

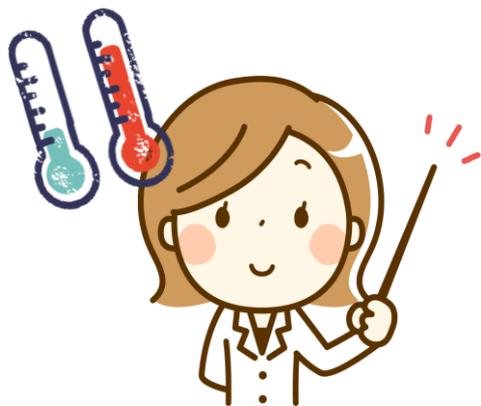
IMS Miyoshi

イムス三芳総合病院広報誌 愛し愛されるIMS

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

冬場に多い心筋梗塞・脳梗塞・失神は…

温度差に注意!



秋になり、もうすぐ冬を迎えます。冬になると心筋梗塞・脳梗塞・失神などの患者さまの受診が増加傾向となります。その原因の1つに「温度差」があります。

冬は暖かい場所と寒い場所の温度の差が大きい場合があり、その急激な温度差を体が感じ取ると、血圧が大きく変動し、心筋梗塞・脳梗塞・失神などを引き起こすことがあります。

温度差を防ぐためにはどのようなことに気をつけたらいいのかをお伝えいたします。

どんな人が温度差に影響を受けやすいの？

- ◆65歳以上の高齢者
 - ◆高血圧
 - ◆糖尿病 など
- ※動脈硬化、不整脈のある人は要注意

高齢者の方や、持病を持っている人は温度差の影響を受けやすいため、注意が必要です。



どんな時に温度差の影響を受けやすくなるの？

- ◆熱い湯船への長風呂や飲酒や飲食直後の長風呂の時
- ◆湯船から急に立ち上がる時

左記のような時に血圧が低下し、めまい、ふらつきを起こしてしまう場合があります。

その際に、意識を失って転倒、溺死を引き起こすこともあります。

温度差の影響を予防するには？

◆お風呂での予防策

- ・浴槽のフタを開けておいたり、シャワーでお湯を張って湯気を上げて、浴室の寒暖差をなくす
- ・お湯の温度は41℃以下にする
※温度差が10℃以上開く危険が少なくなるため
- ・脱衣所に暖房器具をおく

◆暖かい部屋から移動する際の予防策

- ・1枚上着を羽織る
※上半身を温めることで下半身の冷えを軽減

◆トイレでの予防策

- ・便座を温めておく
- ・暖房器具を置く

家の中の
温度差を
10℃以上
にしない

まずは、家の中の温度差を極力少なくしていくことが大切です。温度差が10℃以上あることによって、血圧が大きく変動するため、左記のような予防策をとって、温度差を少なくしていきましょう。

管理栄養士 監修

冬に食べたい オススメ食材



寒くなるこれからの季節に向けて、おすすめの食材としてニンニク・ショウガについてご紹介します。ニンニク・ショウガは体にいいとは聞くけど、どうして体にいいのでしょうか。今回はその効能と、簡単なレシピを紹介します！



ニンニク

◆ニンニクに含まれる成分アリシンの働き

血行を促進し、体内循環をよくすることで免疫力を高める効果があるとされている

※アリシンは、加熱すると壊れやすいため、できれば生のまま食べるのがいいでしょう。加熱する場合は、火を通し過ぎないようにしましょう。





ショウガ

◆生姜に含まれる辛味成分

ジンゲロールとショウガオール

- ・ジンゲロール
…生のショウガが多く含む成分
- ・ショウガオール
…ジンゲロールを加熱すると変化

◆ジンゲロールの働き

- ・かぜやインフルエンザの感染症において、体内に入ってきた細菌やウイルスを退治する働きをするとされている
- ・解熱作用や鎮痛作用、抗炎症作用など、感染症のさまざまな症状に効果があるとされている

◆ショウガオールの働き

- ・冷えによって滞りがちになった血液の流れをよくし、体のすみずみまで血液を行き渡らせ、ポカポカと温める働きがあるとされている
- さらに血行を促すことによる鎮痛作用も注目されており、かぜを引いた時に起こる節々の痛みや、冷えからくる関節炎などにも効果があるといわれている

当院のお食事紹介

今年の1月に当院でお楽しみ献立として提供した、風邪予防や冷え対策をテーマとした食事を紹介します。



◆メニュー◆

- ・カジキの香味だれ
- ・白菜の煮浸し
- ・生姜香るお味噌汁
- ・はちみつレモンゼリー

下記で紹介した「香味ダレ」をカジキのソテーにかけています。

また、お味噌汁にはすりおろしたショウガを入れました。「体がポカポカした」「おいしかった」と、好評でした！



おすすめ 超簡単レシピ

▼香味ダレ ～お肉にもお魚にも合う！～

▽材料 ねぎのみじん切り…3cm分

生姜・にんにくのみじん切り…各 1/2 かけ

※生姜、にんにくはチューブでもOK

しょうゆ・酢…各小さじ2

砂糖・ごま油…各小さじ1

混ぜ合わせてお好みの焼いた肉や魚にかけてお召し上がり下さい。

▼生姜紅茶 ～冷え対策に～

▽材料 おろし生姜…小さじ 1/3 杯

作りたての温かい紅茶の中に入れて、

お好みで砂糖を加えてお召し上がり下さい。



▼にんにくドレッシング ～疲労回復に～

▽材料 すりおろしたにんにく・砂糖・酢・

ごま油・醤油…各小さじ1 ずつ

混ぜ合わせたら、お好みの野菜にかけて

お召し上がり下さい。



※写真はイメージです

各部署紹介

第6回

HELLO!!



病棟 6・5・4F (看護部)



当院では、約 600 人の職員が地域の皆さまの健康に役立つべく、就労中です。職員がどこで・どのように働いているのかシリーズでご紹介。第6回目の今回は、「病棟 6・5・4F (看護部)」についてお伝えいたします。

6F



<担当科>

脳神経外科・泌尿器科

脳外科は脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などが主な疾患となり、手術後は状態に合わせたリハビリがメインとなります。そのため、リハビリスタッフと協力し ADL (日常生活動作) を低下させないようにしています。脳にダメージを受けることで、身体に障害が出て自宅へ帰れないこともあるため、医療ソーシャルワーカーと協力しながら退院支援を行っています。泌尿器科は検査や尿路結石の破碎などで入院となり、短期入院の方も多い病棟です。

5F

5階病棟は急性期治療を終え、症状が安定した患者様の療養を支える病棟です。ADL (日常生活動作) を向上させ、退院に向けて状態を安定させられるよう日々看護を行っています。当院に入院する全ての科の患者様、また他院からの患者様を受け入れるため、幅広い科の知識・技術を必要としています。



4F



<担当科>

循環器内科

HCUと同じ階に隣接され、HCUとの連携をはかり継続的な看護を行っています。主に心臓カテーテル治療が行われる病棟です。循環器のカテーテル治療が行われる場合は、病棟看護師が24時間対応しています。検査や治療を行う患者様に対して不安が軽減できるよう日々患者様の立場になって看護を提供しています。



24 時間救急対応

お問い合わせ先



049-258-2323(代)

救急の場合は 24 時間体制で、できる限り対応しております。診察可能かどうか必ずお電話で確認してください。



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス三芳総合病院

〒354-0041 埼玉県入間郡三芳町藤久保 974-3

TEL 049-258-2323 (代)

発行: 2019 年 vol.20 編集担当: 広報委員会

9 月 11 日の情報です。講座の日程や外来担当日などは変更がでる場合もございます。最新情報はHPまたは院内配布物をご確認ください。