

広報

大河内記念病院だより

お暑いですね

この度の西日本を中心とした大雨による大水害で被災された方々に、心よりお見舞いを申しあげますと共に、無念にも犠牲になられた方々に心よりご冥福をお祈り申し上げます。一日も早く元の日常を取り戻せますよう、切に願います。

水に沈み泥に埋まった町や、流される車、無機質な避難所に肩を寄せ合って不安に駆られる被災した方々の様子、給水車に並ぶ方々の映像、生き埋めになってしまった方々の報、交通機関が遮断された為に物流が滞り、水や食料や燃料が被災地に届かないという報が流れる毎に、胸が締め付けられるような思いになり涙が流れます。『河川の改修は、ちょうど今年度からの事業計画だった』とか、『以前から、地形の危険性を指摘していた』、『通過した台風の影響で湿った大気が刺激され大雨を降らせた』などという、行政や大学の研究者、気象庁の『後付け』の見解を聴かされる度、多少の憤りを感じながら、7年前の原発事故同様、責任のたらい回しが始まるのかと思うと、どうあがいてもコントロールできない、偉大であり時として想像を遥かに超える恐怖をもたらす自然の前に、人間は本当に小さな存在であると実感しますね。

ニュースによりますと、今回も被災地では略奪や救援物資の配布、給水での割込みなどによる揉め事が起きていないそうです。

東日本大震災原発事故の際の太平洋側3県の各被災地での被災者の方々の、あのような非常時であつてもお互いを助け合う、規律を守るといふ我々にとっては普通の事と思っていた行動が『日本人の美德』として、思いを寄せてくれていた諸外国の人達の心に大きく響いたみたいですよ。今回のロシアワールドカップに於いても、サポーターによる試合後の観客席の清掃活動や、選手

たちによる試合後のロッカールームの整理整頓が『日本人の美德』と称賛されましたね。特にベルギー戦の世紀の敗戦後にも同様の行動を執ったことに対して『日本人らしい』と評されました。あのポーランド戦のパス回しは別にして・・・

先の震災の時に思い、考えた事が、学生を始めとしたボランティアの方々や支援をして下さった方々への大きな感謝と何が彼らを突き動かす源なのだろうという思いでした。泥まみれになって瓦礫を片付けたり、汗だくになって子供達や高齢者の方々のお世話をしてくれたり、重い支援物資を一生懸命運んでくれたり。

夜を徹して九州から水と食料を自社の倉庫から持ってきてくれた運転手さんがくれた笑顔と励ましの言葉。大量におにぎりを握って、『職員さんでどうぞ』と持ってきてくれた二十キロも離れた町からお茶と共に差し入れてくれたおばあちゃん。うちの団地は水が出るから、と車に載せられるだけのペットボトルやバケツに水を持ってきてくれた裏山の団地の人達。何でもそこまでやってくれるんだらうと、未熟な私は、未だ答えが解らぬままでおります。

ただ、あの時手を差し伸べて下さった全ての人達への感謝は、絶対に忘れません。この感謝をお返しする時が来たみたいですよ。今のところ、心配をするだけで何も出来ていませんが、時が来たら何らかのお手伝い出来るよう、準備をしていくつもりです。

最後に繰り返しになりますが、犠牲になられた方々のご冥福を、被災された方々へのお見舞いと一日も早く、日常を取り戻せますよう、心よりお祈り申し上げます。



リハビリ科通信



『リハビリテーション』という言葉は、最近よく耳にするようになってきました。その意味はご存知でしょうか？

【リハビリ専門職による機能回復訓練】と捉えられる事も多いのですが、『リハビリテーション』という言葉には広い意味があります。『リハビリテーション』

(Rehabilitation)は、re(再び、戻す)とhabit(us)(適した、ふさわしい)から成り立っています。つまり、単なる機能回復ではなく、『人間らしく生きる権利の回復』や『自分らしく生きること』が重要で、そのために行われるすべての活動がリハビリテーションなのです。それには、理学療法士(理学療法士)、言語聴覚士(言語療法士)、作業療法士(作業療法士)、看護師、社会福祉士といった様々な職種の人々が関わりながら、患者様一人ひとりをサポートしていきます。



### 薬剤科通信

## 薬の正しい使い方 その2



薬は十分な水、あるいはぬるま湯で飲んでください。

十分な水で服用すると、薬の成分が薄められて胃粘膜への刺激が少なくなったり、薬の一部が喉や食道に付着して炎症を起こす事を防ぐことができます。

また、濃いお茶で服用すると効果を低下させたり、アルコールと一緒に飲むと効果が出過ぎたりすることがありますので、一緒に服用するのは避けて下さい、

錠剤やカプセル剤は、飲み難いからといって勝手に錠剤を潰したりカプセルを外したりしないようにして下さい。

錠剤やカプセルの種類によっては、薬の表面をコーティングしたり、除放剤にして薬の吸収速度を調節しているものがあるので、勝手に潰したりカプセルを外すと、吸収される場所で薬が吸収されない事があります。

### 栄養科通信

## あなたに必要な水分量はどのくらいか、ご存知ですか？

暑い日が続くようになってきました。高齢者になると口渇感がなかったり、トイレが近くなるから控えたりと、水分を摂らなくなってしまい、気付かないうちに脱水症状になってしまいうこともあります。それは熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こす原因にもなります。



人の約50～60%は水分です。人間には1日に1.3ℓ～2.5ℓの水が必要です。

#### 第1講 1日に必要な水分量を計算してみましょう

今回は簡易計算式で計算しましょう。

22～55歳の場合：35ml × (実測体重) Kg

55～65歳の場合：30ml × (実測体重) Kg

65歳以上の場合：25ml × (実測体重) Kg

例えば70歳で50kgの人の場合  
25(ml/Kg/日) × 50(kg)  
= 1250(ml/日)

1日に1250mlの水分が必要となります。



#### 第2講 飲用の水分量を計算してみましょう

まず、食事に含まれる水分量を計算します。

食事摂取 (Kcal) × 0.4 = 食事に含まれる水分量

一般的に施設での高齢者の食事は1500Kcalで提供されていると考え、食事に含まれる水分量はおよそ600mlとなります。1500Kcal × 0.4 = 600ml

次に食事に含まれる水分量を差し引いて、飲用分を計算します。

1250(ml) - 600(ml)  
= 650ml

1日最低限必要な飲み水は650mlとなります。

### 外来診療日カレンダー

★ 都合により、変更になる場合がございますので、お電話などでご確認ください。

7月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休診日	整形休診				整形休診	休診日
8	9	10	11	12	13	14
休診日	整形休診				整形休診	
15	16	17	18	19	20	21
休診日	休診日				整形休診	休診日
22	23	24	25	26	27	28
休診日	整形休診				整形休診	
29	30	31				
休診日	整形休診					

8月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
					整形休診	休診日
6	7	8	9	10	11	12
休診日	整形休診				整形休診	
13	14	15	16	17	18	19
休診日	整形休診				整形休診	休診日
20	21	22	23	24	25	26
休診日	整形休診				整形休診	
27	28	29	30	31		
休診日	整形休診					