

滝野川病院

医療相談室



相談受付時間

午前 9：00～12：00

午後 1：00～ 4：00

土曜日は、12：00 まで

予約制となっておりますので事前に
電話予約をしてください

相談の内容は相談者様のご了解なく
他に漏れることはありません

医療相談室 直通 TEL・FAX

03 (5394) 5558

滝野川病院 広報誌

和
(なごみ)

第 12 号

平成 21 年 7 月

社会福祉法人 新栄会
滝野川病院

〒114-0023
東京都北区滝野川2丁目32番12号

TEL 03-3910-6336(代表)
FAX 03-3910-6745

ホームページ <http://www.takinogawa-hp.or.jp/>
e-mail takinona@cello.ocn.ne.jp

無料区民健康講座

眼科個別相談

社会福祉法人新栄会 滝野川病院は、戦前から、この地に根をおろし、北区民の皆様に奉仕する事が大切な事だと考えております。

その一環として平成 20 年度から、地域の皆様を対象とした無料健康講座を開催する事にしております。

無料健康講座の開催について

先ず、耳鼻科・青木先生の耳鳴り、難聴など耳鼻咽喉科領域の区民講座が開催され、大変多くの方々に喜んで頂きました。

以後、当院の各先生が登場し、専門領域のお話を分かり易く又、楽しく講演しています。

6 月 25 日（木）は 12 時 30 分から、お昼休みの時間を利用して眼科医長、加納先生による健康相談が行われました。

「緑内障」の人は「白内障」になるの？といった様々な質問が寄せられる中、お一人、お一人と向き合いながらの分かり易い説明はとても好評でした。

次回は内科・竹島先生の糖尿病講座を予定しています。

どうぞ皆様、お誘いあわせて聞きにいらして下さい。

滝野川の名店めぐり

1、志満寿司

滝野川病院のある滝野川にはいくつかの人に知られた、又無名ながらも頑張るお店があります。

今回から、そんな、お店を少しずつご紹介していきます。

第 1 回目の志満寿司は滝野川病院の真裏にあります。

「シマちゃん」の愛称で呼ばれている大将がたった一人でこの店をやっています。

ここのお客さんはお馴染みさんばかり、それだけに、本当に吟味された、近海物のネタだけを仕入れていると言います。

ここで食べたら、回転寿司を食べなくなったお子さん連れは、親子四代の志満寿司ファンです。

志満ちゃんのお勧め夏メニュー

1、 鰹

脂ののった鰹は夏場がおいしい魚です。

2、 さより

夏らしい魚の代表です。ほっそりした姿が涼しそうです。

3、 あじ

夏魚の定番、この鯹は銀色に光っています。

室内熱中症にご注意

熱中症とは、高温・多湿下で発生する病気の総称です。

炎天下の戸外で起こるイメージが強いのですが、実は室内でもおこ

るのです。熱中症の 30%は屋内で起きています。

特に高齢者に注意？

高齢者は乳幼児などに比較すると身体の中の水分が 55～60%と少ないのですが、夏場の食欲不振などからどうしても水分が不足しがちです。室内でも、湿度が高く、閉め切った部屋（台所など）では熱中症の危険があります。特に都会の家は風通しが悪く、熱も湿気も逃げないのです。室内の気温 30 度以上、湿度 70～80%以上の場合もあります。こんな時は室内熱中症に注意して下さい。

熱中症の症状

軽症

めまい、立ちくらみ、筋肉がつる、汗が止まらない

中等度

頭痛、だるさ、吐き気、嘔吐

重症

意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温（40 度近い場合もある）

室内熱中症の予防

室内温度を 28 度以下にする

陽射しが無い分、体感温度は低く感じるので、室内温度を 28 度以上に上がらないようにします。クーラーなどで調節します。

こまめな水分の補給

脱水を起こさないように喉が渇く前に水分を補給します。

あまり冷たすぎるのも食欲が無くなり易いので、適度に冷えた麦茶、又、紫蘇の香りの水などは水そのものよりも飲み易いので高齢の方にお勧めです。

保冷剤などの活用

凍らせた保冷剤などを薄い布でつつんで、首筋、腋の下などに当てる体温の上昇を防ぐのに効果があります。

特に腋の下を冷やすと体全体が冷えやすいといわれています。

こうした事に注意して、夏をお元気にお過ごし下さい。

今回のトピックス

区民無料健康講座

- 区民を対象に無料健康講座が開催されました。
- 目の病気の事、目薬の事など多くの質問が寄せられました。
- 6 月 25 日（木）0：30 p m～

七夕祭り院内でのイベントメニュー

- 7 月 7 日の七夕祭りにちなんで、イベントメニューが栄養科から提供されました。
- 当日は、うっとおしい梅雨の 1 日でしたが、七夕祭りにちなんだ、きれいな、涼しいメニューやデザートなどが食卓に並び、皆様に喜ばれていました。
- 梅雨もうすぐあけることを皆さん祈っていました。

中学生の体験学習

- 7 月 6 日（月）、地元の飛鳥中学から、中学生の方が体験学習にみえました。
- 院長先生や、看護科長などから、いろいろ、病院についての話を聞き、又、病院内のいろいろな場所を見学して、いろいろ学んだようです。
- 将来、看護師さんになる生徒さんかもしれません。



汗が皮膚のかゆみの原因に？

夏はいろいろと汗をかく機会が多い事と思います。

でも、汗が皮膚のかゆみの原因になることもあります。

汗が原因の皮膚の病気

1、 アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎は汗の刺激で症状が悪化し、皮疹やかゆみが強く出る事があります。

2、 コリン性じんましん

運動や入浴などで汗をかいたときに出る蕁麻疹で 1～4mm 大のブツブツとかゆみやピリピリした痛みが現れます。

3、 あせもによる湿疹

汗をたくさんかく事で汗の管が詰まって、あせもが出来、それを掻いてしまうと湿疹化する事があります。

※ 汗を馬鹿にしていると、以外に皮膚にとって、様々な症状があらわれます。皮膚の病気は治るまで長引く事が多いので注意しなくてははいけません。

※ 汗をかいたときにはそのままにしてはいけません。

汗によって皮膚炎を悪化させない為に

1、 エアコンを活用して室内の温度を調節

やはり、汗をかき過ぎないように、温度調節が出来るエアコンは便利です。でも、乾燥しすぎると、かゆみが出る事もあるので使いすぎには注意しましょう。

2、 ハンカチやタオルの携帯

外出時に汗をかいたら直ぐに拭き取るようにします。ウェットティッシュを持ち歩いている方もいます。

3、 通気性のよい服を

天然繊維の服の方が通気性がいいと言われています。汗をよく吸い取る素材、木綿などがいいでしょう。

又、汗をかいた服は手早く着替えて、洗濯をまめにします。放っておくと染みや黄ばみの原因になります。

4、 汗をかいたら、直ぐシャワー

お湯の温度は低めに設定して、シャワーの後はスキンケアを行いましょう。汗をかいたら、放っておかないで、なるべく早めに洗い流す事が大切です。

※ 特に子供さんはたくさん汗をかきます。子供さんのいるご家庭では汗による皮膚の病気に注意してください。