




Vol.191 発行: 2024.8.15 出雲市立総合医療C 病院だより編集委員会

新しい仲間を紹介します

当院では、令和6年6月より看護補助業務に携わる「特定技能外国人」を2名採用しており、8月にもう1名の新しい仲間を迎えましたのでご紹介します。



ミッシェルです！

- ①趣味・得意なこと : 歌うこと
- ②将来の夢 : マイホームを建てること
- ③日本の好きなところ : フィリピンにはテーマパークがないので、ディズニーシーなどがあるところ
- ④日本の好きな食べ物 : お寿司
- ⑤日本でやりたいこと : 介護福祉士の資格を取って、ずっと日本に住みたい

会計年度任用職員を募集しています

総合医療センターでは、次のとおり
令和6年度会計年度任用職員を募集しています。
詳細は、当院ホームページをご覧ください。

出雲市立総合
医療センター
ホームページ



1. 採用職種、採用予定人数、職務内容、勤務日数・時間等

採用職種	採用予定人数	職務内容	勤務日数・時間等
看護師	2名	看護業務（病棟勤務）	132時間又は17日以内/月
看護補助者	1名	食事、入浴、排せつの介助、ベッドメイキング等	132時間又は17日以内/月
医療クラーク	1名	医師の文書作成補助等	平日8:30~17:15

2. お問い合わせ 出雲市立総合医療センター 病院総務課（電話0853-63-5113）

熱中症に注意しましょう！

熱中症による受診や救急搬送される方が増えています。特に高齢の方で、自宅のエアコンをつけずに過ごしたことで熱中症になるケースが多いようです。予防に取り組み、夏を乗り切りましょう！

！ 高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

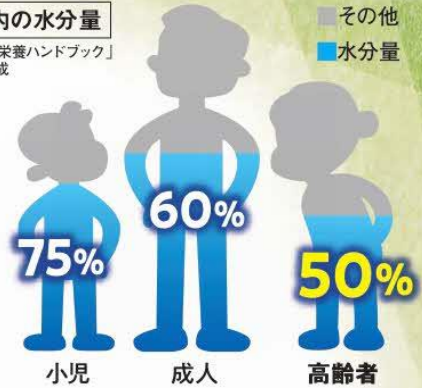
● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

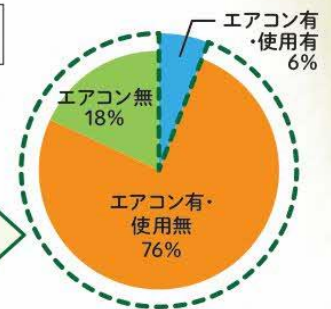
体内の水分量
「輸液・栄養ハンドブック」
より作成



エアコン設置有無・
使用状況別

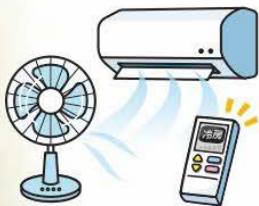
出典：東京都監察医務院

■ エアコン有 + 使用有
■ エアコン有 + 使用無
■ エアコン無



☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

エアコン・
扇風機を上手に
使用している



部屋の温度を
測っている



部屋の風通しを
良くしている



こまめに
水分・塩分を補給
している



シャワーや
タオルで体を
冷やす



暑い時は
無理をしない



涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



涼しい場所・
施設を利用する



緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



出典：環境省熱中症予防情報サイト

よく噛んでゆっくり食べよう！

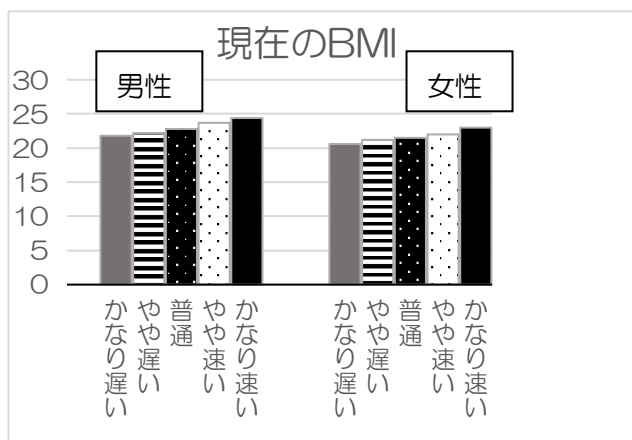
8月4日は「栄養の日」。今回は、栄養に関連して「噛む」ことに着目してみましょう！

食物をゆっくりよく噛んで食べると、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく、食欲が抑えられたり、脳の働きを活性化し内臓脂肪の分解を促すなど、肥満予防に繋がります。

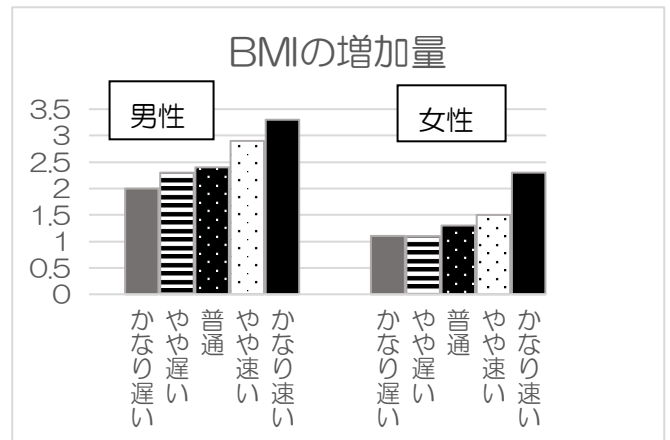
近年の疫学調査により、食べる速さ（5段階の自己評価）と体格指数（BMI）の関連を見たところ、早食いの人は現在のBMIが高い傾向にある事（図1）更に20歳時点からのBMI増加量も高い（図2）ということが分かりました。ゆっくりよく噛んで食べることの大切さを痛感しますね。

他にも噛むことの効果として、唾液の分泌量が増え消化を助けたり、虫歯の予防、認知症予防など様々な効果があります。一口30回以上噛むことを目標としてみましょう。

（図1）



（図2）



◎よく噛んで食べるポイント

噛む回数を増やす食材を選ぶ

- 根菜、海藻、きのこなど
- 弾力のある食材（タコ、こんにゃく）

調理の工夫

- 軟らかい煮物よりも焼き物を選ぶ
- 雑穀ごはんなどの食感を利用
- 食材を大きめに切りよく噛む

食べ方の工夫

- 口一杯に食べ物を詰め込まない
- まず噛む回数を5回増やしてみる
- 食事の合間に水分を摂る

食事の時には

- テレビやスマホを見ながらのながら食いを控える
- 食事の時間に余裕をもつ



自分の生活にあったものを取り入れ、試してみましょう！

※引用文献：Rei Otsuka, Koji Tamakoshi, Hiroshi Yatsuya, Chiyo Murata, Atsushi Sekiya, Keiko Wada, Hui Ming Zhang, Kunihiro Matsushita, Kaichiro Sugiura, Seiko Takefuji, Pei OuYang, Nobue Nagasawa, Takaaki Kondo, Satoshi Sasaki, Hideaki Toyoshima. Eating fast leads to obesity: findings based on self-administered questionnaires among middle-aged Japanese men and women. J Epidemiol. 2006 May;16(3):117-24