

紀 泉 の 森

癒しと創造の実践



◆空の高さに秋を感じるようになりましたが、日中の暑さはいまだ体にこたえます。◆先日のニュースで、いわゆる「あいもの」と呼ばれる衣料が激減していると聞きました。四季のある国に住む者として、少し寂しくなったのは私だけでしょうか？地球温暖化があらためて自分達の身近な問題として迫ってきたように思います。

◆紀泉の森 秋号をお届けします。ご意見ご感想等あればお寄せください。



【まだまだ続く、秋の熱中症予防】

熱中症は、環境条件と、体調や慣れにも影響されます。真夏の暑さに順応した身体では、湿度が高くなると気温が25℃でも容易に熱中症になる場合があります。秋の熱中症に気をつけましょう。

私たちの体は、成人では60%が水分で出来ています。

水分が1%失われるだけでも運動能力の低下が起こります。2%失われると喉の渇きを感じ、4~5%失われるとめまいや疲労感、頭痛などの脱水症状が出現します。

10%失われると、最悪、死に至る場合もあります。

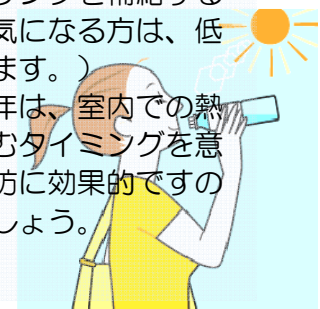


★正しい水分補給方法★

体の中の水分は、塩分と密接に関係しています。そのため、水分補給として水だけを飲むと、体内の塩分濃度が薄くなります。その結果、塩分濃度を維持するために今度は水が排出され、かえって水分不足になってしまいます。

大量に汗をかいた場合は、ミネラルと糖分のバランスが考慮されたスポーツドリンクを補給するとよいでしょう。(カロリーが気になる方は、低カロリーのものが販売されています。)

外出時はもちろんのこと、近年は、室内での熱中症も増えています。水分を飲むタイミングを意識しながら水分補給を行うと予防に効果的ですので、日ごろから心がけていきましょう。(1病棟KM)



●【熱帯低気圧の色々】●

ハリケーン 台風
規模の大きな熱帯低気圧は、発生した地域によって呼称が変わります。
サイクロン

(台風)太平洋北西部で発生

(ハリケーン)大西洋北部・太平洋北東部・太平洋北中部で発生

(サイクロン)インド洋・太平洋南部で発生

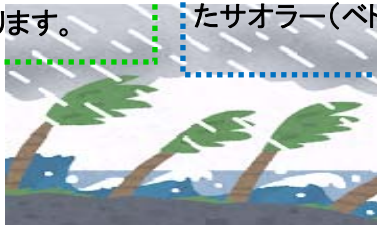
しかし地理的な境界線を越えた場合は呼び方が変わります。

例えばインド洋で発生したサイクロンが太平洋まで移動すると台風になります。



2000年から台風の国際的な呼称として「アジア名」が用いられています。これは、アジア各国とアメリカで構成された台風委員会によって定められた140種類で、順番に無限循環していく仕組みです。

1番はカンボジアが命名したダムレイ(象)、140番はベトナムが命名したサオラー(ベトナムレイヨウ)。



日本が命名したのは

5番テンビン(てんびん座) 19番ヤギ 33番ウサギ 47番カジキ(かじき座) 61番カムリ(かんむり座)

75番クジラ 89番コップ(コップ座) 103番コンパス(コンパス座) 117番トカゲ 131番ハト

台風の多くは、大きな災害をもたらします。

事前に非常用品を備蓄しハザードマップを入手する等、準備を整え、危険から身を守りましょう。(事務所YM)



当法人で働くスタッフを紹介するコーナー「紀泉な人達」が復活しました。今回は、紀泉病院長の村田先生の登場です。怖い人なのかしら？ それではインタビューを始めます。

◆先生、今日は宜しくお願いします。

●なんや？改まって。何でも聞いて

◆それでは、プライベートな質問から。先生は大きな亀、陸亀？を飼っていると聞きましたか。

●飼ってるよ。ちなみに名前は『亀次郎』

◆亀次郎君とはもう長く一緒に？

●2000年生まれの18歳。体重は30kg超えて…廊下で会ったら大変。持ち上げるには重たいし、またぐのもなんぎやし…

◆先生の描く絵の作品に動物がよく登場しますが、自分を動物に例えると？

●カタツムリ。エサを目にした亀

◆えっ～！？ 難しい～謎かけですか？ カタツムリ、長いこと見てないな…先生は休日に畑をされるので、その時にカタツムリをよく見かけたりするんですか。

●亀次郎のエサづくりをかねてやっているけど、食欲旺盛で忙しいわ。

特に夏場は厳しい。

◆先生は検食（病院食）されていますね。何時も患者様と同じ食事をされていますが、ちなみに好き嫌いは？

●なんでも、美味しく食べられるけど、おからは苦手かな。唾液がおからに吸い込まれて…

もう年かな…



◆病院長となられてまもなく四半世紀。自分もすっかり泉州人だなと思うときはありますか？

●もともと堺の人間ですから。水茄子、特に馬場茄子は美味しい。がっちょも旨い



◆お医者さんになっていなかったらどんな仕事をしていたと？子供のころの夢とか。

●国会議事堂の前で、寿司屋を営む。これが夢やった



◆えっ？国会議員でなく？

●そーお寿司屋さん。美味しい寿司屋さんになりたかった

◆さて。現代はストレス社会と言われます。先生おすすめのストレス発散法は？

●シンプルに『寝る事と食べる事』規則正しい生活を過ごす事が大切だと思います。食欲のない日が続いたり、眠れない日が目立ちましたら要注意。

◆それでは、紀泉病院のPRをお願いします。

●一言で言うと、「ゆっくりして良いところ」春の桜、夏の緑、秋の夕日、冬の青い空。癒しの環境に恵まれたところですよ。



◆自分を漢字一文字で表すと？に対し「丸」と答えられたのが印象に残ります。いつも先生の周りには人がたくさん。私も、先生にま～るく包まれているのでしょ。

それでは、次回の『紀泉な人達』もお楽しみに。

(支援室SS 作業療法SS)



☆求人のお知らせ☆

- ◎精神保健福祉士
- ◎病棟ケアワーカー
- ◎栄養課調理員

詳しくはWebへ！



★医療法人 白水会 紀泉病院

大阪府泉南市新家4-2-9 6

Tel 072-483-5521

Fax 072-483-0450

Web site : www.kisenhosp.com

E-mail : kicrop@kisenhosp.com

(関連施設)

★宿泊型自立訓練事業所

ステップ

Tel 072-483-5680

E-mail : step@kisenhosp.com

★グループホーム まえはた