

当院の納涼祭にも出演!

名古屋市南区を拠点とする、「Aloha南サークル」さん。主宰する近藤しげ美さんは、ハワイでフラに出会ってからレッスンを受け始め、めきめきと上達。2002年「Aloha南サークル」を立ち上げると「入会費無料、体験レッスン無料、月謝2,000円から」とお財布にやさしい料金も評判を呼び、あっという間に教室は80以上に。7月~9月は「ストリングスホテル名古屋」ハワイアンビアガーデンのフラダンスショーに出演。「賞などにこだわらず、仲間とフラを楽しむ♪」がモットーです。興味のある方は、まず体験レッスンを受けてみては?

スタジオ本校のレッスン風景。
熱気ムンムンでした!



グアムのコンペティションに参加



Aloha 南サークル

名古屋市南区三条2-4-10
お問い合わせ 090-7300-8118
(代表 近藤しげ美)
<http://alohaminamicir.web.fc2.com>



理念

家族を想う気持ちを 大切にしたい

基本方針

1. 地域への貢献

私たちは24時間体制で地域住民が安心できる医療を提供できるよう努めます。

2. 選ばれる病院

私たちは一人ひとりが「山口病院の顔」であり、患者さんに「山口病院を選んで良かった」と思われる雰囲気づくりに努めます。

3. 向上心と信頼関係

私たちは常に向上心を持ち、お互いに尊敬し合い、信頼できる関係で、「和」の気持ちが「輪」の絆へと繋がるように努めます。

医療法人 山和会 山口病院

〒457-0836 名古屋市南区加福本通3-28

TEL 052-611-6561(代) FAX 052-613-0333

名鉄：「大江駅」下車、南へ150m

市バス：新瑞橋13系統（左回り）／新瑞橋14系統「港東通」下車
神宮15系統「大江駅前」下車

<http://www.yamaguchi-hp.jp>



スマートフォンでも
ご覧ください



スタッフのご紹介



理学療法士 柴田 雄介

人と接する仕事がしたくて、大学卒業後に専門学校で理学療法士の資格を取得しました。仕事を始めてまだ3ヶ月、自分の施術が患者さまにとってベストか常に模索する毎日です。

理学療法士は患者さまと接する時間が長いので、症状の変化などにも気づける身近な存在になりたいです。（2018年4月入職）



臨床検査技師 藤田 豊久

臨床検査技師一筋37年、新しい職場に変わるのは少し不安でしたが、スタッフの皆さんに助けていただき、今は安心して働いています。実は以前、山口病院を受診したことがあります。

スタッフの優しい対応に感動しました。皆さんを見習い、私も温かく思いやりのある診療を心がけています。（2018年4月入職）

表紙のご紹介 名古屋港ポートビル（名古屋市港区港町）



名古屋港のシンボル、名古屋港ポートビル。白を基調とした建物は海に浮かぶ帆船をイメージし、3・4階の海洋博物館では名古屋港の歴史が学べます。見晴らしの良い7階の展望室から眺めを楽しむのもおすすめ。ゆったりと自由な時間が過ごせます。

名古屋市港区港町1-9 (052)652-1111 <http://pier.nagoyaqua.jp>

やまぐち

患者さまと病院をつなぐ広報誌

2018 Summer

身近な病気 第2回

熱中症

子どもや高齢者に多く見られる
「熱中症」。

気をつけるべき要因と対策

ご自由にお持ち帰りください



第2回

身近な病気

熱中症

当院の患者さまにも多く見られる身近な病気を取り上げ、その要因や対策について紹介していきます。

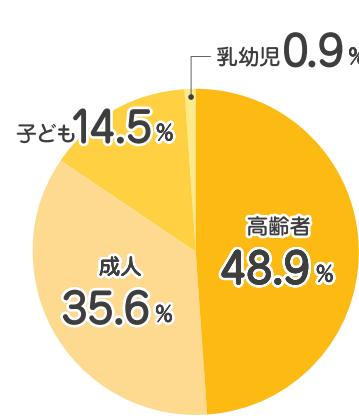
第2回のテーマは、子どもや高齢者の方に多く見られる「熱中症」です。

高齢者に多い熱中症

気温とともに体温も上昇しやすくなる夏。私たちの身体は、汗と一緒に熱も出すことで体温を下げて調節しています。ところが高温多湿で風のない日は、熱を体外へうまく放出することができず、熱中症を引き起こしやすくなります。2017年夏期(5~9月)の熱中症による救急搬送数は5万人のぼり、中でも高齢者の方(65歳以上)が約2万6千人と最も多く、全体の約半分を占めています。次いで成人、子ども、乳幼児の順となっています(消防庁調べ)。

<熱中症による救急搬送人数>

2017年夏期(5~9月) 消防庁より



高齢者の注意点

- ・汗をかきにくい
- ・暑さを感じにくい

子どもの注意点

- ・汗腺などが未熟
- ・体温調節機能が弱い

高齢者と子どもは
熱中症に
かかりやすい!

夜間や屋内でも注意が必要

熱中症の主な症状としては、めまい、立ちくらみが挙げられます。重度になると頭痛や吐き気、集中力や判断力の低下が起こります。さらに重症化すると意識障害、けいれん、運動障害など起こり、ときには死に至ることもあるので、あなぞれません。熱中症は炎天下で起こるものと思われがちですが、じつは夜間や屋内でも発症します。特に高齢の方は汗をかきにくく、暑さを感じにくいので要注意です。また、心臓疾患や高血圧で服用している薬剤が自律神経に影響し、脱水を招くこともあるので気をつけましょう。

<熱中症の症状>

重症度Ⅰ度

- めまい・立ちくらみ・大量の汗など



重症度Ⅱ度

- 頭痛・吐き気・集中力や判断力の低下など



重症度Ⅲ度

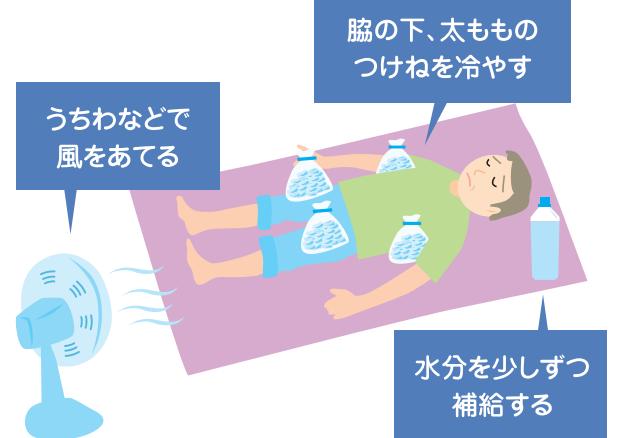
- 意識障害・けいれん・運動障害



知っておきたい熱中症の応急処置

万が一、熱中症になってしまったときは、涼しい場所へ移動させることが重要です。次に、衣服をゆるめ、身体を冷やして早めに体温を下げましょう。屋外では風通しのよい日陰で安静にして寝かせ、脇の下・太もものつけねなどを冷やします。屋内では扇風機やうちわで風を送るのも効果的です。気をつけたいのは水分補給です。一度に水分だけを大量に摂取すると、体内の電解質のバランスが崩れて症状を悪化させることもあるので、塩分も一緒に少しづつ摂取するようにしましょう。

<熱中症の応急手当>



家族みんなで取り組みたい、熱中症対策

外出時の服装

帽子をかぶって直射日光を防ぐほか、吸汗・速乾素材の衣類など、通気性が良く涼しい服装を選ぶのもポイントです。



服装のポイント

- ✓ 帽子の着用
- ✓ 通気性が良い服装
- ✓ 汗をふくタオル

エアコンの室温をこまめにチェック

室温が28°Cを越えないよう、エアコンの温度を設定します。扇風機なども上手に使いましょう。



暑さに負けない体力づくり

気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動を習慣づけ、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。また、適切な食事、十分な睡眠を取るようにして、生活のリズムを整えましょう。



水分と塩分をしっかり補給

外出時は飲み物を持ち歩き、のどが渴いていない時も水分をこまめに摂りましょう。塩分やミネラルの入ったスポーツドリンクなどもおすすめです。



水分補給のポイント

腸に吸収されやすい5~15°Cの水分を、数時間ごとに150~200mlずつ摂るのが理想です。



ドクター紹介



整形外科担当
石原 銀太朗医師

医学博士。日本整形外科学会整形外科専門医、日本リウマチ学会リウマチ専門医。リウマチやロコモティブシンドロームなど、関節や骨といった運動器に関わる症状を幅広く診ています。

健康の一歩は足腰を鍛えること

整形外科は患者さまのケガが治る様子が目に見えてわかるのでやり甲斐を感じます。患者さまの足などを持ち上げる力仕事が多いのも整形外科ならでは。家でじっとしているとストレスがたまる方なので、水泳などで身体を動かし、健康維持のために日頃から歩くことも意識しています。整形外科は内科のように直接患者さまの生命にかかわる科目ではありませんが、介護の必要がないように運動面から患者さまを支え、健康寿命を伸ばすお手伝いをすることが使命と考えています。



私のふるさと自慢

宮崎県延岡市編

魚もフルーツも空気もおいしい!

私が生まれ育った宮崎県延岡市は海沿いの街。一軒家ばかりで、名古屋に初めて来たときは高層ビルの大きさに圧倒されました。ふるさとについて今も忘れられないのは、やはり自然の美しさ。海が緑色に透き通って、空気がとてもキレイなんです。食べ物はどれもおいしく、地元ではハマチやカンパチの養殖をしています。マンゴーもスーパーにずらりと並びます。ここでは紹介しきれない魅力が沢山あるので、南国の自然をぜひ体験してください!



神秘的な風景の
高千穂峡(たかほきょう)

外来看護師 坂野美咲緒(ばんのみさと)
【宮崎県延岡市出身】

