

新任のご挨拶



精神科医師
末宗 万里沙

5月から東尾張病院で勤務しております医師の末宗万里沙です。4月までは九州の佐賀県にある肥前精神医療センターという精神科の病院で勤務していました。福岡県出身で、これまでずっと九州に住んでいました。愛知県には引っ越ししてきたばかりで、これから休日はグルメやドライブなど名古屋観光を楽しみたいと考えているところです。丁寧な診療を心掛けたいと思いますので、これからどうぞよろしくお願ひいたします。

Check!

熱中症について

内科医師 大橋 陽子

皆様お元気にお過ごしでしょうか? 夏は外出時、スポーツ等には暑さによる体調の変化や事故、特に熱中症に注意が必要です。熱中症とは、気温と湿度が高い環境下でまだ身体が熱さに対応できていない時、また、激しい運動や労働をした時に引き起こされる身体の障害です。高温、多湿下で水分、塩分不足状態となり、体温調整がうまく働くなくなると熱が身体の中にこもってしまう(うつ熱)状態となります。その結果、頭痛、発熱、めまい、更に重症になると意識障害、ついには死に至る事もあります。当然、夏以外の季節でも、条件が揃えばおこりうるもので注意が必要です。

・体力の少ない高齢者や乳児
・体調不良の人(睡眠不足・二日酔い等)
・暑さに慣れていない人
・急に気温が上昇した時
・風のない湿度の高い時
・屋外でのスポーツや作業時
・炎天下の車中、風通しの悪い体育館

・暑い日中は外出を控える
・服装の工夫(汗の吸収、風通しのよい白っぽい服等)
・日傘・帽子を使う
・水分はこまめに摂取(たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れない)
・日頃から体調管理をしっかりと(睡眠不足、二日酔いに注意)
・日陰、木陰を利用してこまめに休憩を

以上、簡単ですが、参考にしていただき元気にお過ごし下さい。

環境条件
熱中症になりやすい人

予防方法



東尾張病院

作業棟・デイケア便り

〔デイケアでお弁当レクを実施しました。〕 平成27年5月27日(水)にデイケアでお弁当レクを実施しました。毎年この時期は春の行楽として近くの公園にハイキングに行っていましたが、今年は“デイケアのみんなでお弁当を作ろう！”ということで、お弁当レクが企画・開催されました。

事前に管理栄養士さんとお弁当のメニューや係決めなどをを行い、当日はデイケアのメンバーでお弁当を作りました。メニューごとにグループにわかれ、栄養指導で学んだタラモサラダやロールパンサンドの調理をしたり、会場の準備や盛り付けをしたりして、みんなで協力して行いました。晴天に恵まれ、外へ出てお弁当を食べられるメンバーさんもみました。お昼からはカラオケ大会で盛り上がりました。参加されたメンバーさんからは「お弁当がおいしくてよかった」、「たまごサンドがとてもおいしかった」、「また来年もやりたい」などの感想をいただき、盛況のうちに終わりました。



院内卓球大会を開催しました。

平成27年6月4日の木曜日に東尾張病院卓球大会を開催しました。入院、外来及びデイケアの患者様の男女合わせて計30名の方が参加されました。大会を楽しみにして、参加する選手は1ヶ月前から本格的に練習に取り組みました。「強い人と最初に当たったらどうしよう。」「うまくなりたいから、強い人と練習がしたいな。」など闘志を燃やし、日々練習する姿が見られました。また当日は多くの皆さんが観戦され、盛り上がって行なうことが出来ました。普段みられない力を發揮し、応援にも熱が入るような好ゲームばかりでした。今年は、去年と比べ若干のルール変更がありました。大きな混乱や、怪我もなく終えることが出来ました。体育館は心地よい風が通り、暑すぎないさわやかな環境で、試合の後は皆さん笑顔で、達成感にあふれています。来年も多くの方の参加をお待ちしています。ご協力ありがとうございました。



ふれあいイベント看護の日

5月12日、守山イオンで『ふれあいイベント看護の日』を行いました。今年は血管年齢、体組成、血圧測定など体の健康チェックのほか、こころの健康チェックであるストレスチェックを実施し、来店したお客様に足を止めていただき、イベントに参加してもらうことができました。なかには1年前の同イベントでお渡しした健康測定記入用紙を持参された方もいて、地域の方とのつながりに感激しました。

参加された方の多くは「健康は気になるけど相談をしたり、測定する機会がない」と話され、イベントの継続を望む声を多くいただきました。

ふれあいイベントは10月13日(火)にも守山イオンで開催します。多数の方のご参加をお待ちしております。今後も「看護」を通して、少しでも地域の方のお役に立てるような活動を続けていきたいと考えています。

