

体と心を健康に。
地域に元気を発信する広報誌。

あたご Atago

2022
7月発行 夏号
ご自由にお取りください

〈特集〉

水分・塩分を上手に
補給しよう！

猛暑を乗り切るために

健康ワンポイント
老後に備える「貯筋」

各課・各部の紹介
2病棟5階 整形外科病棟

あたごNEWS

愛 LOVE クッキング
茄子のおろしめんつゆ
ピリ辛肉そば

あたごINFO

〈特集〉

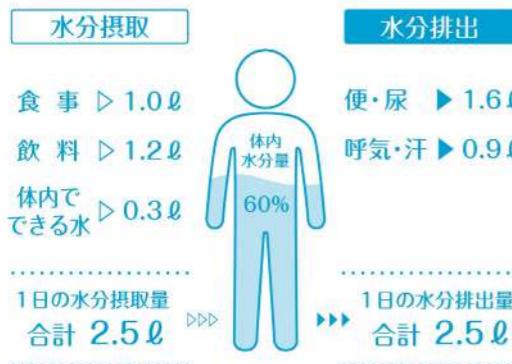
水分・塩分を上手に補給しよう!

～猛暑を乗り切るために～



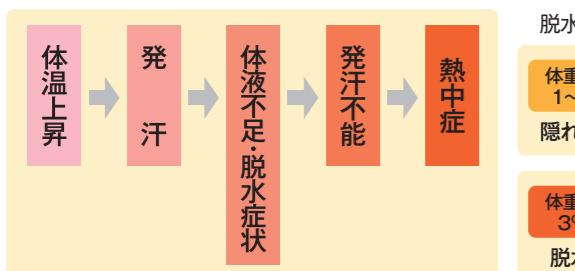
愛宕病院 梶田 健 医師

また今年も暑い夏がやってきました。わたしたちは体に必要な水分を体液(血液、リンパ液、唾液、消化液、尿など)として体内に蓄えています。尿、便、吐く息、汗などから1日2.5ℓの水分が失われ、それを補うため飲み物や食べ物から同じだけの水分を摂取する必要があり、最低でも1日1.2ℓ程度の水分を摂ることが推奨されています。



1)脱水症とは?

1日に入る水分量と出る水分量のバランスがくずれ、体内の水分量が不足し、不足した水分量が体重の3%以上になった状態を「脱水症」といいます。



体温上昇により発汗量が増え、体液が欠乏すると脱水症を起こし、栄養素や老廃物の運搬や体温調節機能が維持できなくなります。さらに、高体温が続くと臓器が障害を受けやすくなり、最も影響を受けやすい脳においては、中枢神経症状(けいれん・意識障害など)が現れることがあります。ちなみに「熱中症」とは暑熱環境下で起こる脱水症と体温上昇の総称です。

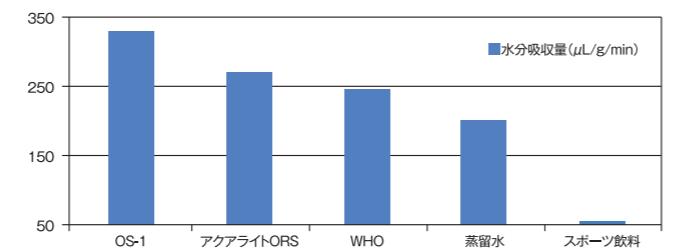
2)大量に汗をかいた時に水だけ摂っていて大丈夫?

体液は単なる水ではなく、ナトリウムやカリウムなどの電解質と呼ばれる成分を含んでいます。大量に汗をかいて水分を失った場合、電解質を含まない水やお茶をたくさん飲んでも摂取した水分によって体内の電解質の濃度が薄められ、体は適切な濃度バランスを保とうとしてせっかく摂取した水分を尿として排泄してしまいます。つまり、水やお茶をたくさん飲んでも喉の渴きは潤いますが体内に水分は蓄えられないので。日常のこまめな水分補給はお茶や白湯でもよいですが、大量に汗をかいた時には、電解質を含んだ飲み物で水分を補う必要があります。

3)脱水の時に口からの水分補給に適した飲み物は何?

思い浮かぶのはポカリスエットやアクエリースなどのスポーツドリンクだと思いますが、スポーツドリンクは、健康な人の通常の喉の渴きや軽い運動時の水分補給を想定して作っています。水分を吸収するのに適した糖分は2.5%以下ですが、多くのスポーツドリンクは6%以上となっています。また、スポーツドリンクは塩分が少ないため、下痢、嘔吐、汗などで失われた塩分を十分に補給できません。

一般的に高度な脱水の場合、水分補給に適しているのは、OS-1(オーエスワン)、アクアライトORSなどの「経口補水液」です。経口補水液は「飲む点滴液」と言われていますが、これは実際の点滴と似た成分に調整された液を口から飲むことです。点滴をしなくても下グラフのとおり体内への水分吸収も早いので口から飲んでも点滴と同じ効果があります。



※WHO:世界保健機関(国連の専門機関)の推奨する経口補水液
※金子一成・経口補水療法・小児科臨床Vol.61より

4)経口補水液はポカリスエットやアクエリースのようなスポーツドリンクではありません。

経口補水液は、スポーツドリンクと比べると、電解質のナトリウム、カリウム、塩素が多く、糖質が少なくなっています。スポーツドリンクは日常生活や運動による喉の渴きには適していますが、嘔吐、下痢、食欲不振、発熱などによって起こる病的な脱水症状時には、経口補水液のほうが適しています。

	カロリー (Kcal)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	炭水化物 (g)
OS-1	10	115	78	2.5
ポカリスエット	25	49	20	6.7
アクエリース	19	34	20	4.7

(100ml当たり)

ポカリスエットとアクエリースの共通点は発汗により失われた水分・イオンをスムーズに補給する健康飲料で、違うところは、ナトリウムや炭水化物やエネルギー量です。

ナトリウムに関しては100ml当たりポカリスエット49mg、アクエリース34mgとポカリスエットのほうが多く、運動後など汗をかいたあとは塩分が失われがちなのでポカリスエットがおすすめです。

また、ポカリスエットをすすめるのはナトリウムのほかに炭水化物(糖分)が多いので、食欲のない時のエネルギー補給になります。(糖尿病の方は注意が必要)

次にエネルギー量ですが、アクエリースはノンカロリー甘味料・スクランロースを使用しているので、ポカリスエットよりもカロリーが低い。ポカリスエットのほうが甘くて濃いような気がするのは、砂糖やぶどう糖を使用しているからです。また、アクエリースはアミノ酸やクエン酸を含んでいるので、運動後の疲労回復にはアクエリースがおすすめです。

- Pick up
- 運動後の塩分補給にはポカリスエット
- 運動後の疲労回復にはアクエリース

5)経口補水液はどれぐらい飲めばいいの?

高血圧、腎臓病の方がOS-1を2本(1000ml)飲んでしまうと、食塩2.9g、カリウム0.78g摂取することとなり、1日塩分摂取目標数値6gの半分の塩分、そしてカリウム摂取目標値1.5gの半分のカリウムを摂取することになります。

OS-1の1日の摂取目安量は、下記を参考に脱水状態に合わせて適宜増減してください。

学童～成人(高齢者含む)	500～1000ml/日
幼児	300～600ml/日
乳児	体重1kg当たり30～50ml/日

オーエスワン (OS-1) 1本 (500mL) のナトリウム含有量は575mg (食塩1.46g)

オーエスワン (OS-1) 1本 (500mL) のカリウム含有量は390mg



日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

汗をかいた時にどれほどの塩分が出ていくのか、高校球児を対象とした汗の量のデータを参考にOS-1の摂取目安量を考えてみます。

高校球児が炎天下で3時間練習した場合、体重の5～8%ほどの汗をかいたというデータがあります。体重60kgとして考えると3～4.8ℓの汗をかいたと推測できます。汗の塩分量は0.9g/ℓなので、出ていった塩分量は2.7～4.3gとなります。すなわち、高校球児なみの運動をした場合はOS-1 1000～1500mlで塩分が補填されることになります。一般成人がかく汗の量というのは、高校球児に比べれば圧倒的に少ないので、炎天下で過ごしても汗で出していく塩分量はおおまかに見ても1～1.5gぐらいと考えるとOS-1を500mlほど飲めば、出ていった塩分量は十分補填できると考えられます。

また、カリウムの摂取量にも制限や目標摂取量があります。(摂取目標:一般成人:2.0g以下 腎臓病の方:1.5g以下)

OS-1を2本(1000ml)飲むとカリウムが0.78gとなり、目標値の半分を占めてしまいます。

汗のカリウム量は0.2g/ℓですので、先ほどの高校球児で考えたら0.6～0.9gとなります。

一般成人では0.3～0.4gぐらいですから、出ていったカリウムを補うためにはOS-1は500ml前後がちょうどよいという計算になります。

以上のことをまとめます。

- 通常の汗の量から推測すると、塩分・カリウム量共に、OS-1を500ml摂れば失われた量は補填できる。
- 高血圧・腎臓病の方がOS-1を500ml摂ると、塩分・カリウムの目標値の1/4を占めてしまうので、200～300mlに抑える。
- 水分はそれなりの量が出ていくことが考えられるので、上記OS-1の量に加え水分を摂取する。その際、ジュースなどの糖分が多いものは、一時的な糖尿病状態になるがあるので、水・お茶等にする。

各食品の砂糖の含有量

	砂糖の量(g)
ポカリスエット 500ml	33.5
アクエリース 500ml	22
コカ・コーラ 500ml	56.5
ショートケーキ 1個	25～35
チョコレート 1枚	15～20

老後に備える 「貯筋」

愛宕病院リハビリテーション部
理学療法士 長田 祐輔



健康
ワン
ポイント
Health advice +

昨今のコロナ禍では、外出頻度の減少に伴い他者との交流や運動頻度も減少しているとの指摘があります。そして、運動頻度が減ると体力の低下を招き、転倒などに繋がる可能性があります。このような体力低下を予防するために今回は、コロナ禍でも自宅で簡単にできるエクササイズを紹介したいと思います。

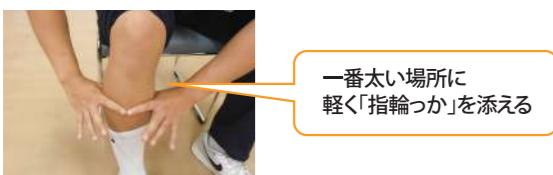
老後に備えておきたい 「貯金」と「貯筋」

近頃、ニュースなどで取り沙汰されていた「貯金」については周知だと思いますが、筋肉の「貯筋」についてはご存知でしょうか?体の調子が良いときや元気なうちに運動を行い、体に筋肉を貯めておきましょう!

簡単にできる「貯筋」チェック 試してみよう!指輪つかテスト

ふくらはぎの一番大きいところを指で囲むと自分の筋肉量が簡易的にわかるテストです。

- ①膝を直角90度にする
- ②足の裏を床にしっかりとつけた状態で座れる椅子に座る
- ③利き足でない足を人差し指と親指で作った「指輪つか」で囲む



一番太い場所に
軽く「指輪つか」を添える



囲めない

ちょうど
囲める

筋肉量が十分である可能性が高い



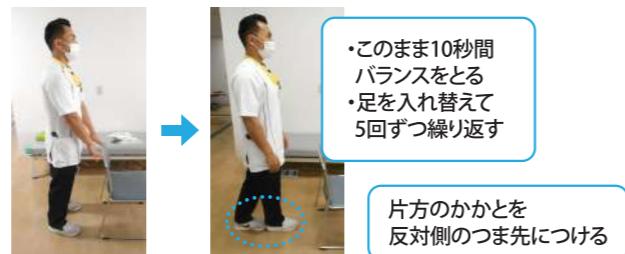
隙間ができる

筋肉量が少ない
可能性がある

その日の調子に合わせて、痛みや不安がある場合はやめておきましょう。また、運動は継続が大事です。休んでしまって諦めずにゆっくりと自分のペースで続けると長続きしやすいです。

自宅で簡単にできる「貯筋」エクササイズ

①継ぎ足で立つ運動



- ・このまま10秒間
バランスをとる
- ・足を入れ替えて
5回ずつ繰り返す

片方のかかとを
反対側のつま先につける

②かかと上げ運動



- ・両方のかかとを上げ
10秒止める
- ・なるべくゆっくり
かかとを下ろす
- ・10回繰り返す

③もも上げ運動

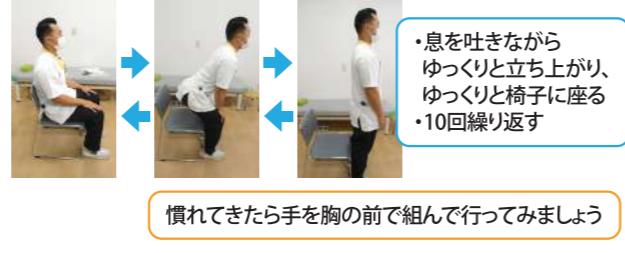


それぞれ
10回繰り返す

からだが
傾かないよう
気をつけて

それぞれ
10回繰り返す

⑤椅子の立ち座り



- ・息を吐きながら
ゆっくりと立ち上がり、
ゆっくりと椅子に座る
- ・10回繰り返す

慣れてきたら手を胸の前で組んで行ってみましょう

2病棟5階 整形外科病棟

整形外科病棟は病床数46床、整形外科医師5名(非常勤2名を含む)、看護師19名、看護補助者4名で緊急入院、予約入院の患者さまに対応しています。



ナースステーション



包帯交換

主な疾患や治療について

当病棟には骨折や脊椎、関節疾患に対して検査や手術を必要とする患者さまが、日々入院して来られます。主な疾患としては大腿骨頸部骨折、変形性股関節症、変形性膝関節症、上腕骨骨折、脊椎圧迫骨折があり、疾患や症状に応じて手術や保存療法が選択されます。手術患者さまの多くにはクリニカルパスを用いて統一した看護を提供し、早期に社会復帰できるよう取り組んでいます。

脊椎外科手術を行う患者さまでは脊髄造影検査(ミエログラフィー)を実施します。脊髄造影検査は、さまざまな原因による脊柱管内の神経組織の圧迫の位置や程度を評価する検査で、現在の脊椎脊髄疾患の病態把握や今後の治療方針を決定するために必要な検査です。

また、脊椎外科手術では内視鏡を用いて行う症例があります。内視鏡下で行う手術は低侵襲であり、手術当日からトイレ歩行や食事が可能です。そのため体への負担も少なく、術後は早期に社会復帰を目指すことができます。

患者さまに安心して 過ごしていただくために

整形外科病棟においては周術期の看護実践に加えて、日常生活援助も必要になってきます。患者さまがスムーズに段階を踏むことができるよう、医師やセラピストなどさまざまな職種と連携し、それぞれの時期に応じた看護を提供しています。安静度指示を確認しながら患者さまのADL拡大に努め、早期に社会復帰できることを目指します。

入院患者さまの多くが手術をされますが、骨折などの整形外科疾患はもちろんのこと、内科的な疾患を患っている患者さまも多く、手術を受けるにあたり服用されている内服薬の管理や、内科的な疾患に対する知識など、多岐にわたる専門的な知識が必要とされます。

骨折などの社会復帰を目指す中では、長期的にリハビリテーションを必要とする場合もあり、医師やセラピストとの定期的なカンファレンスを通して回復期リハビリテーション病棟への調整をさせていただいています。



歩行訓練

患者さまに安心して療養生活を送って
いただくため、多職種によるチーム医療
が提供できるよう日々の看護業務に取り
組んでいます。

あたご NEWS

全身用骨密度測定装置を導入しました!

骨密度とは…

骨密度とは、骨の強さや成分の密度を測るための指標のこと。骨粗しょう症の診断基準になっているものです。骨粗しょう症とは、骨強度(骨の強さ)が低下して、骨折しやすい状態になることです。骨強度は、骨量の指標となる「骨密度」と骨の構造など「骨質」の2つの要因によって決まります。骨の中身は外から見えないため、つい「自分は大丈夫!」と思ってしまいかがちです。20代の若い頃と今、身体の状態は違います。骨量は一度減ってしまうと元に戻すことが難しいものです。より精度を増した当院の骨密度装置でご自身の骨密度を検査してみませんか?

PRODIGY Fuga (GE社製)

骨量=骨密度+骨質

骨密度の数値は、健康な若い人(20~40代)の骨量の平均値と比べて自分が何%かで表されます。正常値は80%以上、70~80%が骨量減少気味のライン、70%未満になると骨粗しょう症と診断されます。

骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大骨量に達します。その後、加齢に伴い減少します。特に女性においては、閉経に伴い骨量が減少しやすくなります。

食事や運動不足など生活習慣も骨量の低下の要因になります。生涯を通じての骨粗しょう症の予防は、獲得する最大骨量を大きくすること、骨量減少を最小限に留めることが大切です。

診療放射線科

OPEN CAMPUS
8/7 SUN・8/27 SAT・9/3 SAT
10:00~12:00 14:00~16:00 / 17:00~19:00
オープン
キャンパス開催

予約
不要

PTをめざす。リハビリ医療に従事する。

友人や保護者などペア参加(2名以上)の方には
“ペア参加プレゼント”があります

学費サポート制度
**今年も
継続!**
学 サ ポ
※詳細はホームページをご覧ください。
高知医療学院 検索

初年度納付金
最大**80万円**
サポートします

本学院の3つの特徴

- 高知県で唯一、3年制の養成校で経済的!
- 医療法人が経営する学校だから高い実践力!
- 少人数による集中授業で効率的に資格を取る!

医療法人 新松田会
リハビリテーション専門学校 高知医療学院

〒781-0270高知市長浜6012-10 ☎088-842-0412 www.kochi-iryogakuin.com/

理学療法学科 募集定員/男女40名・3年制

社会人の方へ
「専門実践教育訓練給付金制度」で
学費負担が大幅減!

●高校生、社会人の方、お気軽にご参加ください。 ●オープンキャンパスの日程以外でも、いつでも見学歓迎ですのでご連絡ください。



愛 LOVE クッキング

管理栄養士 鎌倉 千尋

旬の茄子をめんつゆでさっぱり

茄子のおろし めんつゆ

1人分
150kcal
塩分1.0g



材料と作り方 (2~3人分)	
● 茄子	2本
● 片栗粉	大さじ2
● 油	1/4本
● 大根	小さじ1/2
● 生姜	適量
● 青ネギ	大さじ3
● めんつゆ (2倍希釀)	

- 茄子を5ミリ程度の輪切りにし、片栗粉を茄子の表面にまんべんなくつける。
- 大根・生姜は皮を剥き、おろす。(※大根おろしで出た水分は捨てない)青ネギは小口切りにする。
- ①をフライパンで熱した油に入れ、素早く揚げる。キッチンペーパーで余分な油を切る。
- 大きめの器に②を入れ、大根おろしを全体にのせ、めんつゆを回しかける。上から青ネギ・おろし生姜をのせる。
- 茄子に味がしみこむよう、冷蔵庫で冷やしてできあがり。

茄子

茄子に多く含まれるカリウムは、余分な塩分や水分を体外に排出してくれるのに、高血圧の予防やむくみの解消に役立ちます。水分とともに体の熱を放出してのぼせやほてりを鎮める効果もあり、たるさや食欲不振などの夏バテ症状を予防・緩和することができます。



水溶性の栄養素を逃がさないようにするには、「煮る」「ゆでる」などの水を使う方法より、「揚げる」「炒める」といった油を使った調理法がオススメ。表面をコーティングすることで栄養素を閉じ込め、色素成分の“ナスニン”も溶け出しにくくなるので、きれいな紫色をキープしやすくなります。

冷たい蕎麦に
辛味をプラスで食欲増進!
ピリ辛肉そば

1人分
285kcal
塩分2.0g

材料と作り方 (2人分)

A	豚もも肉(こま切れ)	150g
	●醤油	小さじ2
	●砂糖	小さじ2
	●料理酒	小さじ2
	●コチュジャン	小さじ1/2
	●蕎麦	160g
	●キムチ	30g
	●長ネギ	1/3本
	●かいわれ大根	1/2株
	●水	150cc
	●醤油	大さじ2
	●みりん	大さじ2
	●ほんだし	小さじ1
	●ラー油	適量
	●いりごま	適量

- 長ネギは千切りにして水にさらす。かいわれ大根は根元を切り落とす。
- 鍋に★を合わせて一度煮立たせ、粗熱をとつて冷やしておく。
- 豚肉をさっと炒め、Aを加える。汁気がなくなるまで煮詰め、粗熱をとる。
- 蕎麦を指定時間に従つてゆで、氷水に取つて冷やす。しつかり水気を切る。
- 器に蕎麦を盛り、豚肉・キムチ・長ネギの順にのせる。周りにかいわれ大根とごまを散らす。長ネギの上からラー油をかけ、食べる直前に★のつゆをかける。

かいわれ大根

ビタミンC・E、β-カロテンなど抗酸化物質を多く含み、特にβ-カロテンは、大根にはほとんど含まれない成分で体内では必要に応じてビタミンAに変換されて働きます。ビタミンAは皮膚・粘膜を健康に保ち、免疫力の保持に貢献しています。

豚肉

疲労回復に必要なビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1はネギやにんにくなどアリシンを多く含む食べ物と組み合せると、さらに吸収がアップします。



甘辛い醤油味で煮た豚肉をたっぷりのせ、少し濃いめのつゆでいたぐり冷たい蕎麦は、夏バテで食欲がない時でも食事が進み食べこぼれなし。ラー油やキムチはお好みで!なくても美味しい食べられます。



鎌倉 千尋

北館改築工事について

2026年度中の完成を目指し、北館改築工事を行っています。工事期間中、近隣住民の皆さま、ご通行中の皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。



2022年7月15日現在の建設現場(南館8階より撮影)



新型コロナウイルスに関するお知らせ

〈広報誌あたご2022夏号発行時〉

【面会について】

入院患者さまの安全を確保するため、引き続き全面的に面会禁止としています。ただし、主治医が特に必要と認めた場合には面会可能です。

※なお、面会制限は感染状況により変わることがありますので、お電話などでご確認ください。

【ワクチン接種について】

当院でも引き続きワクチン接種を行っています。

使用するワクチンは曜日や週ごとに変更がありますので、ホームページなどでご確認ください。

●高知市での予約方法

「新型コロナワクチン接種ポータルサイト」もしくは「高知市新型コロナワクチンコールセンター」にてご予約ください。

※高知市新型コロナワクチンコールセンター
フリーダイヤル 0120-920-737



上記に関するお問い合わせはこちらまで

TEL(代表) 088-823-3301



医療法人 新松田会 愛宕病院

TEL (代表) 088-823-3301 救急専用 088-822-0009
FAX 088-823-3306 (外来受付) Mail : info@atago-hp.or.jp

外来診療時間一覧表

	午前(月～土)	午後(月～金)
内科	9:00～12:00	13:30～17:00
外科	9:00～12:00	14:00～17:00 (月～木)
整形外科	9:00～12:00	
脳神経外科	9:00～12:00	13:30～17:00
婦人科	9:00～12:00	16:00～16:30
リハビリテーション科	9:00～12:00 (月・水・金)	
眼科	9:00～12:00 (月～金)	13:30～17:00
心療内科・精神科	9:30～12:00 (月第1,3土) 9:00～12:00 (火・第1,2,4,5木・第1,3金)	14:00～16:30 (第1,2,4金) 13:00～17:00 (第2,4金)
	10:00～12:00 (第2,4金)	
泌尿器科	9:00～12:00 (水・土)	14:00～16:00 (水曜日のみ)
皮膚科	9:00～12:00 (火・木)	
耳鼻咽喉科	9:00～12:00 (月・水・土)	14:00～17:00 (火・木・金)
ER蘇生センター		24時間対応
脳神経センター		24時間対応

※診療時間や曜日は変更することがあります。
あらかじめお電話にて確認のうえご来院ください。
※愛宕病院ホームページにも掲載されています。

休診日:日曜日・祝日

※但し、急患は休診日・深夜も24時間診療します



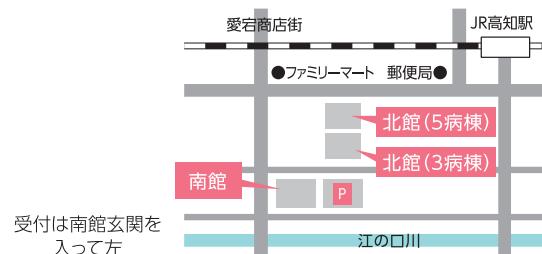
編集後記

史上最速で明けた今年の梅雨でしたが、案の定の戻り梅雨。どうもすっきりしないお天気が続きましたね。昔から夏には夕立があるので、必ず雨具を持って出るようにしています。しかし、最近のそれは「ゲリラ雷雨」やら「ゲリラ豪雨」などと物騒な呼び方に変わり、時刻も関係なくやってきます。「夕立」という風情ある呼び名も似つかわしくなくなり、なんだか寂しい気も…。

今号の表紙は土佐市の蓮池公園の蓮。梅雨明けしたとみられると発表のあったその日に撮影しました。住宅街に突然現れる公園は、そこだけが極楽浄土を思わせる別世界。緑の葉とピンク色の花やつぼみのコンラストが美しく、まさに眼福といえる光景でした。



蓮池には鯉も泳いでいます



〒780-0051 高知市愛宕町1丁目1番13号

愛宕病院
<http://atago-hp.or.jp>