるまで皆さまにご迷惑かけることも多々あるとは思いますが、頼りがいのある主任やスタッフとともに、患者様の入院生活が少しでも快適に過ごして頂けるよう又、患者様・ご家族のニーズに応じた退院支援ができるよう頑張りたいとおもいます。よろしくお願い致します。

## 「2階病棟便り」

看護師 竹井 絃美

当院は6月より看護部新体制となり皆気持ちを新たに日々の看護に精進している所存です。

また、新入職者の育成と看護学生の実習が始まり慌ただしいなかにも患者様とのコミュニケーションに新たな発見があり学ばせて頂いております。新体制や実習等不慣れな点で患者様にご迷惑をお掛けすることもございますが、皆様に気持ちよく当院をご利用して頂ける様に励んでまいります。

今後ともご指導、ご鞭撻の程宜しくお願い致します。

## 「患者さまの声」

入院中の患者さまより、短歌を頂きました。なぜか心に響いて胸キュンです。沢山頂いております今回は一部のご披露とさせていただきますね。

南2階病棟入院中 宮崎市 下園 絹子様

『 お母さん 』

息吸うきついよ助けてと 酸素繋いで お風呂に入る。

『 二十日間 』

寝たきりベッドで紙パンツ こんな体験も ありがたきかな。

『 オマルから 』

ウォシュレット座る時 暖かき湯の 何としあわせ。

編集員の私も、ものを書くことは大好きで興味もあり早速家でノートに書き止めていきたいと思いましたが、ここで一句

梅雨色に 染めりし木々に宿かりて 見上げてさみし かたつむり

梅雨明けを待つ、暇な一日を自分とかたつむりと重ねてみました。

美味しい料理

じわじわと蒸し暑い梅雨との戦いが始まっていますが、皆さまには如何お過ごしでしょうか?ととても暑い夏に向けて今回は「ビタミン・ミネラル」について書きたいと思います。

生命活動になくってはならないが、体内では合成出来ない又は必要量が合成出来ない微量栄養素の事を言います。体内で十分作ることができない為、食物などから摂取する必要がありますが不足すると欠乏症、摂り過ぎると過剰症が現れるものもあるので「ほどほど」に摂りましょう。

ビタミンには、脂溶性と水溶性と大きく2つ分かれます。脂溶性ビタミンでは、ビタミンAやビタミンD、ビタミンE、ビタミンKなどが代表的で、摂り過ぎると過剰症を起こしてしまい使われなかった分は、体内に蓄積されます。

水溶性ビタミンはたくさん摂っても体内にとどまることはできませんが、不足するとお肌に影響したり免疫力が落ちたり、成長にも関わるビタミンです。また、ストレスを受けている人は不足の可能性もありますので普段から多めにとる事も大事です。ビタミンは、調理によっても失われるので注意しましょう。

夏の日差しに「かかって来い」とは言いませんが、耐えられるお肌作りに頑張りましょう。特にビタミンC(アスコルビン酸)はコラーゲンの生成に関わり、免疫力を高めます。そして鉄の吸収を促進する作用と抗酸化作用があるのでビタミンCを多く含んだ食品を摂りましょう。しかし摂り過ぎると体内での利用率は50%以下・難しいですね。レモンに比べ、キウイフルーツも多く含まれるようです。柑橘類は平均して多く含まれます。毎朝キウイを食べて美肌効果↑↑お野菜ではピーマン↑↑意外とじゃが芋も↑↑、柑橘類くらいにビタミンCが豊富です。もうすでに、明日の朝のメニューは決まりです。じゃが芋を茹でるか蒸かしてと、(ご褒美にマヨネーズ・あらら)茹で卵1個、キウイ1個、ピーマンの千切りは、さっと湯通しにして削り節をかけて。じゃが芋、中1個(皮付き120g)と白ごはん50g(茶碗半分くらい)は同じです。じゃが芋2個の方が満足かも。いも好きの私の好みですが、皆さんも一日の始まりは「体を想った食事」を食べませんか。

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

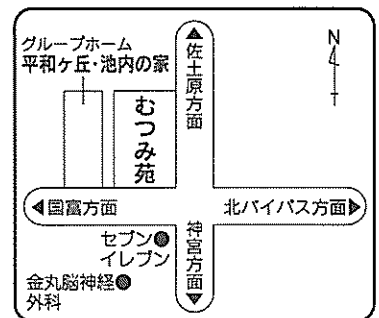
TEL(0985)39-6623

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。

