

太秦の健康をつくる耳よりな情報をおとどけします。

2015年夏号 No.76

うづまさだより

UZUMASA HEALTHY NEWSPAPER

＜発行＞太秦病院健康会事務局
〒616-8151 京都市右京区太秦
帷子ノ辻町30(太秦病院内)

☎075-871-0505

太秦病院……………☎075-871-0505

うづまさ診療所……………☎075-863-6152

うづまさ第二診療所…☎075-863-5581

運動指導士のおはなし
「夏本番!水分補給が肝心です」

こんなときどうすればいいの?
「教えて先生!!【水虫】」

事務長より
「移転について」

先生のおはなし
「熱中症について」
「チャレンジ体験」

設置ご協力店さんのご紹介
「ARARA」

嵯峨広沢児童館
「イベント情報」

太秦病院オリジナルキャラクター
「うずナースちゃん」

アクセスマップ
設置ご協力店



夏本番!
水分補給が肝心です!

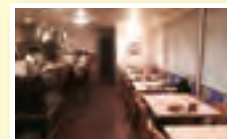
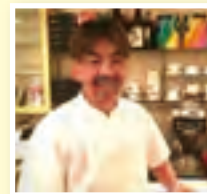
夏です。日本の四季を安全に楽しみましょ
う。心配なのは日射病や熱射病。

成人に必要な水分量は1日どのくらいか存
知ですか?それは『1日に排出される水分量』が
目安になります。排出される水分量①呼吸や汗
で出ていく水分量0・9リットル②尿や便で排泄
される水分は1・6リットル。つまり毎日2・5
リットルほどの水分を失っているわけです。逆に
摂取している水分量は①食材に含まれている水
分で1リットル程度。②栄養素が体内で燃焼する
際につくる代謝水が0・3リットル程度なので毎
日1・3リットルの水分は入ってきます。つまり
1日の水分摂取量は1・2リットル程度が目安
と言われています。意外と多いと思いませんか?
日頃、外出する際には水分入りのペットボトルを
持ち歩いてこまめに補給するように心がけたいも
のです。飲み物も「カフェイン」や「アルコール」
など利尿作用のあるもの以外がおススメですし、
スポーツドリンクのように水分と少量の塩分を
補給できると良いでしょう。水分の不足は熱中
症の原因にもなりかねません。熱中症が最もお
こりやすい時間帯は午後2時〜4時とか。屋外
の作業や運動を行う場合には「日よけをつくる」
「通風をよくする」「涼しい休憩場所を用意する」
でボディケアしましょう。



設置ご協力店さんのご紹介

ランチのおいしい洋食屋さん。
焼きたてパンの生地はドイツよりとりよせています。



「皆様のお越しをお待ちしております」と、店長さん。

cafe restaurant ARARA
ア・ラ・ラ
右京区太秦多敷町 14-53
☎075-872-5545
営業時間
9:00~20:00
【モーニングタイム】
9:00~11:00
【ランチタイム】
11:30~14:00
【ディナータイム】
17:00~20:00

P あり 木曜定休

嵯峨広沢児童館
イベント情報

〒616-8305
京都市右京区嵯峨広沢御所
ノ内町21-3
電話 075-873-2125

7月の予定

☆各幼児クラブ

22日(水)23日(木)「水あそび」

8月の予定

☆民生児童委員 11:00~11:45

4日(火)「子育てサロン 水あそび」

☆乳幼児 10:15~11:45(予定)

20日(木)「夏まつり」

9月の予定

☆嵯峨広沢児童館 10:00~14:00(予定)

5日(土)「じどうかんまつり」

*各行事の詳細は嵯峨広沢児童館
だよりでお知らせします。



太秦病院

☎075-871-0505

〒616-8151 京都市右京区
太秦帷子ノ辻町 30
Fax.075-871-2963

うづまさ診療所

☎075-863-6152

〒616-8152 京都市右京区
太秦堀ヶ内町1番地1
Tel.075-863-0565(在宅部直通)
Fax.075-863-0566

うづまさ第二診療所

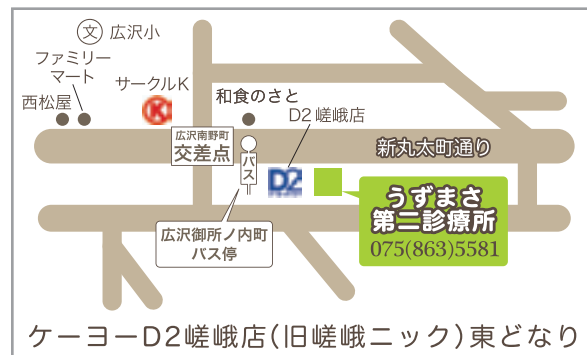
☎075-863-5581

〒616-8304 京都市右京区
嵯峨広沢南野町26番2の2
Fax.075-863-5582

▼詳しくはホームページで
<http://www.uzumasa-hp.jp/>



JR太秦駅より歩いて5分、京福電鉄
帷子ノ辻駅より歩いて3分。
バス停、帷子ノ辻より徒歩2分。



ケーヨーD2嵯峨店(旧嵯峨ニック)東となり

京都市バス91・93・特93・11系統
広沢御所ノ内町バス停より徒歩1分。

<設置ご協力店>

- フレスコ SAGA 店
- ほあんほあん嵯峨嵐山店
- ひまわり
- スーパーにっさんクオレ
太秦店
- スーパーにっさん嵯峨店
- キネマ・キッチン
- 京都嵯峨料理 良彌
- フレスコ帷子ノ辻店
- 菜館 Wong
- ポーヌ
- てっ平
- ARARA(ア・ラ・ラ)
- たるみやま薬局
- あたご薬局
- 嵯峨広沢児童館
- ダルマサラ
- 貸会議室・買ザラリー・喫茶 古心庵
- イトウ薬局
- イタリア料理店 ダナオヤ
- tea room spring
(※順不同)

京都市消防局のホームページを見ると、平成26年中に熱中症で救急搬送された方は、京都市全体で523名だそうです。そして今年はずでに110名(7月2日現在)の方が搬送されているそうです。京都の夏は、油照り。「油照り」とは、風がなく、薄日がじりじりと照りつけて、じっとしていても汗のにじみ出るような天気を言うそうです。気温が30度を超えると、熱中症の発生が増えてきます。しかし、気温だけでなく、湿度や日差しもその発生に影響を与えます。湿度が高いと汗をかきにくくなり、熱がこもりやすくなるのです。こういう訳で、京都の蒸し暑い夏を過ごす私たちは、熱中症を起こしやすいですね。



高齢者や乳幼児は、体温調節が弱くなっているため、未熟だったり熱中症に特に注意が必要です。消防庁の発表では熱中症

熱中症について



小児科 中野先生

熱中症って？

高温にさらされることによって起こった体調の変化を、まとめて熱中症といいます。たとえば、筋肉のこむら返り(熱けいれん)、立ちくらみ(熱失神)、全身の倦怠感や頭痛吐き気など(熱疲労)も熱中症となります。その中で最も重症型を熱射病といい、意識がなくなったり最悪の場合は死に至ることもあります。

どんな時・どんな人が熱中症になりやすいの？

発症のピークは7月から8月です。また、熱中症は体が高温に慣れていない状況で急に暑くなったときにも、おこります。私たちの体が高温に慣れるには、2週間かかると言われています。梅雨の合間に急に気温が上昇したときや、梅雨明けの蒸し暑い時にも、注意が必要です。

重要! 万が一熱中症になったら 涼しい場所へ移動し、衣服を

◆外出の際は、涼しい服装で、日陰を利用して。

◆休息をしっかりととりましょう。寝不足は禁物です!

◆きちんと食事をとって栄養補給もお忘れなく。

◆のどが渇く前に水分・塩分を摂りましょう。汗と一緒に塩分も出て行きます。

◆部屋の温度をこまめにチェックし28度を超えないように冷房や扇風機を利用しましょう。

◆のどが渇く前に水分・塩分を摂りましょう。汗と一緒に塩分も出て行きます。

に、予防が大事です。

熱中症になったらどうすればいいの？

で救急搬送された方の約半数が65歳以上の高齢者でした。高齢者の特徴は室内での発症や夜間の発症など日常生活の中で熱中症を発症される方がいらつしやることです。また学童以降から成人ではスポーツや屋外労働などで熱中症となる方が多く見られます。また疲れているときや、二日酔いするときも注意が必要です。

チャレンジ体験



四条中学校の2年生がチャレンジ体験に來られました。患者さまの血圧や体重測定、検査案内。また、保清や食事介助などの体験ができました。少しづつ緊張もほぐれ、笑顔で患者さんと接することができるようになり、「ありがとう」の言葉に励まされ、看護する喜びややりがいも感じられたようです。

チャレンジ体験での学びが、進路選択や、人生を考える一助となればと思います

健康フェスタ開催

6月28日(日)、うづまさ診療所にて健康フェスタを開催いたしました。



当診療所の整形外科 高橋康彦医師による「骨粗鬆症について」、皮膚科 岩井麻希医師による「美容治療について」の講演を行いました。健康ホールに入りきれないほど、たくさんの方に集まっていただき、講演後も熱心に医師に質問される方もいらっしゃいました。

診療所スタッフによる骨密度・



血圧の測定や、焼きそば・綿菓子の販売もあり、たくさんの地域住民の方にご参加いただきました。地域の診療所として、診療所と地域住民、患者様との交流の場となるように、今後も健康フェスタを実施していきたいと思ひます。

こんなときどうすればいいの？ 教えて先生!!

Q & A

水虫

質

水虫になってしまいました。水虫の治療で気をつけることはありますか？

答



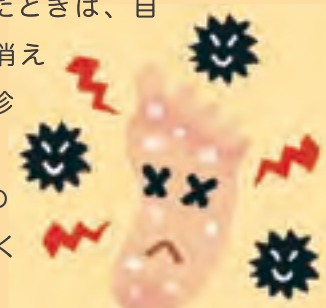
皮膚科 細木先生

水虫は一見きれいに見えるところにも菌がいるので、1箇所水虫が見つかったら、足の裏、ゆびの間などすべてに水虫薬をぬりましょう。また、きれいになってからも最低 1、2ヶ月は薬を続けることが大事です。

一見水虫に見えても、水虫ではなかったり、

水虫薬にかぶれることもあるので、水虫を疑ったときは、自己判断で市販の薬を塗らずに(薬を塗ると菌が消えてしまい、診断が難しくなります)皮膚科を受診しましょう。

また、昨年爪水虫用の新しい外用薬もできたので、いままで爪水虫に悩んでいて、薬が飲めなくてあきらめていた方もぜひ受診してください。



地元に着着した医療機関でありたい

太秦病院は、地域の医療機関として、この地、太秦において56年にわたり地域の皆様にご支援を頂きながら、歩んでまいりました。しかし病院の老朽化は否めません。地域の皆様からは、「もう少し広く」「きれいにしたい」「早く建て替えて」等の意見を多数いただきました。そして約12,000名の皆様に、太秦の地での建て替えをサポートする会に、ご入会頂き、多大なご支援を頂きました。

それらのご支援のもと、今回、山ノ内浄水場北側跡地(右京区太秦安井西沢町4-5)にて大和学園様との共同事業としての提案を京都市に於いて選

社会医療法人 太秦病院 事務長 岡田 政夫



定され、地元での建て替えを行う運びとなりました。時には、噂が先行し、病院だけでなく、うづまさ診療所までもが移転するとの話が出ていましたが、うづまさ診療所はこのまま、今の場所にのこります。病院のみが山ノ内浄水場北側跡地へ移転致します。うづまさ第二診療所・うづまさ診療所・太秦病院が地元の医療機関と更に連携し地元の皆様に、より密着した医療機関でありたいと考えております。開院後も、引き続き地元の皆様のご支援を頂きますよう、お願い申し上げます。