久留米リハビリテーション病院　広報誌

パレット
-Palette-

２０２２．夏

NO.59

ご自由に
お持ち帰りください

～笹井眞砂子さまより～

CONTENTS

・院長先生　「今年の暑さをのり切る」
・季節のレシピ
・外来診察のご案内
・トピック「コロナ禍の防災対策」

当院のホームページ
もご覧ください。
https://www.kurume-reha.or.jp

理念

■必要不可欠
「地域と生きる」「地域を生かす」地域において必要不可欠な存在であること。
「あると便利」ではなく「ないと困る」組織作りを目指します。

基本方針

■全人的医療の提供に努めます。
説明と同意のもとに、個々の皆様の病状や人生観に合わせた尊厳ある医療を目指します。

■医療の選択性の確保と総合支援
皆様がご希望される医療機関等へのご紹介や、介護福祉関連サービスが継続して受けられるよう支援いたします。

■地域ネットワーク
地域における医療・介護・福祉の連携活動、交通事故重度障害者の支援事業、福岡県の介護予防事業、久留米市の包括支援事業などに対して、積極的に参加し支援していきます。

■自己研鑽
チーム医療を駆使した最新医療を提供するため日々自己研鑽に努めます。

今年の暑さをのり切る

令和 4(2022)年、気象庁によると今年の九州北部の梅雨明けの発表は 6 月 28 日でした。梅雨入りが 6 月 11 日ということでしたので、梅雨の時期はなんと 2 週間より少し長い程度と観測史上最短ということらしいです。ちなみに昨年の梅雨は 5/11 頃～7/13 頃、例年ですと 6/4 頃～7/19 頃ということですので、今年が、いかに異例かということがわかります。それだけでなく、6 月後半から全国で軒並み 38℃を超える猛暑日が続いています。テレビを見ていても高齢者だけでなく子供たちもバタバタと熱中症で倒れ救急搬送されていく映像が映し出されています。今年の夏は異常に早く、暑く、そして長く続きそうです。

そんな中、コロナ感染が燻(くすぶ)っており、相変わらずマスク姿の人を多数見かけます。以前のパレットでもご紹介しましたが、山本町のような地域で屋外マスクは、ほとんど意味はありません。ましてこのような灼熱の時期にマスクをして屋外活動をするなど自殺行為ですので止めましょう。草取り、畑仕事も朝夕の涼しい時間帯にとどめ、時間を決めて、もう少しで終わると頑張らず、明日の仕事に残しましょう。また、年を重ねるごとに発汗量は減少し、喉の渇きも感じにくくなります。汗が出ないと体に熱がこもりやすくなるし、喉が渇かないから水分補給も少なめになる。さらに暑さで食欲が低下し食べる量が減るとそれに伴い、ますます水分量が減るということになります。その結果、数時間で脱水症に陥(おちい)ってしまいます。水分はこまめに摂りましょう。喉が渇いて飲むのではなく、少しずつ頻回に飲むのが良いとされています。

コロナワクチンの 4 回目の予約が始まっていますが、これまでに副反応が強かった方には、当院ではあまりお勧めしていません。現時点では感染したとしても軽度の発熱程度で経過しており、重症化率は極端に減っています。この暑い時期に強い副反応で食事が入らなくなったりしたほうがよほど危険な気がしています。ご検討ください。

またオーストラリアでインフルエンザが大流行していると報道がありました。これまで、2 種類のウイルスが同時流行(ツインデミック)はないといってきましたが、今回だけは予想がつきません。南半球で発生した感染症は、半年後に日本でも起こるというように考えておいたほうが良い。まだ、インフルエンザに関する詳細は分かりませんが、今冬はコロナとインフルエンザの両方の準備が必要となるかもしれません。願わくば、インフルエンザの時期にはコロナがいなくなっていることに期待したいと思います。

最後に繰り返します、この夏、人通りの少ない屋外でのマスク着用は避けましょう。重症化の確率が減ったコロナ感染予防のために命を懸けて、マスクをするほど愚かなことはありません。

日頃、高血圧や心臓病、腎臓病などで利尿剤を服用している人たちも注意してください。脱水症にならないようにかかりつけの医師の指導を受けて下さい。

明らかな病気でないのに足が腫(は)れている人がいますが、水分が足りなくなると足にたまった水分は血管の中に戻っていきます。だから夏場は足に水筒をもって歩いているくらいに考えておいてください。

水分は何でもよいですが、真水より麦茶などのミネラル豊富な飲み物の方が良いと思います。わざわざスポーツドリンクなどである必要はありません。ただし、一般的に糖分が多いのでカロリーを一緒に取りたいときは良いかもしれませんが、口の中が少しベタつくかもしれません。

2022 年 7 月 1 日　病院長　柴田　元

季節のレシピ

暑い夏におすすめ！旬の夏野菜を使ったレシピをご紹介します！

７月の旬の食材

なす・きゅうり・ゴーヤ・ピーマン・ズッキーニ・とうもろこし・南瓜・みょうが

豚こまとゴーヤの梅ぽん炒め（２人前）

疲労回復に効果あり！さっぱりとした１品！

材料：ゴーヤ１本、豚細切れ肉 200g
調味料 A(酒小さじ２、塩ふたつまみ)、
調味料 B(ポン酢大さじ１と 1/2、酒大さじ１と 1/2)、
梅干し２個、サラダ油適量、かつお節適量

作り方
① 豚細切れ肉は食べやすい大きさに切り、調味料 A で揉み込んで 10 分程度置く。
② ゴーヤは 5mm 幅に切る。分量外の塩ふたつまみを揉み込み 10 分おき流水で洗い流し水気を拭き取る。
③ 梅干しは種を除き、包丁でたたく。
④ フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、豚肉の色が変わったらゴーヤを加えさっと炒める。
⑤ 調味料 B を加え、汁が無くなるまで炒める。器に盛り付け、かつお節をかければ完成。

火を使わず電子レンジで作れる１品！

夏野菜ナムル（２人前）

材料：オクラ５本、パプリカ１個、ズッキーニ１本、
みょうが２個、南瓜 1/8 個
調味料 A(醤油大さじ１、鶏ガラスープの素大さじ１、砂糖小さじ１、
にんにくチューブ少々、ごま油大さじ 1)、白ごま適量

作り方
① ズッキーニは 3～4mm の輪切り、オクラは 2cm ほどに斜め切り、みょうがは薄切り、かぼちゃは食べやすい大きさにスライス。パプリカは角切り。
② 耐熱容器に南瓜を入れ、ラップをかけて電子レンジ 500W で２分加熱。ズッキーニ、オクラ、パプリカを重ねてラップをかけ、レンジで３分加熱。
③ みょうが、調味料 A を加えてよく和える。仕上げに白ごまをまぶし完成。

夏のごはんのお供！さらりと最高に食べやすい！
豆腐や麺料理、納豆にも合わせて使える！

山形の郷土料理「だし」レシピ

材料：きゅうり１本、なす１本、みょうが１本、大葉５枚、生姜１片、刻み昆布
調味料 A(醤油大さじ３、みりん小さじ２、酢大さじ 1/2、砂糖小さじ 1)

作り方
① 野菜は 5～6mm 角に切る。生姜だけは 2～3mm 角に切る。
なすは切った後水に 2～3 分さらす。
② なすの水気を絞り、なすに調味料 A から大さじ 1/2 のみ抜いて加え、軽く混ぜ合わせる。
この時残った汁気は捨てる。
③ 汁気を捨てた②のなすと、他の野菜を混ぜ合わせ、A の残った調味料と昆布を混ぜ合わせる。
④ 冷蔵庫で１時間以上味をなじませれば完成！　【日持ちは３日ほどが目安】

外来診察のご案内

	月	火	水	木	金	土	日祝
午前	一般内科	院 長	副院長	院 長	一般内科	一般内科	休 診
	整形外科	泌尿器科	整形外科	消化器内科	整形外科	整形外科	
		糖尿病 内分泌			膠原病 ※第３週		
午後		皮膚科 ※14 時～					

健康診断・予防接種	予約制となっております。外来受付にお問い合わせください。

※青字 は予約制ですのでご注意ください。※外来リハビリテーションは午後も行っております。（予約制）

※午後の診察は、火曜日の皮膚科のみ行っています。

※急患及び紹介の場合は、午後でも診察は行っています。

※ご不明な場合はいつでもお問い合わせください。

コロナ禍の防災対策

ここ最近は毎年、台風や大雨によって大きな被害が発生しています。
早めの避難行動という呼びかけを目にすることも増えました。
これからは通常の備えに加えて、コロナ対策用の準備も
しておきましょう！

これで覚えよう！

- ア　アルコール消毒液
- マ　マスク
- ビ　ビニール手袋
- エ　衛生用品　（ウェットティッシュ、簡易トイレ　等）
- た　体温計
- そ　ソープ（せっけん）
- う　上履き

久留米市や福岡県の防災関連サイトもチェック！

久留米市 防災情報
https://www.city.kurume.fukuoka.jp/1050kurashi/2040bousaianzen/

福岡県防災ホームページ
https://www.bousai.pref.fukuoka.jp/

医療法人かぶとやま会
久留米リハビリテーション病院
〒839-0827
久留米市山本町豊田 1887
TEL:0942-43-8033　FAX:0942-45-0388
HP: https://www.kurume-reha.or.jp
e-mail: k-reha@kurume.ktarn.or.jp

〈編集後記〉

毎年のことですが、空に大きな入道雲を見つけると、夏がきたなぁと思います。さて、いよいよ夏本番です！
メディアなどでは節電の促しもありますが、無理をすることなく適切に冷房を使用することが大切です。
熱中症の予防には水分補給、塩分補給が必要であることはよく知られています。忘れがちですが、体調による影響も大きいので寝不足なども原因となります。
規則正しい生活を心がけ、この夏をのり切りたいものです。