湘南デイケア通信

令和4年8月号

新しい施設長が就任しました

施設長　鴨井 舞衣　医師

令和4年4月28日よりプライムヘルシータウン湘南の施設長に就任いたしました。令和元年より、豊浦町大岸の幸豊園洞爺湖町の幸豊の杜・成香2021（旧幸豊ハイツ）で約3年間勤務していました。

専門は産婦人科ですが、通所者・ご家族の皆様に寄り添えるように精進してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

暑い夏には『かき氷』でしょ！

涼しさを感じる食べ物といえば、アイスクリームやスイカなどを連想されると思いますが、湘南の夏といえばやっぱりかき氷！！

味はイチゴやブルーハワイなど定番のシロップの他にも、今は様々な種類のシロップがあります。

今後も気温が高い日にはかき氷を提供していきます珍しい味のシロップも用意していますので、楽しみにしていてくださいね♪

※掲載している写真は、ご本人の同意を得ております。

うな丼でスタミナアップUP!

7月22日（金）の昼食は「うな丼」でした。うなぎには疲労回復、食欲増進など夏バテ予防に必要な栄養素が豊富に含まれていると言われています。

大変好評でしたので、来年も肉厚でおいしいうなぎをご用意したいと思います。

土用の丑の日

※掲載している写真は、ご本人の同意を得ております。

湘南からのお知らせ

今年も10月に第9回デイケア祭を開催します。一年に一度の当施設の大きな行事ですので、皆様に楽しんでいただけるように、担当者を中心に準備を進めています。日程については後日お知らせします。

言ってみよう早口言葉

『生なまず 生なまこ 生なめこ』

繰り返し3回言ってみましょう。早口言葉は口を動かす運動になります。お食事の前などお時間のある時にご自宅でも取り組んでみて下さい。

編集後記	今年から自宅で家庭菜園を行なっていますが、一つの作物が出来るまでには色々な工程があります。独学で行なっている部分もありますが、皆様よりご意見をいただく事もあり大変勉強になっています。趣味も仕事も楽しむのが一番！暑い夏に負けずに頑張りますよ。

令和4年8月10日発行　プライムヘルシータウン湘南通所リハビリテーション事業　編集：後藤　英志
〒052-0012 伊達市松ヶ枝町157番地110／TEL 0142-22-1203
ホームページ http://www.koseikai-wel.or.jp/

熱中症や食中毒に気をつけましょう

熱中症は、暑い場所で体の水分と塩分のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなることによって発症します。予防する為には、小まめに水分を摂る事や涼しい環境を作る事が必要です。暑さが厳しい時には、塩分も含まれているスポーツドリンクを飲む事をお勧めします。また、エアコンや扇風機なども上手に使用しましょう。

食中毒にも注意が必要です。肉や魚などの生もの、調理した食品を常温に置いておくのは避け、冷蔵庫で保存して下さい。また、口をつけた飲みかけのペットボトル飲料も、冷蔵庫に入れてできるだけ早く飲み切るように心がけましょう。

避難訓練を行ないました

令和４年7月27日（水）火災想定の避難訓練を行ないました。
当日通所されていた利用者の方全員と職員が参加しましたが、スムーズに避難する事ができ、無事に訓練を終える事が出来ました。

最近では豪雨や地震による災害も多くなっています。火災だけではなく、災害が発生した時にも皆様の命を守ることを最優先に、職員が迅速に対応出来るよう定期的に研修や訓練を行なっていきます。

今後も訓練実施時には、皆様のご協力をお願いいたします。

避難誘導灯を交換しました。交換前の物に比べ、大きさは小さくなりましたが、蛍光灯からLEDになった事で以前より明るく見やすくなりました。訓練だけではなく、設備についても適時交換を行なっていきます。

※掲載している写真は、ご本人の同意を得ております。

食道の不快な症状 胃食道逆流症のはなし

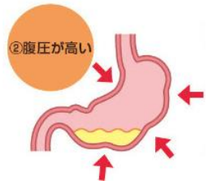
看護師　碁石　学

食後に胸焼けする。胃から酸っぱいものがあがってくる。喉がヒリヒリする感じがする等、胃の不快を症状や不調のご相談をよくお聞きします。この症状が続くようでしたら、「胃食道逆流症」のせいかもしれません。

食べ物を飲み込むと食道を通って胃の中に入ります。食道と胃の繋ぎ目部分にはバルブの役割をする筋肉があり、食べ物が通過するとき以外は閉じていて本来なら胃に収まった物が食道に戻ることはありません。しかし、この仕組みがうまく働かずバルブがゆるんでしまうと胃の内容物が逆流してしまいます。胃酸は強い酸性の液体ですから、逆流によって食道や喉元に焼けるような嫌な感じがします。近年では人口の約１割程度かなり多くの方に該当する症状と言われています。増加の背景には日本人の食文化、食生活の変化で体格もよくなり身長も大きくなった分胃酸もふえています。肥満は当然腹圧が高くなります。骨粗しょう症や加齢で腰や背中が曲がり、姿勢が悪くなることで腹圧が高くなります。腹圧が高いと胃が持ち上げられるため胃酸の逆流が起きやすくなります。

「食道の不快な症状」とは、例えばこんなことです

「胃酸の増加」と「腹圧の上昇」が二大原因



検査結果と症状がかみ合わない！？
症状が現れない！？
胃カメラでも異常ない！？

不快な症状から胃カメラ検査を受けても食道に炎症が見つからないことも少なくありません。「非びらん性胃食道逆流症」といい食道の粘膜が敏感になりすぎて、炎症びらんを起こすほどではない、わずかな逆流でも症状が現れてしまうと考えられています。逆に自覚症状が全くなく偶然検査受けたら食道に炎症が見つかる場合もあります。症状の強さや不快と感じるかは個人差が大きいのがこの病気の特徴です。

不快な症状の改善に役立つ工夫

・食べ過ぎてはいませんか？焼き肉、天ぷら、から揚げ、ラーメン、ケーキにアイスクリーム美味しいものはお腹いっぱい食べてしまいがち。腹八分目がよいとされています。ご飯のおかわりは我慢ですね。
・食べるの早すぎませんか？早食いの方は食べ物と一緒に空気を飲み込む量も多いといわれています。その分胃がふくれて食べ物が長く胃にとどまるため逆流が起きやすくなります。ゆっくりよく噛むと消化を助けるので胃酸の逆流も起きにくくなります。早食いに自覚のない方は、一口食べるごとに箸を置くくらいの気持ちでゆっくり食事をしてはいかがでしょうか。
・食後すぐに寝ない。寝る場合は左側を下にする。ベルトや腹巻、コルセット使用している場合は緩める。

「胸焼け」の言葉の解釈には人それぞれ異なることがあります。胃の痛み、胃のもたれ感、張り感、喉のヒリヒリ感、焼けるような痛み、お腹のはり感、など症状の感じ方は人それぞれですし表現の仕方も人それぞれ。胸焼けの一言で済ませないようにしましょう。医師も看護師も症状をはっきりさせることで不要な検査や治療をせずに、病気の原因に気づくことができます。いずれにしても病気によっては治療方法も飲み薬も違うため適切な診断を受けることが大切です。診断するのは医師の仕事ですが、的確な症状を訴えられるのはあなた自身です。ただの胸焼け・・・と簡単に思わず、どこがどのように辛いのか的確に答えられるようにして、自分自身の身体をいたわりましょう。

症状をみながら検査と治療を進めます