

# 青葉商店 8月号



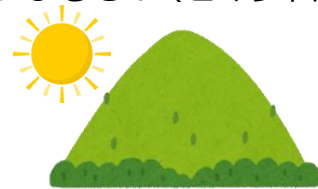
令和5年8月1日 258号  
 医療法人社団幸信会  
 青葉メディカル・青葉病院・ウエル青葉  
 滋賀県東近江市青葉町 1-46

厳しい日差しが照りつける8月となりました。今年の夏は観光地にお出かけされる方も多いようですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

さて8月11日は山の日。平成26年「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日」との趣旨で制定されました。夏は登山やキャンプなど、山へ行く機会が増えますね。ところで山はどうやってできるのでしょうか？疑問に思ったので少し調べてみました。

地球の表層には十数枚のプレート（板状の岩石の塊）があり、年に2~20cm程度横に動いています。プレートテクトニクスという地学の学説によると山の形成には以下の要因があるそうです。

- ① 火山活動・・・噴出物が積み重なってできるもの（富士山や桜島など）
- ② 造山活動・・・プレート移動の際堆積する付加体の形成や大陸の衝突によるもの（ヒマラヤ山脈やロッキー山脈など）
- ③ 断層活動・・・プレートのズレ動きによるもの（六甲山など）
- ④ その他・・・浸食や氷河 etc.



例えば伊吹山は3億年前には海底火山でしたが、1億5千万年前に隆起したといわれています。身近な山ですと織山、箕作山、雪野山、瓶割山、布施山などは7000万年前に火山活動による岩石から出来たそうです。現在「湖東流紋岩」と呼ばれるそれらの岩石は安土城や彦根城の石垣にも使われているとか。とても興味深い内容なので詳細は本や動画などで確認してみてくださいね。

一見同じように見える山も、その成り立ちは様々。遙かな時の流れを感じながら山々を眺めると今までとは少し違って見える気がします。

まだまだ猛暑は続きます。熱中症に気を付けてお元気で過ごしてください。

## 近畿厚生局 適時調査

令和5年6月27日に青葉病院へ近畿厚生局が適時調査にこられました。2年に1回、定期的に保険医療機関に対して、施設基準や請求関係などの適正化を図ることを目的として調査・確認が行われます。今回は、コロナ禍もあり、4年ぶりの調査となりました。調査結果で指摘いただいた内容は、掲示物の修正の1点のみでしたが、今後も地域の皆様に信頼される医療サービスを提供できるよう努めて参ります。

## 暑さ指数とは

今年も暑い夏がやってきました。連日ニュースでは各地の最高気温が取り上げられ、熱中症警戒アラートが発表されましたなど熱中症に対する注意喚起がされています。ではこの熱中症警戒アラートとはどのような基準で発令されるかご存じですか？この判断基準として用いられているのが暑さ指数【WBGT（湿球黒球温度）：Wet Bulb Globe Temperature】という熱中症の予防を目的にアメリカで提案された指標です。

熱中症を引き起こす環境要因として気温・湿度が高い、日差しが強い、風が弱いなどの要因が挙げられます。これらの要因を踏まえて気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた温度の指標がWBGTです。測定方法は乾球温度計（気温）、湿球温度計（湿度）、黒球温度計（直射日光にさらされた状態での黒球中の平衡温度）による計測値を使って計算されます。このWBGTの指標によって、日常生活やスポーツ活動による活動制限や中止基準などを定められています。

天気予報で気温の確認だけでなく熱中症警戒アラート（暑さ指数33以上）、地域のWBGTを確認することで行動の目安を知り事前に熱中症対策が行えます。各地のWBGTはインターネットですぐに調べることも出来るのでその日の活動量や外出の判断を確認してから考えてもらえると環境面での熱中症予防が行えると思います。皆さんも一度確認してみてください。

### <暑さ指数を用いた指針>

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安 <sup>(注1)</sup>	日常生活における注意事項 <sup>(注1)</sup>	熱中症予防運動指針 <sup>(注2)</sup>
31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	<b>運動は原則中止</b> 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28~31℃ <sup>(注3)</sup>		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	<b>厳重警戒（激しい運動は中止）</b> 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人 <sup>(注4)</sup> は運動を軽減または中止。
25~28℃ <sup>(注3)</sup>	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	<b>警戒（積極的に休憩）</b> 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21~25℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	<b>注意（積極的に水分補給）</b> 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

(注1) 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より  
 (注2) 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」(2019)より、同指針捕捉：熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。  
 (注3) 28~31℃は28℃以上31℃未満、25~28℃は25℃以上28℃未満を示します。  
 (注4) 暑さに弱い人とは体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

リハビリ部主任  
 理学療法士 山口 直彦





# ウェル青葉



Happy Birthday☆



ウェル青葉では、毎月第4日曜日にお誕生日会をしています。メッセージカードを贈呈し記念撮影をし「ハッピー・バースデー」の歌のプレゼントでお祝いさせていただいております♪

# ウェル通所リハビリセンター



創作活動として日めくりカレンダーを作って頂きました。折り紙のちぎりから貼り付けまでしてもらい先月に完成しました。とてもいい出来上がりで関わって頂いたご利用者様もとても喜んでいました。カレンダーはウェル青葉1Fリハビリ室にて使わせて頂いております。

# 夕暮れデイサービス



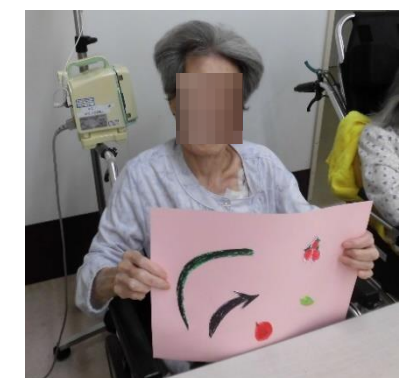
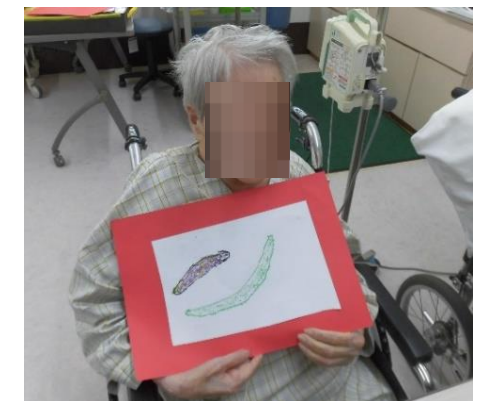
7月のイベントは風鈴づくりです。いろいろなシールでお好きな柄に仕上げてもらいました。今年の夏も暑くなりそうです。少しでも涼しくお過ごしください。

ウォークラリー開催中です!(^^)!  
平行棒も導入し、一日一回歩くとスタンプを押しています。  
スタンプがたまると何かいいことがありますよ♪

スタンプがたまったのでプレゼントを進呈しました♡これからも頑張ってください!



# 青葉病院



旬の夏野菜(ナス・きゅうり)や果物(メロン)の実物を見て各々の目に映る形で描いてみました。♪上手に描けるでしょう(^-^)  
メロンは美味しくいただきました(^o^)

