



～青葉商店 8月号～



令和3年8月1日 235号 医療法人社団幸信会 青葉メディカル・青葉病院・ウエル青葉
滋賀県東近江市青葉町 1-46

皆さんこんにちは、毎日暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？梅雨も明けた頃からセミが元気に鳴く声が聞こえてきます。すっかり夏本番と言った感じでしょうか？

さて、8月と言えばとにかく暑いです。毎日暑い日が続きますのでうんざりだという方も多いのではないのでしょうか？気分的にうんざりするだけでなく、怖いのは熱中症です。毎年この時期になりますと、TVなどで熱中症による病院搬送のニュースやひどい場合だと死亡されたとのニュースもみかけます。熱中症を引き起こす要因としましては「環境」「からだ」「行動」によるものが考えられるようです。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「からだ」の要因は、激しい労働や運動により体内に著しい熱が生じ、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

「行動」の要因は、激しい運動、慣れない運動、長時間の野外作業、水分補給できない状況などがあります。これら「環境」「からだ」「行動」の3つの要因により、体温の上昇・調整機能のバランスが崩れ、どんどん身体に熱が溜まってしまう状況を熱中症といいます。

熱中症は「涼しい服装」「日陰を利用」「日傘や帽子の着用」「こまめな塩分・水分補給」などで対策できます。今年はコロナ過で「自粛」や「行事の中止」等で例年よりも暑さに慣れてないと考えられますので十分に注意が必要だと考えられます。また、普段は平気でも体調が優れない時などは注意が必要です。無理をせず今年の夏も健康で乗り越えたいものです。

コードブルー模擬訓練

6月10日、青葉病院にて、コードブルーの模擬訓練を行いました。

「コードブルー」とは、患者さん・利用者さんの容態が急変した際、全館放送により、全職員へ緊急事態発生を知らせるコールです。コールがかかると、手の空いている医師・看護師などが全員集まり、救急処置等を行います。

今後も定期的な訓練を行い、日々、緊急事態に備えていきます。



きれいな空気と水が健康に大切

だいぶ昔となりますが、同じ東京都民でも上流の奥多摩と下流の下町での平均寿命にかなりの差があることを研修で知りました。下町の環境と自然豊かな奥多摩では、空気と飲み水に大きな差があります。もちろん人の密集度も大きく違い、受けるストレスにも大きな差がありますが、生命の根本である水と空気の良し悪しの差は大きいです。琵琶湖を含む淀川水系でも事情は同様と思います。

確かに今の日本では、水道の水質は大きく改善されて、そのまま生で飲める水道水は先進国と同様です。水道法で51項目の安全基準が定められています。しかしその水質に不安を抱く状況も依然として存在しています。1つは、水源の河川や湖沼が生活排水、産業排水、水田・ゴルフ場などの農薬、殺虫剤などの化学物質の汚染があります。下水道の整備がありますが、残念ですが毒性物質の一部は残ります。もう1つは、水道水を塩素で浄化する過程で発生する「トリハロメタン」の毒性です。トリハロメタンは、肝毒性があり、発がん性も疑われています。含まれる量が基準を超えた場合は、給水を中止することになっていますが、塩素消毒する限り摂取を避けられません。除去法として活性炭、浄水器で取り除く、また10分以上煮沸するなどがあります。煮沸が10分以内だと逆に濃度が濃くなるとのことで、まったく実用になりません。

ところで、最近ですがペットボトルの生水を飲んだところ、飲みやすいのに気づきました。「日本では安全と水はタダ」と言われていますが、私も生水にお金をかけようと思いませんでしたが、上に示しましたように水道水の弊害もあり、最近では2ℓのペットボトルの生水を小分けして、飲んでいました。生水がこれほど微妙においしいとは気が付きませんでした。ところで、身体によい水と言いますと、①毒物の無い ②カルシウム、マグネシウムなどのミネラル成分をバランスよく含んでいる。 ③しかし水の硬度が極端に高すぎてもいけない。味も悪くなり、体内に結石が出来るかも。 ④酸素と炭酸ガスが十分に溶け込んでいる。湯さましの水はまずい。 ⑤弱アルカリ性の水である。人の体液は弱アルカリ性です。 ⑥水の分子集団（クラスター）が小さい。すると有害物質が入り込めない。また細胞レベルで吸収されやすい。 ⑦酸化還元電位が低い。つまりこれが高いと酸化する力が強く、この値が低いと酸化する力が弱いのです。マイナスともなれば逆に還元する力が強く、酸化した錆などを落とす力があるとのことです。ちなみに、大阪府・南区の水道水は塩素のせいでプラス750mVと高い値となっています。一方例えば、商品の飲料水「六甲の名水」ではプラス270mVと低い値となっています。

最近では効果のほどは知りませんが、「水素水」と言って、水素を添加して還元力を強化した水が商品としてあります。

今年の夏も記録的な暑さになります。しっかり汗をかいて、良い水・塩分の補給もこまめにして、暑い夏を乗り切ってください。



青葉病院
院長 大佛 正隆



メディカル通所リハビリ



こんにちは！青葉メディカル通所リハビリです。

いよいよ夏本番です。

今回は、いろいろな魚の見本を見ながら貼ったり、塗ったり・・・と工夫しながら作成し、青葉水族館を作ってみました。

本物に近づけるために、細かな作業が続きましたが、根気よく頑張りました。

病院

7月お誕生日会



ウェル セタ会



7月4日はセタ会を行いました。
2階では涼しげセタゼリーを作りました。星の形をしたゼリーでとてもかわいく出来上がりました。
3階では、輪投げのゲームをしました。みなさん傘をめがけて一生懸命でした。
短冊のお願い事には健康や、家族の事を書かれている方が多かったです。みなさんの願い事が叶いますように(^_-)-☆



7月のイベントはセタということ皆様のお願い事を書いた短冊を吹き流し風にアレンジしました。皆様の願い事が天に届きますように！



今月のお取り寄せは奈良の鹿さんのクッキーです!(^^)!
奈良の鹿は、通行人やほかの鹿にケガをさせないように、夏から年末にかけて約250頭の雄の角をすべて切っており、切った鹿の角、実は一般販売されています。奈良公園の鹿は野生ですが、交通事故でケガをしたり、畑を荒らす鹿は「鹿苑」で保護されています。年間約1億円かかる維持費に、鹿の角の売上金は充てられているそうです。

二つ目は岡山のももです。小さいけれど本物かと思うようなパッケージに入った桃の香りのするお饅頭です。フォルムもかわいらしく、美しいピンク色(#^^#)
目でも楽しめるお菓子でした。
お取り寄せおやつも残すところあと8県となりました。次は何をお取り寄せしましょうか('艸`*)



夕暮れデイ

