

泉尾だより

IZUO DAYORI

泉尾だより
リニューアル!
発行月は
4月、7月、
10月、1月です

特集

夏の体調管理大丈夫ですか？

熱中症と 夏型過敏性肺炎

夏の体調管理大丈夫ですか？

熱中症と夏型過敏性肺炎

高温多湿の夏に体が対応できなくなり、体がだるい、食欲がない、体が熱っぽい、頭痛がする、めまいや立ちくらみがする、

疲労がとれないなどさまざまな症状が出ます。また、ウイルスなどの感染に立ち向かう免疫力も低下します。

このように、夏に起こる体の不調が夏バテです。今回は、夏に多い熱中症・夏型過敏性肺炎について学んで、厳しい夏を乗り越えましょう！

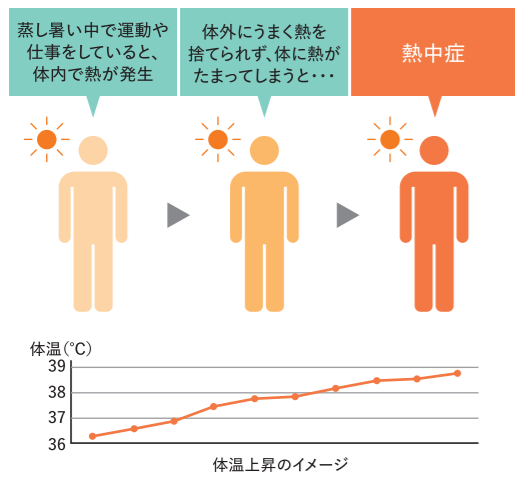


なぜ熱中症に？
人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかき（気化熱）や、体の表面から空気中に熱を逃がすこと（熱放散）によって、体温を調節しています。平常時は、こうした体温を調節する機能がうまく行われるため、人の体温は36℃から37℃くらいに保たれています。

しかし、気温や湿度が高い環境で激しい運動を行うと、体内で作られた熱をうまく外に逃がすことができなくなります。さらに、そのような環境の下でいつも以上に運動や活動を続けると、体がどんどん熱くなり、汗をかいて体の水分や塩分が減っていきま

そうすると、体内の血液の流れが悪くなり、体の表面から空気中に熱を逃がすことができなくなり、汗もかけなくなります。このように体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇します。脳を含む重要な臓器は、37℃以下で一番うまく働き、体温が高くなると機能しにくくなります。また、汗をかいて体から水分が減少すると、筋肉や脳、肝臓や腎臓などに十分に血液が行き渡らないため、筋肉がこむら返りを起こしたり、意識を失ったり、肝臓や腎臓の機能が低下したりします。こうして体の調子が悪くなると、熱中症を引き起こされるのです。

※一般財団法人日本気象協会ホームページより抜粋



- こんな人要注意**
- 高齢者
 - 乳幼児
 - 運動習慣がない方
 - 太っている方
 - 体調がよくない方
 - 暑さに慣れていない方

- 無理をせずに休憩を
- 日傘や帽子を忘れずに
- 直射日光を避ける
- マスク熱中症に注意
- こまめな水分補給を
- 栄養バランスの良い食事を
- 周りの人と声をかけ合う
- 夜間や就寝中も温度・湿度管理を
- 適度な塩分補給を
- エアコンを上手に活用



済生会泉尾病院 副院長 総合内科/呼吸器内科

医師 江口典孝

熱中症とは？

熱中症の症状

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のこと。重症度によって、次の3つの段階に分けられます。

I度…現場での応急処置で対応できる軽症
・立ちくらみ(脳への血流が瞬間的に不十分になることで生じる)
・筋肉痛、筋肉の硬直(発汗に伴う塩分の不足で生じるこむら返り)
・大量の発汗

II度…病院への搬送を必要とする中等症
・頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

III度…入院して集中治療の必要性のある重症
・意識障害、けいれん、手足の運動障害
・高体温(体に触ると熱い。いわゆる熱射病、重度の日射病)
乳幼児や高齢者は、熱中症を起こしやすいので、暑い日や湿度の高い日には特に気をつけましょう。

熱中症を防ぐには？

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなどが暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

熱中症で済生会泉尾病院に運ばれたら

通称「FIRE」と呼ばれている事を基本とします。すなわち「Fluid(水分・塩分補給)・Ice(身体冷却)・Rest(安静)・Emergency(緊急性の判断)」がポイントです。安静にしながら、静脈路を確保して生理的食塩水もしくはリンゲル液を点滴します。前頭部・腋窩・鼠径部の冷却、ゲルパッド法(Arctic Sun)や水冷式冷却マットによる水冷式体表冷却、血管内冷却カテーテル(サーモガードシステム)による深部冷却など実施可能な方法を用いてすみやかな体温冷却を目指します。

体表面での温度よりも深部体温が重要です。直腸に体温計を入れて体温を測るか、温度センサー付き尿道カテーテルを尿道から入れて、深部体温を測りながら尿量のモニタリングも行います。医師としては当たり前ですが、一般に聞くとびっくりする話ですね。熱中症はお亡くなりになったり、後遺症を残したりする病気なので、済生会泉尾病院では危険性を判断して入院して頂くこともしばしばです。恐ろしい病気であることを認識して早めに受診してください。

夏型過敏性肺炎とは？

夏型過敏性肺炎の症状

夏型過敏性肺炎とは、カビの一種であるトリコスポロンが体内に入ることによって引き起こるアレルギー反応です。トリコスポロンは自宅の台所や浴室にも多く繁殖するカビであり、またエアコンが原因となる事が多いため、流行時期は6月～10月とされています。

多くの場合は抗原となるカビを吸い込んでから4～6時間後に、咳や痰・発熱などの軽い風邪のような症状で始まる事が多いです。しかし、風邪だと思つて放つておくとどんどん症状が重くなり、次第に息切れなどの呼吸困難を伴う肺炎の症状が現れるようになります。症状は約8～12時間持続しますが、その環境のままだと症状はそれ以降も続き、その環境から離れると数日から10日程で治つてしまいます。

環境の改善をせずこの状態を何年も繰り返すと、肺が繊維化し、厚くなって肺繊維症という慢性的な病気につながる場合もあります。

(3)生活習慣を見直し 免疫力を高めましょう。

免疫力の低下を防ぐためには、「食事・睡眠・運動」が重要です。しかし、免疫力が上がり発症しなかったとしても、カビが無くならない限り吸い続けてしまうため、カビの発生源は清掃しましょう。また、喫煙は肺炎の悪化を早める傾向にあります。

※ニコチンはカビによるアレルギー反応を抑える作用があり、カビを吸い込んでも症状が表面化してこないため、気づかないまま病状が進行し、気づいたときは重症化している危険性があります。

こんな人要注意

- 体力が衰えていたり、
疲れていたり、病み上がり
などで抵抗力の少ない方
- もともと肺疾患のある方
- 喫煙されている方
- 衛生上悪い環境にお住まいの方
(ベランダに鳥の糞がある等)

なぜ夏型過敏性肺炎に？

トリコスポロンが体内に入るとアレルギー反応が起こり、発熱や咳等の症状を発症します。トリコスポロンは、高温多湿(気温20℃以上、湿度60%以上)で活発になり繁殖しやすく、特に台所や浴室等の水回りや、エアコン内部、布団でよく繁殖します。また、胞子はとても小さく飛散しやすいため、吸い込むと肺の奥まで入り込み、肺炎を引き起こされます。

軽症であることが多いため、ほとんどの人がたいした病気と思わず放置してしまいがちですが、毎年発症を繰り返すことで慢性化し、心不全等の重症化につながります。

高温多湿の時期に、決まって風邪のような症状が出る場合は、夏型過敏性肺炎の可能性があるため、呼吸器内科を受診しましょう。



夏型過敏性肺炎を防ぐには？

一番の対策は、カビを除去し、再繁殖しない環境を整えることです。

(1)掃除をしましょう。

すでにカビが生えてしまった部分を清掃する場合は、市販のカビ取り剤を使用しましょう。

① 押し入れ・クローゼット

湿気がたまりやすいように、定期的にドアを開け、空気の流れを良くしましょう。また、除湿剤の活用も有効です。

② エアコン

夏時期に向けて、冷房の使用頻度が増加します。冷房を使用するとエアコン内部に結露が発生し、カビが繁殖する原因となります。

カビの繁殖を防ぐため、使用後は30分～1時間ほど「送風」を行い、エアコン内部を乾燥させましょう。また、フィルター掃除は、1～2週間に1回を目安に行い、カビ用洗浄スプレ-の活用も合わせて行うと有効です。

③ 浴室・キッチン等の水回り

水が溜まりやすい凹凸のある床や壁は、タオルでしっかりと拭き取りましょう。また、浴室の

隅やゴムパッキン等、汚れが残りやすい場所にもカビが繁殖しやすいため、念入りに掃除しましょう。

④ 寝具(特に布団)

布団は、可能であれば天日干しを行いしっかりと乾燥させた後、掃除機をかけ、表面のホコリを取り除きましょう。天日干しができない場合は、日当たりの良い部屋で、椅子に掛けて風通しを良くする等、乾燥・除菌対策を講じましょう。



(2)カビの繁殖を防ぎましょう。

カビの繁殖条件は、「湿気、温度、栄養、酸素」の4つです。この中で、湿気(水分を取つて乾燥させる)は対策がしやすく、カビの繁殖対策に有効であり、加えて水気を拭き取つた後に、アルコールで再度拭くとより効果的です。また、室内の除湿方法は、こまめな換気、除湿剤の使用、エアコンの除湿機能の使用、扇風機・サーキュレーターで空気を循環させる等があり、これらを活用し湿度を40～50%に保つようしましょう。

実際に済生会泉尾病院で 経験した過敏性肺炎は？

- 1 夏型過敏性肺炎
(原因…トリコスポロン)一番多いです。
- 2 住居関連性過敏性肺炎
(原因…トリコスポロン以外のカビ)
- 3 鳥関連過敏性肺炎
(原因…鳥糞・羽毛)
- 4 加湿器肺炎
(原因…真菌細菌)
- 5 塗装工肺炎
(原因…イソシアネート)

治療は原因から 離れることが第一です。

済生会泉尾病院を受診されたときには既に重症で酸素投与が必要な人も多く見られます。このため、入院して頂くことも多いです。入院中に原因を特定して排除するのが一番ですね。夏型過敏性肺炎は、意外に多く見られる病気です。咳が続く、少し息苦しい、微熱があるなどの症状があれば、受診してくださいね。

リハビリテーションで なんだ？

VOL.01

こんにちは！
泉尾病院
リハビリテーションセンターです！
リハビリテーションについて
全4回にわたって
簡単に説明していきます。

リハビリテーション(Rehabilitation)とは、ラテン語の「habilis」が語源となっていて、「再び(=)人間らしい状態にする(hablis)」というのが本来の意味です。「リハビリ」と略して言われることが多いですが、みなさんはリハビリに対して、マッサージを受けたり歩く練習をしたリ、といったイメージを持っているかもしれません。
ですが、実はリハビリテーションには大きく3つの種類があります。

リハビリテーションを支える3つの療法

理学療法

寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くなどの日常生活を行う上で基本となる動作の練習を行う

作業療法

日常生活動作(食事、入浴、更衣、整容、トイレ、家事動作)の練習を行う

言語聴覚療法

コミュニケーション、嚥下(えんげ:飲み込むこと)の練習を行う

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士 それぞれの専門職が協力し合って、患者さんの生活改善を目指しています。



当院の特徴

泉尾病院リハビリテーションセンターには理学療法士(51名)、作業療法士(15名)、言語聴覚士(9名)の総数75名のセラピストが在籍しています。患者さんに合わせて、3つのリハビリを組み合わせ提供しています。

彩食健美

vol.01

熱中症予防対策の 食事と水分補給

暑いと食欲が落ち、冷たい素麺やそばなどの麺類やアイスクリームなどさっぱりとしたものを食べてしまいがちです。こうした食べ物は炭水化物が多く、疲労回復に必要な栄養素が不足し、食欲不振、疲労感、倦怠感の原因となります。また、食欲不振により食事が減ること、食事から摂取する水分も減り、より熱中症になりやすくなってしまいます。3食の食事とこまめな水分補給で熱中症を予防しましょう！

熱中症予防に必要な 栄養素とは？

ビタミンB1は疲労回復効果があり、糖質をエネルギーに変える時に必要な栄養素です。豚肉、大豆製品、うなぎなどに多く含まれるため、熱中症予防のためにビタミンB1が豊富な食材を使用したおかずを選ぶのもおすすめです。例えば、素麺だけを食べるのではなく、素

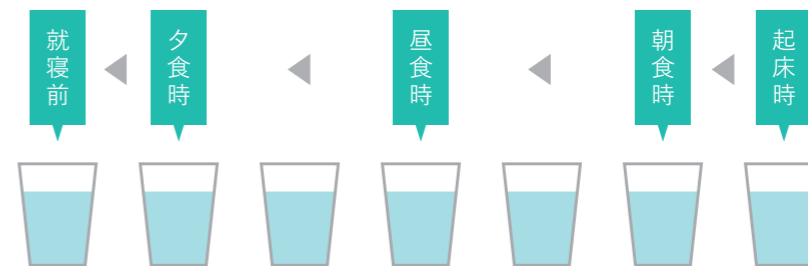
麺に冷しゃぶをのせて食べてみるのもおすすめです。

おすすめの 水分補給方法は？

大量の水分を一気に飲むと、胃に負担がかかり、胃痛やだるさの要因となります。1度に飲む水分量は150〜200cc程度にし、こまめに水分をとりましょう。また、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をすることが大切です。『喉が渇いた』と感じる頃には脱水状態にあります。起床時、食事時、外出前、就寝時などタイミングを意識して水分補給をしましょう。

普段の生活やじわじわと汗をかくときは、食事から摂取できる塩分もあるため、スポーツ飲料は不要です。スポーツをしたあとなどで大量の汗をかいた時は、水分と塩分補給が必要となるため、経口補水液やスポーツ飲料で水分と塩分を同時に補給していきましょう。

水分補給の タイミング



1回150〜200ccの水分、1日最低1000mlを目安に水分補給を！

押さえておきたい6つのポイント

- 1 利用する人は自立?要支援・要介護?? … 介護度によって選択肢は変わります。
- 2 長期的に「住む」のか、介護状態に応じて住み替えを視野に一時的な利用なのか?
… 終身利用を希望する場合はその施設が「看取り対応を行っているか」も確認が必要です。
- 3 認知症の有無 … 程度によって受け入れのできる施設と難しい施設があります。
- 4 利用費用の負担は重要ポイント
… 要介護度や負担割合、利用するサービスによって金額は変わります。支払に無理が生じないよう、事前に詳しく尋ねましょう!
- 5 入居までの緊急度 … 緊急度は様々な要因を慎重に検討し、総合的に判断されます。
- 6 立地 … 移動時間やアクセスの良さ、面会等のしやすさは重要ポイントです。

泉尾医療福祉センターにある施設の紹介

泉尾特別養護老人ホーム 第二大正園

1人ひとりのプライバシーを確保できる和風の準個室。あなたの人生に寄り添います。

シルバークレイン 3・4階
06-6552-8070

泉尾特別養護老人ホーム 大正園

済生会病院と渡り廊下で直結。緊急医療に迅速に対応いたします。

大正園 1階
06-6552-3323

軽費老人ホーム ケアハウスつつじ荘

住み慣れた地域で自分らしく。少しの手助けがあれば自立した生活ができる方に。

シルバークレイン 5階
06-6552-8070

障害者支援施設 北村園

障害をお持ちの方も、快適で充実した生活を送っていただけるようサポートします

シルバークレイン 2階
06-6552-8070

障害者支援施設 ふくろうの杜

ふくろうの杜 1階
06-6552-2960

情報収集のために
資料請求&
見学は必須!!

もし迷ったらプロに相談してくださいね!!

地域ケア支援センター がじゅまるサポート

泉尾病院本館 1階
窓口へお越しください

大正区北部 地域包括支援センター

シルバークレイン 1階
06-6552-4440

北恩加島地域 在宅サービスステーション

大正園 1階
06-6552-3323

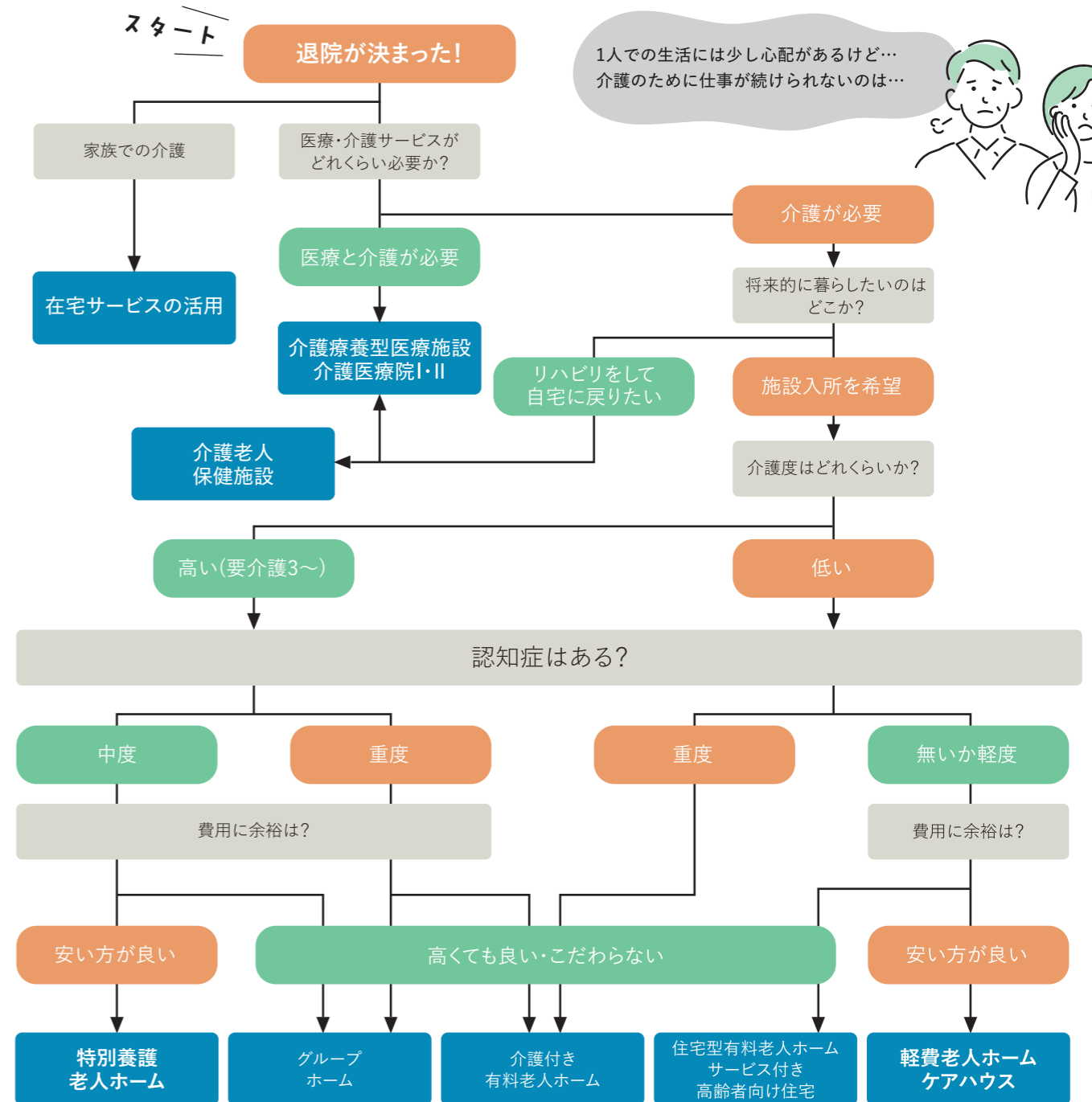
家族の暮らしを支える

vol.01

老人ホーム、「どうやって選べばいいのかわからない」とお悩みではありませんか?

退院後の生活についての不安や、ご家族の介護についてお困りの時、施設を利用するという選択肢があります。一概に「施設」と言っても、長期的に入所するもの、短期的に利用してご家族の負担を軽くするものなど、様々な形態があります。入居の目的やタイミング、ご本人やご家族の希望などをまとめたうえで「選ぶポイント」がいくつかありますので、それらを踏まえてあなたにぴったりのサービスを見つけませんか?

あなたと家族の生活を支える 施設選びフローチャート



1人での生活には少し心配があるけど…
介護のために仕事が続けられないのは…



マイナンバーカード運用開始。

当院では、マイナンバーカードを利用した健康保険証の資格確認（オンラインシステム資格確認）の運用を開始しております。

【顔認証付きカードリーダーの設置場所】

・本館1階 ①番または②番窓口



ミャンマーより、3名の特定技能外国人が看護助手として入職しました！

令和6年5月27日、泉尾病院に新たな仲間が加わりました！その仲間とは、特定技能制度※を活用し、ミャンマーより来日した3名の女性です。彼女たちは、これまで母国のミャンマーで一定レベルの日本語と介護技術を学んできており、その知識やスキルを実践で活かしながら、まずは日本の介護福祉士資格の取得を目指し、当院の病棟で看護助手として日々頑張っています。



特定技能の3人

※本人には写真掲載の同意及び許可を事前に得ております。(尚、写真撮影時のみ一時的にマスクを外しております)

家族と離れ遠い日本で暮らし始めて約1ヶ月、まだまだ寂しく思う時もあったり、難しい日本語や異なる文化の違いに戸惑ったり、不安な気持ちでいっぱいの毎日だと思いますが、職員一同、3人が少しでも早く日本の生活や仕事に慣れて安心して楽しく仕事や生活ができるよう、引き続き全力でサポートしていきたいと思っています。

※特定技能制度とは
近年深刻化している人手不足のなかで、生産性向上や国内人材確保のための取組を行っていてもなお人材を確保することが困難な分野(=特定産業分野)において、一定の専門性・技能を有し即戦力となる外国人を受け入れることを目的に2019年4月よりスタートした制度である。当院では「介護」分野での受け入れを行っている。

大正区人物図鑑

大正区で元気に活躍する人々を紹介します

りびんぐラボ大正・港 事務局長

No.1 野崎 研二さん

(勤務先：木幡計器製作所)

孫と遊ぶのが何より嬉しいです。

「りびんぐラボ」とは？

地域住民や地元企業が主体的に関わるオンラインバージョン手法です。具体的には、日々の生活や仕事の現場(リビング)などを研究開発の場(ラボ)に見立て、そこからニーズを拾い上げるほか、企画の時点から様々な人々に参画してもらうのが特徴です。
このように「りびんぐラボ」では、ユーザーのより主体的な参加による企業との共同作業であることが、従来の開発手法との大きな違いです。全国の自治体でも「りびんぐラボ」は



注目されており、高齢化・子育て支援、まちづくりなど地域が直面する課題の解決につながる取り組みとして期待されています。

EXPO2025大阪・関西万博へ向けて

来る2025年開催予定の2025年日本国際博覧会(大阪・関西万博)の大阪ヘルスケアナビオンにて行われるリポーンチャレンジプログラム展示出展予定の企業発表があり、私の所属する木幡計器製作所は、大阪商工会

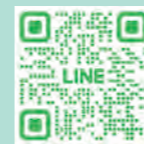
地域の健康寿命の延伸に向けて

議所と大阪信用金庫主催による「身近な課題や世界のお困りごとを大阪の町工場が解決します！」のリポーンチャレンジプログラムにりびんぐラボ大阪関西として大正区のものづくり企業を中心に13社で参画出展することが決定しました。(出展企業66社)展示期間は万博開催最終週の2025年10月7日(火)〜10月13日(月)となります。

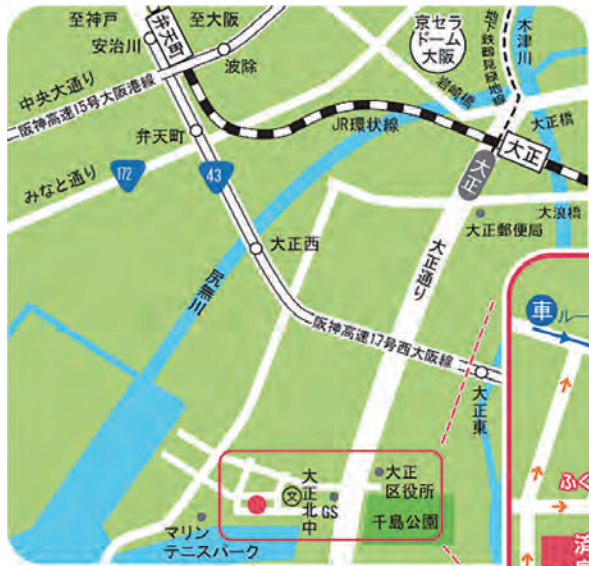
現在、「誤嚥性肺炎」をテーマとし、済生会泉尾病院にご協力頂き、『誤嚥性肺炎予防プロジェクト』を進めています。誤嚥性肺炎は、地域でも罹患患者が多く、死亡者数も少なくありません。そこで、予防や啓発の観点から、木幡計器製作所で作製した呼吸筋力測定器での体験測定会や誤嚥性肺炎に関する講演を行っています。

最近では、独自のセルフチェックを済生会泉尾病院と作成し、さらなる啓蒙活動に努めています。(※LINEでセルフチェックできます。左下のQRコードでお試ください。)

今後も、私の最大のテーマである『健康実証都市大正区の健康寿命の延伸』に注力していく所存です。



お手持ちのスマホでどうぞ！



大阪府済生会泉尾病院への アクセス



電車をご利用の場合

JR大阪環状線・Osaka Metro長堀鶴見緑地線「大正」駅下車

- 大阪シティバス「大正橋」バス停より
 - ・ 98番「大正区役所前」行 「済生会泉尾病院前」下車 徒歩2分
 - ・ 87番「鶴町四丁目」行 「新千歳」下車 徒歩3分
 - ・ 70番「西船町」行 「大正区役所前」下車 徒歩8分
 - ・ 91番「鶴町四丁目」行 「大正区役所前」下車 徒歩8分
- タクシー 約10分

無料送迎バスあり



詳細はこちら



社会福祉法人 恩賜財団 大阪府済生会



泉尾医療福祉センター

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10(シルバークレイン内)
TEL.06-6552-8070(代)

泉尾病院 <http://www.izuo-saiseikai.gr.jp>
〒551-0032 大阪市大正区北村3-4-5 TEL.06-6552-0091

泉尾特別養護老人ホーム 大正園
〒551-0032 大阪市大正区北村3-4-3 TEL.06-6552-3323

障害者支援施設 北村園
〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

泉尾特別養護老人ホーム 第二大正園
〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

軽費老人ホーム ケアハウスつづじ荘
〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

泉尾訪問看護ステーション
〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8911

障害者支援施設 ふくろうの杜
〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-12 TEL.06-6552-2960