

四季だより

春号 2022 年 7 月 (第 87 号)

病院理念 私たちは地域の皆様の
健康と暮らしを支えるために力を尽くします

梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。毎年この時期になると「梅雨明け」という言葉を聞きますが、では「梅雨明け」とはどういうことでしょうか？具体的には、停滞していた梅雨前線が日本付近からいなくなった時なのですが、そのパターンは大きく分けて2つあるそうです。

1つ目は、南の夏の高気圧が勢力をまして、前線を押し上げ、東北の北部まで北上して消滅するパターンと、そして、もう1つが、北と南の高気圧が仲良しになって一緒にってしまい、その間の梅雨前線も消滅してしまうというパターンだそうです。

ですが、今年はどちらのパターンかチェックしてみてください。



さて、梅雨が明けると次は暑い夏です。つい体調も崩しがちな時期です。十分な睡眠と栄養を取り、今年の夏を元気に乗り切ってくださいね。



血液型ってどうやって決まるの??



血液型は一般的には A 型, B 型, O 型, AB 型の 4 種類があります。これらの血液型の違いは赤血球表面上の抗原に違いがあります。

A 型は A 抗原, B 型には B 抗原, AB 型には A と B の両方の抗原が赤血球表面についています。O 型は A と B どちらの抗原もついていません。赤血球表面についている抗原で、血液型が分かれてきます。

次に日本人の血液型の割合です。A 型は約 40%, B 型は約 20%, O 型は約 30%, AB 型は約 10%です。A 型>O 型>B 型>AB 型の順番になっています。



他にもたくさんある!! ABO 型以外の血液型たち

ABO 型 (A 型, B 型, O 型, AB 型) 以外にもたくさんの血液型があります。その中でも有名なものは Rh 型という血液型です。Rh 型にも ABO 型と同じで、赤血球表面上の抗原の種類で分かれてきます。Rh 型は D 抗原, E 抗原, e 抗原, C 抗原, c 抗原の抗原が赤血球表面上についているかどうかで分かれてきます。しかし、一般的に Rh 型の陽性と陰性の判断は D 抗原のあるかないかで表現されます。

D 抗原があると Rh 陽性 (+), D 抗原がないと Rh 陰性 (-)。献血や輸血のときには、ABO 型と Rh 型が最も重要になります。赤血球表面上には ABO 型, Rh 型以外にもたくさんの抗原が共存しています。抗原によってたくさんの血液型があり、それぞれの特徴があるので興味を持った方は色々調べてみてください!! 楽しいかもしれませんよ!



脱水って怖い

夏が近付くと盛んに「脱水に気を付けましょう。きちんと水分を取りましょう。」と言われます。私たちの身体の約 60%は水分でできており水分の不足は様々な悪影響を及ぼします。「食べる・飲み込む」ことが難しくなってくると必然的に取る水の量が減り、脱水になります。



では、逆に脱水を起こすと「食べる・飲み込む」にはどのような影響があるのでしょうか。脱水になると体温が高くなったり、ぼーっとしてしまうなどのことからいつもは難なく食べられる、飲み込めるものがつかえてしまったり、むせてしまったりすることがあります。そのことをきっかけに誤嚥性肺炎を起こしてしまうこともあります。また、脱水になると血液の成分が濃縮され血の塊を作りやすくなり、血栓症を引き起こす一因ともなります。そうして脳梗塞などがおきてしまうと「食べる・飲み込む」のほかにも様々な問題を引き起こします。こう考えるとやはり脱水は怖いなぁと思います。

では、脱水を予防するためにはどうすればよいのでしょうか。これはやはりこまめに水分と塩分をとることが大切です。とくに高齢者は「のどが渇く」という感覚がどうしても弱くなっています。規則正しい食生活を心掛けながら①朝起きた時、②朝食時、③10時、④昼食時、⑤15時、⑥夕食時、⑦お風呂の前後、⑧寝る前を目安に水分をとってみるとよいかと思います。



また、何らかの疾患で水分・塩分制限がある場合は主治医とも相談をしてみましょう。

摂食・嚥下障害看護認定看護師 井納 加奈子

緩和ケア

こんにちは、緩和ケアチームです。最近では一生のうちに癌と診断される確率は男女ともに 2 人に 1 人という報告がされています。その中で私たちは、その人らしく生活ができるように、大切な時間をどのように過ごしていくかを考え、生活の質（QOL）の維持・向上を目指しています。

緩和ケアと聞いてまず「癌」が頭に浮かぶ方が多いと思いますが、緩和ケアでは癌でなくとも慢性的な痛みを苦しんでいらっしゃる方も対象としています。



緩和ケアチームでは、院内において外来、病棟を問わず良質な緩和ケアが受けられるように、緩和ケア担当医師、看護師、薬剤師、検査技師、放射線技師、管理栄養士、理学療法士、ソーシャルワーカーというさまざまな専門職からなるチームを形成し活動しています。また各科の主治医とも相談しながら患者様の意思に沿ったケアを提供できるよう協力し、病気に伴って起こる心と体の痛みやつらさを和らげるようにチーム一丸となって努めています。お薬の使い方や、栄養の

管理の仕方など、ひとりひとりの患者様の心に寄り添えるように、癌の診断から治療、終末期に至るまでシームレスな医療を行っていきます。お悩み、お困りの際には担当の医療関係者にどうぞ気軽にご相談ください。

3 階病棟 看護師長 吉川 恵美子



医師紹介



婦人科
榎園 優香

産婦人科の榎園（えのきその）と申します。生まれも育ちも福岡で、医師として働き始めてから広島の地にやってきましたが、廿日市市、呉市、広島市、と勤務させていただき、広島の地を満喫しています。県立安芸津病院地域の産婦人科医療に貢献できるよう尽力してまいりますので、よろしくお願いいたします。



夏バテ対策の食事ポイント



暑い日が続いていますが、食べやすい素麺などで食事をすませることが多くなっていないでしょうか？夏は暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちです。

素麺など炭水化物に偏った食事だと、疲労回復、体力維持に必要なタンパク質や、体の調子を整えるために必要なビタミン、ミネラルが不足してしまい、さらに疲労感や食欲低下を招いてしまいます。

夏バテ予防、改善のためには少量でも、**主食（ご飯・パン・麺：炭水化物）、主菜（肉類・魚介類・卵・大豆製品・乳製品：タンパク質）、副菜（野菜・きのこ・海藻類：ビタミン・ミネラル）**をそろえたバランスの良い食事をとることがポイントになります。

でも何品も作るのは大変ですね！



そんな時は…

◎主食、主菜、副菜を1皿にそろえる方法！

素麺は肉や卵、野菜、海藻類などをのせたサラダ素麺。食パンはチーズやハム、野菜などをのせたオープンサンド。

また、ご飯に納豆やオクラ、長芋をのせてねばねば丼、肉と野菜を炒めて焼き肉丼などにはいかがでしょうか。



◎市販品を利用してバランスアップ！

市販品を利用することで手軽にバランスアップすることができます。主菜の不足には納豆、冷奴、卵豆腐、温泉卵、魚の缶詰、サラダチキン、焼き魚やハンバーグなどの総菜や冷凍食品、副菜の不足には、カット野菜、冷凍野菜、もずく酢、野菜を使った総菜、野菜ジュースなどを組み合わせてみましょう。



栄養室 管理栄養士 丸川 沙奈枝





糖尿病教室運営委員会



糖尿病教室運営委員会は、糖尿病患者様の自己管理継続支援を目的とし多職種と連携して教室の運営状況や意見交換をしています。

活動内容は様々ありますが、生活習慣病ミニ講座や、複数の患者様を対象とした糖尿病教室、そして看護師が足の状態を観察・ケアを行うフットケア外来があります。



生活習慣病ミニ講座では、生活習慣病に対する知識の習得・予防や改善に繋がるサポートを行うことを目的としています。現在コロナ渦で活動に制限はあるものの、地域住民の皆様に情報提供を行えるようにと、担当部署が糖尿病についてチラシを作成し掲示しています。持ち帰り用も準備していますので、ご自由にお持ち帰りください。

糖尿病教室は、糖尿病の症状や合併症、薬剤や食事についての指導を行い、糖尿病への理解や知識の向上、生活習慣の改善に繋げていくことを目的としています。糖尿病の既往歴がある患者様や入院時にHbA1cや血糖値が高い患者様に対し、教室の参加を促しています。

フットケア外来は、継続したフットケアを行い、異常の早期発見を目的としています。また、セルフケアを行えるよう指導も実施しています。

引き続き糖尿病患者様の自己管理継続支援に努めていきます。不安や分からないことなどあればお気軽にお尋ねください。

4 階病棟 看護師 佐々木 望



ちょっと一息



皆さん気が付いていますか？今回は病院の影の管理人をご紹介します。



いくら変えても明るくならなかった蛍光灯をLEDに変身させたり、みんなの目が届かない知る人ぞ知る中庭の天まで届いた枝を地上におろしたりと、地道な仕事をしている病院の影の管理人その人たちは防災センターの面々です。冷房や暖房また備品の移動・棚の造作など患者様や病院で働く人達に快適な環境を整えてくれています。

姿を見かけた方はラッキーです。声をかけて声援をお願いします。



編集後記



暑くなるにつれて熱中症になる人が増えてきます。普段健康に自信のある人でも体調や環境によって十分起こりえます。室内は、エアコンや扇風機で温度調節、また、遮光カーテンやすだれを利用する人も増えています。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。

私は、暑くなるとレモン味のお菓子やヨーグルト、チーズなどをよく食べています。美肌や健康にいいと思っているのと、清涼感を感じるからです。暑さを上手に乗り切って、夏を楽しく元気に過ごしましょう。

副院長兼看護部長 岡 賢美