

ikekids コミュニケーション

病院理念：患者様に、心あたたかな医療を提供する。

患者様に、質の高い最善の医療を提供する。

患者様の権利と責務

- 1) 平等で質の高い最善の医療を受ける権利
- 2) 患者様の安全が確保されている権利
- 3) 患者様の医療について情報が得られる権利
- 4) 患者様が治療など自らの意思で選択決定する権利
- 5) 患者様のプライバシーおよび尊厳が保たれる権利
- 6) QOL（生活の質）や生活背景に配慮された医療を受ける権利
- 7) セカンドオピニオンを求める権利
- 8) 病院規則を守り、他の方の療養や職員の業務に支障を来さないように配慮する責務



地球はどんどん熱くなる・・・

★あらためて熱中症について理解を深めましょう★



1、熱中症は、最初から熱が高いわけではありません。

わたしたちは日頃、無意識のうちに、自分の身体が産生している熱をコントロールしています。しかし、外気の温度が異常に高くなったり湿度が高かったりすると、その調節ができなくなって高体温になってしまう・・・それが熱中症です。しかし、最初のうちは、まだ頑張って多量の汗をかいたりして調節しているので、熱を測っても平熱のことが多いです。初期症状で多いのは、「急に手足がしびれた」「頭痛」などです。急速に失われている水分と塩分の補給が必要です。イオン飲料で水分を補給したり、塩飴をなめたりしましょう。

2、熱が上がり出したら、 あっという間に重症化することがあります。

汗も出ないくらい水分が失われると、血圧が下がり、体温も上がり始めます。輸液などで適切な処置をしないと、体温のコントロールができなくなり、細胞がダメージを受ける42度以上に上がってしまいます。脳や肝臓など、身体のいろいろな組織が壊れていき、命を落とすこととなります。発熱、嘔吐、頭痛、倦怠感などは、夏風邪などでもよく見られる症状なので、熱中症かどうかの判断は、時に難しいことがあります。

3、熱中症の時の体温の下げ方

すぐに風通しの良い場所に移し、衣服をとり、肌の上に直接濡れたタオルなどをおき、うちわなどで扇ぎます。

	軽症	～	重症
体温	平熱	体温調節可能範囲 (38～41 度)	42 度以上
症状	手足のこわばり・頭痛・だるさ	血圧低下・嘔吐	意識障害・けいれん

早食はよくない？

『早食は肥満になりやすい』『よく噛んで食べると太りにくい』
などと耳にしたことはありませんか？

私たちが感じる空腹や満腹感というのは、脳にある摂食中枢と満腹中枢によってコントロールされており、食事によって血糖値が高くなると、満腹中枢から食欲にブレーキをかける信号が出て満腹感を、反対に血糖値が低くなると、摂食中枢から信号が出て空腹を感じるようになっています。

ただ、満腹中枢が働くまでは、個人差や食事の内容にもよりますが、20分～30分かかります。早食の人が太りやすいのは、満腹中枢からの信号が送られるまでに、すでに多く食べ過ぎてしまうからです。

一方、よく噛んで食べると、唾液を始めとして、消化液の分泌を高め、さらに咀嚼の効果もあって消化・吸収率が高まり、胃腸の負担も軽くてすみます。

またエネルギー代謝が亢進し、食後のエネルギー消費量も増えるので太りにくくなります。食べすぎを防ぐには、早食を防ぎ、よく噛んで食べましょう。

管理栄養士 富宿 みずえ

育児ふれあいサロンのご案内 《いけ☆キッズ》

《9月》

《いけ☆キッズ》150回記念

- 【内 容】 親子リトミック
親子でバルーン遊び他
- 【日 時】 2018年9月22日(土)
14:00～16:00(受付13:30～)
- 【場 所】 よかセンターイオン鹿児島中央店
(鹿児島市勤労者交流センター)
8階ホール
- 【講 師】 どんちえ MUSIC 代表理事
中村 千里 先生

※参加料は無料です。
※プレゼントもあります。

《10月》

【内 容】 ベビーマッサージ

【日 時】 2018年10月13日(土)
14:30～16:00

【場 所】 池田病院 第2別館 2階

【講 師】 鶴丸 由梨香先生

※参加料は無料です。

※予約制となっております。
お申し込み、お問い合わせは、
チックタック童夢館(☎255-3737)まで

※予約後キャンセルされる場合は、前日までに
必ずご連絡をおねがいします。
※日時、内容が変更になる場合もございますの
で、ご了承ください。

★社会医療法人 童仁会 池田病院
住所 西田1丁目4-1 ☎252-8333

★診療時間★

平日診察時間 朝9:00～夜9:00

日曜日診察時間 朝9:00～昼1:00

※受付時間は、朝8:00から診療終了30分前
までです。

★予防接種と乳幼児健診★

月・火・水・木・金曜日です。

<乳幼児健診> 10:00

11:00

<予防接種> 13:00

14:00

15:00

※乳幼児健診の時間帯に予防接種も一緒に受けら
れます！

接種忘れはありませんか？

※予防接種・乳幼児健診・栄養相談は予約制です。

★チックタック童夢館 ☎255-3737

質問・ご相談等ありましたら、受付または、
お電話にてお尋ねください。

★週間担当医・チックタック童夢館の予約状況が
下記のQRコードからご覧になれます。



日本医療機能評価機構
認定番号 JC1456号



QJ00542/ISO9001:2015

