

## 全6病棟のフル稼働態勢



船橋市立リハビリテーション病院  
院長 梅津 博道

平成20年4月に開院した船橋市立リハビリテーション病院は、今年で3年目を迎えました。当初からの計画で、開院時に全病棟を一気に開くのではなく、毎年4月と7月に1病棟ずつ段階的にオープンしてきました。これは、職員とシステムの成熟化を十分に図り、安全に入院患者様を受け入れられるように配慮したスケジュールです。この7月12日には、最後に残った北4階病棟を無事オープンすることができ、当院は開院3年目にしてようやく、全6病棟(180床)のフル稼働態勢が整ったこととなります。夜間に道

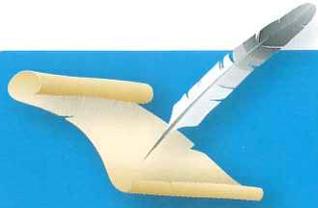
路を渡り向かいにある船橋市立医療センター側から眺めると、当院はこれまで真っ暗なままの窓が多く、いかにも未完成的な印象でしたが、7月12日の夜からは全館に明かりが灯り、病院らしからぬ暖かそうな雰囲気になりました。入院病床数が増加した訳ですから、これまで以上に多くの病院から、より多くの患者様を、更に入院待機期間を短くして受け入れられるように、今後はシステムと運用面の改善を図って行きたいと考えております。また、入院部門ばかりではなく、外来・訪問リハの一層の充実を図り、在宅支援体制の強化も予定しておりますので、今後とも船橋市立リハビリテーション病院をよろしくお願いいたします。



全病棟に明かりがとりました



スタッフステーション  
Staff Station



# 夏を快適に…熱中症予防

梅雨もあけ夏本番。例年、ニュースに取り上げられるもののひとつに「熱中症」があります。聞きなれた言葉だけに熱中症については多くの人がよく知っているように感じられますが、あなたはその原因や予防、対処法についてご存知ですか？



「熱中症」を引き起こすそもそもの根底には人の体温を調節するメカニズムがあります。

人は「皮膚の表面から空気中へ熱を放散する」「汗をかきその汗が蒸発するときに熱を奪う働き(気化熱)を利用する」ということで体温調節をおこなっています。

体温よりも気温が低ければ、皮膚から空気中へ熱が移りやすく、体温の上昇を抑えることができます。また湿度が低ければ汗をかくことで熱が奪われ、体温を上手にコントロールすることができます。

しかし、気温が体温より高くなると、空気中への熱の放出が難しくなるため、体温調節発汗だけに頼ることになります。ところが真夏日によくあるように、気温が高いだけでなく湿度も75%以上になると汗をかいても流れ落ちるばかりで、ほと

んど蒸発しなくなってしまいます。そのため発汗による体温調整もできなくなってしまいます。

また、体温が37℃をこえると皮膚の血管が拡張し、皮膚の血液量を増やして熱を放散しようとします。しかし、このとき、さらに体温が上昇し発汗などによって体の水分量が極端に減ると、今度は心臓や脳を守るために血管が収縮しはじめます。このような状況下でも熱が放出できなくなってしまふのです。



熱中症はこうして体温を調整する機能がコントロールを失い、体温がぐんぐん上昇してしまうことで発病します。炎天下ばかりではなく、室内で静かに過ごしていてもおこることがあります。実際、高齢者が室内で熱中症になって発見されるというケースも少なくありません。

人は普通に生活しても、呼吸や排尿によって1日に2リットル以上もの水分を失っています。夏の暑い日にはこれに加えて、汗によって失われる水分量もあります。この量は、多いときには1時間に1リットルに及ぶこともあるといわれています。

夏場に15分程度歩くことで体から出て行く水分量は約200ml。スポーツなどに熱中していると、ついでにのどの渇きを意識しないことも多いのではないのでしょうか。



つまり夏の外出にはこまめな水分の補給はかせないということです。

しかし、ここで注意が必要なのは、お茶や水を飲んでいても塩分をとらなければ「熱けいれん」を起こすことがあるという点です。この塩分摂取の目安となる量は、水分の0.1～0.2%といわれています。

スポーツドリンクなどを利用するのがもっとも手軽な方法ですが、麦茶と梅干しの組み合わせもおススメです。麦茶0.5～1リットルに対して梅干し1個で適度な塩分量が補えます。熱中症対策として、のどの渇きを意識する前に水分補給をするのがポイント。早め早めのドリンク摂取を心がけましょう。

また、熱中症予防グッズもたくさん出回っています。上手に利用して、元気で楽しく、快適な夏をお過ごしください。

船橋市立リハビリテーション病院  
看護師 木村純子

## 訪問リハビリテーション部門の熱中症対策



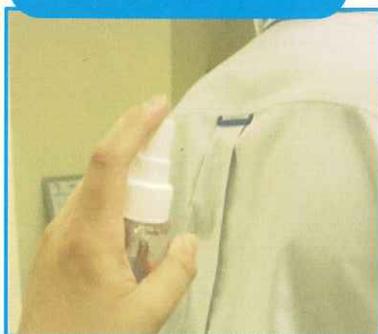
首にアイスパックを装備



通気性の良いヘルメット

紫外線対策も万全

クールスプレーでシャツは冷え冷え。



バッグの中には水分補給の水筒。冷えたスポーツドリンクが入っています。



雨の日も晴れの日も猛暑でも、訪問リハビリテーション部門の理学療法士・作業療法士・言語聴覚士のスタッフは患者さまのご自宅を訪問し、リハビリサービスを提供するために活動しています。

## 思い出に残る夕食を…

22年の七夕の夜、初台リハビリテーション病院、船橋市立リハビリテーション病院の各栄養課が入院患者さまに思い出に残る夕食をお出ししました。

紙面の都合で「初台は洋食」、「船橋は和食」で紹介します。

初台



船橋



### ★ ★ ★ 七夕 ★ ★ ★ 笹の葉さらさら～ のきばに揺れる～ お星さまキラキラ～♪♪♪

残念ながら今年は天気恵まれず、朝からどんより曇り空。夜になっても天気は織り姫と彦星の味方してくれず、夜になっても天の川を見ることができない平成22年7月7日でした。



初台



船橋

今年も7月1日から患者様とスタッフが一緒に飾り物や短冊を作成し、七夕の飾り付けを行いました。私が所属する北3階病棟は100枚近くの短冊を用意しました。多くの方が願い事を書いてくださり、7日の七夕の日までにはほとんどの短冊が笹に飾られました。皆様が多くの願い事を書かれ、普段字を書くことのない患者様もスタッフがお手伝いすることで一生懸命に願いを書かれていました。右麻痺の患者様も短冊の固定をお手伝いすると左手で書かれていました。その姿が印象的でした。外はどんよりとした夜空でしたが、病棟では患者様の笑顔が輝き、星の輝きくらいに眩しい夜となりました。きっとみなさんの心の中では織り姫と彦星は出会えたことと思います。

船橋市立リハビリテーション病院  
ケアワーカー 吉田 伊織

情報誌へのご意見がありましたらメールにてお寄せください。



初台メールアドレス→ [info@hatsudai-reha.or.jp](mailto:info@hatsudai-reha.or.jp)  
船橋メールアドレス→ [info@funabashi-reha.com](mailto:info@funabashi-reha.com)