

患者さんと誠光会をつなぐ広報誌

あおばな

Aobana



夏号

SUMMER

2022.7

vol.56

特集

PI

夏のアクティビティを満喫!

「琵琶湖」で癒され、「溪流」でスリルを

P4 医療の現場「消化器内科 膵臓がん」

P7 淡海ふれあい通信「自分らしい生活を送るための透析」

P10 UNSUNGHERO「医師事務作業補助者」

P11 誠光会のSDGsな取り組みを、ご紹介

P12 あおばなトピックス「スポーツ支援活動」

P14 近くのお医者さん



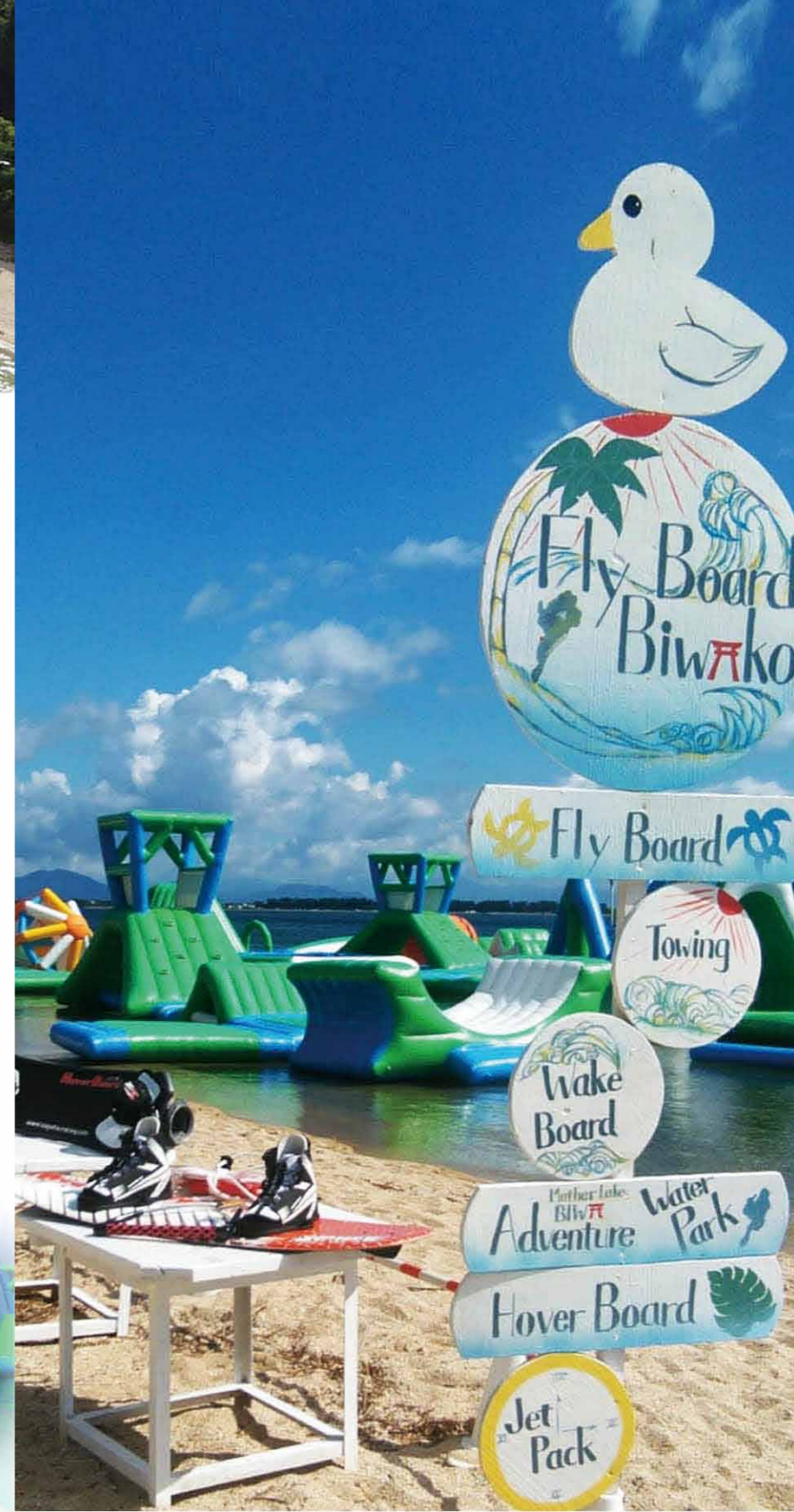
「琵琶湖」で元気に！「溪流」でスリルを！

夏のアクティビティを満喫

入道雲に青い空。夏本番を迎えました！
自然豊かな滋賀県ならではの
夏の楽しみ方をご紹介します。

写真提供 / フライボード琵琶湖

※ 手洗い、マスクの着用など基本的な感染対策の徹底を行った上で、夏のお出かけをお楽しみください。



フライボード



水上サイクリング



白髭ビーチ



アドベンチャーウォーターパーク



琵琶湖の透明度ナンバーワンクラス！ 「白髭ビーチ」で湖上スポーツを楽しもう

透き通った美しい水質、琵琶湖の中の鳥居がフォトジェニックな白髭ビーチ。夏場は県内外から多くの湖水浴客が訪れる人気のスポット。この白髭ビーチでは、多彩なアクティビティのレンタルが可能！中には国内でも取り扱いのあまりない貴重なアクティビティもあり。
子どもも楽しめるアドベンチャーウォーター

パークのほか、水上サイクリング、フライボード、ホバーボード、トイリングチューブなど大人も大満足の本格派アクティビティが充実。一見難しいそうでもフライボードは90%の人がすぐに慣れて遊ぶことができること。BQもできるので、家族や友人・仲間たちと、一日かけて思いっきり水上スポーツを楽しもう。

フライボード琵琶湖 白髭ビーチ店

アクティビティの予約はアプリが便利です。
当日予約や一度に10名以上の予約はお電話を。
(アプリ登録しない場合は500円アップ)
詳しくは下記サイトをチェック!

<https://horse-marin.jimdo.com/>

ご予約
お問合せは
こちら



トイリングチューブ



医療の現場 #10

I want to know
Medical scene

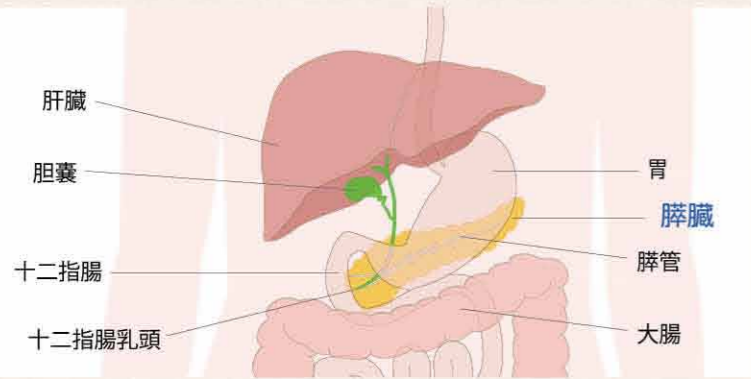
PICK UP

消化器内科「膵臓がん」

膵臓がんは初期には無症状のことが多く、発見された時には治療が難しい場合も少なくありません。膵臓がんを早期の段階で発見するために有用な検査について詳しく解説します。

膵臓について説明します

みぞおちへらの高さで胃の裏にある長さ15cm程度、厚さ2cm程度の細長い形をした臓器です。



膵臓の役割

- 1 食物の消化を助ける膵液を分泌する外分泌機能
- 2 血糖値の調整をするインスリンなどのホルモンを分泌する内分泌機能

膵臓がんについて

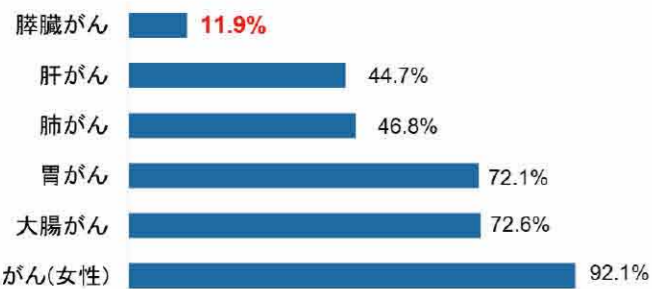
膵臓がんの90%以上は膵液が通る膵管から発生します。膵臓がんは初期には無症状のことが多いため、早期には極めて発見しにくいがんです。

膵臓がんは予後が悪い

診断と治療が非常に難しく、5年生存率は11.9%と不良。

しかし、早期発見すれば予後はよい

1cm以下で発見された場合、5年生存率は80.4%であり、長期生存の可能性もあり。つまり1cmになるまでの早期発見が重要。



このグラフはがんの5年生存率を表しています



国立研究開発法人 国立がん研究センターが公開するがん診療連携拠点病院等(都道府県推薦病院等)における5年生存率(2012-2013年診断例)

教えてくれるドクターは…



消化器内科 医長
にし野 恭平

【専門分野】
消化器内科
胆膵内視鏡検査・治療

西野先生の趣味は…スポーツ観戦

【学会専門医・認定医】
日本内科学会総合内科専門医
日本消化器病学会専門医
日本消化器内視鏡学会専門医
日本消化管学会胃腸科専門医
日本肝臓学会専門医
日本膵臓学会認定指導医

消化器内科・外来案内について詳しく知りたい方はこちら

右記QRを読み取るとホームページをご覧いただけます。



東近江市

青く澄んだ川で大冒険を 「神崎川」キャニオニングツアー

清涼な森の空気、魚が泳ぐ美しい神崎川のシャワーライミング&キャニオニングツアーは、小学1年生からシニアまで参加することができ、川の流れが緩やかなところでは自然に任せてプカプカと、滝があればその裏側に回って未知の体験を！岩場の天然滝スライダーはスリル満点、子どもも大人も大はしゃぎ。手を

つなぎ、励まし合いながら皆で川の中を進むツアーは、普段はなかなか体験できないもの。インストラクターはもちろん、参加メンバーの人たちとも仲良くなれるかもしれませんね。お腹がすく川遊びの後は、ぜひオプシヨンのBBQを楽しんで！この夏は、自然に親しむスペシャルな体験で一生の思い出作りを。

ご予約
お問合せは
こちら



アウトドアクラブ ナッツ
Outdoor Club NUTS

予約は下記のサイトからであれば限定価格に。

<https://hodugawa.com/kanzakigawa>

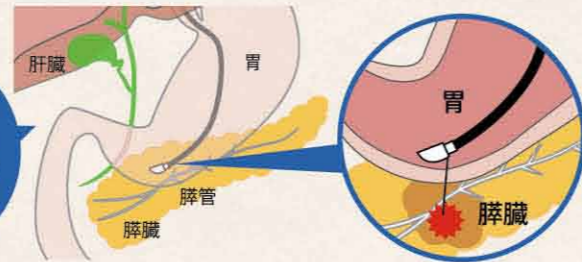


県内では
数施設
のみ

当院では2022年度より
富士フィルム社製ハイエンド
超音波診断装置
ARIETTA850を導入しています



EUS-FNA
超音波内視鏡で
観察し胃の中から
針を刺し、吸引して
組織を採取
します。



1cmになるまでの早期発見に有用

超音波内視鏡検査(EUS) 超音波内視鏡検査は鎮静下(点滴の麻酔で眠った状態)で行うため苦痛はありません。

先端に超音波(エコー)装置がついている内視鏡を、胃カメラと同様に口から挿入し、胃の中から膵臓などを観察する検査です。通常の腹部エコーに比べて、消化管ガスや脂肪の影響を受けずに膵臓に近い位置から観察ができるので正確な診断が可能です。また、膵臓・胆道疾患は腹部CTやMRIでも診断がつかないことも多く、正確な診断や病期診断を行う目的で、当院では積極的に超音波内視鏡検査(EUS)を行っています。ただし、この検査は熟練した手技が必要であり、膵癌診療ガイドラインでは習熟した施設で行うことが勧められています。

超音波内視鏡下穿刺吸引生検(EUS-FNA)

また観察のみではなく、超音波内視鏡下穿刺吸引生検(EUS-FNA)を行うことで組織を採取して、良性・悪性を診断することもできます。



西野先生からのアドバイス

膵臓がんを早期発見するために

早期発見には定期検査が必要ですが、予防のために喫煙を控えたり、生活習慣を見直し改善する事も重要です。現在の健康状態を把握するためにも、年に一度は人間ドックなどを活用し異常がないことを確認しておきましょう。

おかしいな
と思った時は
我慢せず相談
してください

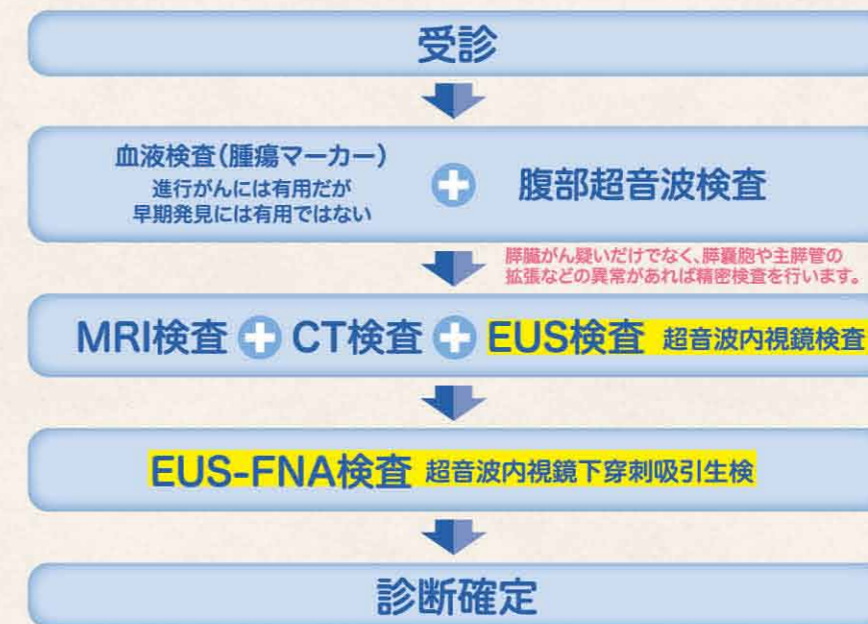


- 健診受診で腹部超音波(エコー)検査を受けましょう。特に膵癌になりやすいリスクを持っている方(喫煙、大量飲酒、肥満、糖尿病、家族歴)
- 異常があればMRIや超音波内視鏡(EUS)での精密検査を受けましょう。当院では体への負担・苦痛の少ない精密検査が可能です。



検査の流れ

初めに血液検査や腹部超音波検査(腹部エコー)などでスクリーニングを行います。



- 外科手術 ● 化学療法 ● 放射線療法
- これらを組み合わせて行います。
黄疸がある場合は…
ERCP(内視鏡的逆行性胆管膵管造影検査)を行い、胆管ステントを留置して、胆汁を排出し、黄疸の症状を改善します。

膵臓がん
に対する治療

「膵臓がん」を見つげるための検査

膵臓がんは進行するスピードが速く、発症したことに気づかないばかりか、気づいた時には既に進行している事が多い疾患です。膵臓自体が身体の深部にあり、他の臓器や重要な血管や神経に囲まれているため、発見が難しい厄介ながんと言えます。早期発見のために定期検査をおすすめします。

Q どんな人が膵臓がんになりやすいのでしょうか？

- A** 以下のような方はご注意ください
- ☑ 喫煙 1.7倍
 - ☑ 大量飲酒 1.2倍
 - ☑ 肥満 3.5倍 BMI:30以上
 - ☑ 糖尿病 2倍
- これまでに血糖値の異常が特に無かったにも関わらず急に高血糖になったり、糖尿病患者であれば、血糖コントロールが急激に悪くなった場合は、要注意。
- ☑ 家族歴 1.7~2.4倍
 - ☑ 慢性膵炎 14倍
 - ☑ 膵嚢胞 3倍

Q 膵臓がん、どんな症状が出ますか？

- A** 初期症状はほとんど無し!
背部痛や黄疸に注意!
- ☑ 早期ではほとんど症状が出ない腫瘍が進行すると…
 - ☑ 黄疸(膵臓がんが胆管まで浸潤した場合)
 - ☑ 吐き気(胃や十二指腸へ浸潤した場合)
 - ☑ 糖尿病の発症、悪化
 - ☑ 腹痛、背部痛



地域の人々に信頼され、社会から必要とされる、
安心と優しさの溢れる病院を目指します。

淡海ふれあい病院の重要な役割は益々増加する高齢者に対し、
その人に最も適切でかつ満足していただける
医療や看護を提供いたします。

リハビリ



透析患者さんのADLを落とさないように、リハビリの担当者と相談をして、運動療法を行っていきます。

コロナ対応

COVID-19感染が広まったことから、当院においても感染対策を強化しました。天窓を3か所解放し、常に空気の入替えを行うようにしています。また、陰圧 TENT を2個用意しており、時間的・空間的隔離を行って TENT 内で実施するようにしています。

スタッフ

患者さんの治療を支えていくため、腎臓内科医を中心として各科の垣根を越えて、院内全体で慢性腎臓病の患者さんの治療にあたっています。また、看護師と臨床工学技士、薬剤師、管理栄養士、リハビリスタッフ、事務職員等、院内の各職種のスタッフが、患者さんの自分らしい生活を支えられるように治療を行っています。

2020年度・2021年度の実績

血液透析患者 120名→130名
腹膜透析患者 83名→95名

新規導入患者数
34名

腹膜透析患者数は、全国でも有数の施設となっています。

フットケア



透析患者さんは、全身のあらゆる血管の病変を合併されていることが多いのですが、その中でも下肢血管の動脈硬化の進行は早いと言わざるをえません。下肢の動脈が詰まったりすると、壊死を起こし、そのために切断する必要があります。透析患者

さんの下肢を守るために、毎週循環器内科の医師に透析センターに往診をしていただいたうえで、治療の相談に乗っていただいています。

検査



透析治療の確認、また合併症予防のために隔週の採血検査、定期的な胸部レントゲン・心電図、年に1度の腹部超音波検査や胸部CT検査で癌のチェックを行っています。また、心エコーやABI/TBIおよびtcpO2といった検査で、循環器系の疾患を早期に発見するようにしています。



さまざまな腎代替療法で
地域での暮らしを支える



慢性腎臓病は新たな国民病とも言われ、透析治療を受ける患者さんは国内で34万人を超え、滋賀県でも約3500人の透析患者さんがおられます。当院では患者さんのライフスタイルに応じた、さまざまな透析治療（血液透析や腹膜透析）を提供しています。また、慢性腎臓病に対しても、専門的な検査や治療を行っています。



滋賀県下最多のベッド数70床
高齢化、合併症の対応にも取り組んでいます



淡海ふれあい病院では、2020年に「じん臓病ケア総合センター」としてリニューアルオープンしました。じん臓病ケア総合センターは滋賀県下で最多の病床数70床を有する血液透析センターや外来診察室・フットケア専用の診察室も設備しています。全体的にシックな内装で統一されています。



診察室



診察待合



今回のテーマ

淡海ふれあい病院をご案内
自分らしい生活を
送るための透析



淡海ふれあい病院 副院長
じん臓病ケア総合センター長
にしお としき

西尾 利樹

【専門分野】

透析療法（血液透析・腹膜透析）
腎臓病、糖尿病、膠原病、関節リウマチ

【所属学会・専門医・指導医】

日本内科学会総合内科専門医・指導医
日本腎臓学会専門医・指導医
日本透析学会専門医・指導医
日本腹膜透析学会評議員
日本糖尿病学会
日本高血圧学会
日本リウマチ学会

今回の
ヒーローは

医師のパートナーとして活躍する 医師事務作業補助者

チーム医療の一員として、医師や看護師、他職種とのコミュニケーションを大切に、より一層医療の質の向上に貢献してまいります。

UN Sung HERO

皆を支える
緑の下の力持ち



カルテ
などの
入力業務

データの
管理・整理

医師事務作業補助者って？

医師の事務的な業務をサポートする職種です。

当院の医師事務作業補助課は2012年に発足され、今年で10年を迎えました。現在、医師事務作業補助者は31名が在籍し、外来診療業務のサポートおよび医療文書の代行作成業務等を行っています。

医療関連の
文書作成



医師の負担を軽減し医療の質向上に貢献する
大切な役割を担っています。

2024年に適用となる医師の労働環境改善に向けて「医師の働き方改革」という政府主導の動きが始まっています。医師の負担軽減はもちろんのことタスクシフト推進による医師の労働時間短縮に向けて、医師事務作業補助者に大きな期待が寄せられています。まだ世の中に知られていない職種ではありますが、社会としてもニーズの高い仕事です。

医師よりコメント

今まではカルテ入力や診断書の作成など事務作業が多く、時間がかかっていました。今では医師事務作業補助者さんが事務作業を代行してくれるおかげで、医師本来の業務に専念することができ、患者さんと向き合う時間が増えました。



淡海ふれあい通信

淡海ふれあい病院をご案内

<テーマ> 自分らしい生活を送るための透析



執刀医師の
ご紹介

腎不全前から外来通院・入院透析・ 在宅での腹膜透析のこと

じん臓病ケア総合センターでは、透析治療が必要とならないように多職種で患者さんのケアを行っています。そして透析が必要となった時には、できる限り今までと変わらない生活を送っていただくことを第一に考えて治療を行っています。このことを実践するために、患者さんが大切にしていることを共有して、一緒に治療方法を決定しています。

淡海ふれあい病院 副院長
じん臓病ケア総合センター長 **西尾 利樹**

安定した透析治療のために ~バスキュラーアクセス管理~

2022年5月までは、隣接している淡海医療センターに腎臓内科医が行ってバスキュラーアクセスの新規設設や修復、再造設、あるいは腹膜透析用カテーテルの挿入術を行ってきましました。この度、淡海ふれあい病院の手術室を新たに開設することに

なり、患者さんへ転院などの負担を掛けずに手術を行えるようになりました。血管造影室を利用して行うPTA(血管拡張術)については、引き続き淡海医療センターにて熟練の放射線科医師が対応致します。



淡海ふれあい病院で手術可能な疾患

透析に関わる手術全般

- 内シャント作製術(自己血管、人工血管)
- 腹膜透析用カテーテル挿入術
- 長期留置カテーテル挿入術
- 高カロリー輸液点滴用ポート挿入術



誠光会の スポーツ支援活動

SPORTS SUPPORT EFFORTS
スポーツと医療を通じた地域社会への貢献活動に取り組みます。

薬剤師編

AOBANA
TOPICS

あおばな
トピックス

スポーツにおいて禁止されている物質や方法によって競技能力を高め、意図的に自分だけが優位に立ち、勝利しようとする行為やその行為を隠すことを「ドーピング」と言います。競技力向上目的の使用の場合には、通常量よりはるかに多い用量を使用し選手に健康被害が現れる他、後遺症や生命を脅かすこともあります。そして社会に対しても悪影響を及ぼします。ドーピングが発覚すると競技成績は取り消され、原則として以後2年または4年間は競技会に参加できなくなります。それまでの努力だけでなく、応援してくれる人の信頼や期待を裏切ることになってしまいます。このような背景から薬剤師にはドーピングに関する規則や禁止物質に精通し、ドーピングからアスリートを守る役割が期待されています。

競技力向上目的の薬物は特別なものではなく、病気の治療のために処方された薬剤やドラッグストアで市販されている風邪薬やサプリメント、一部栄養ドリンクなどにも含まれています。禁止物質を含む医薬品を治療目的で服用し、結果的に違反となってしまう「うっかりドーピング」が年に数回報告されています。うっかりドーピングは、決して選手だけの責任ではなく、周囲のバックアップ体制や市販薬購入時のフォロー不足にも問題があります。社会全体でアスリートをバックアップし、薬の専門家である薬剤師が主体となってスポーツの価値を守っていく必要があるでしょう。

薬剤師の資格を有し、かつ最新のドーピング防止規則に関する正確な情報・知識など所定の課程を修めると日本アンチドーピング機構（JADA）から「公認スポーツファーマシスト」に認定されます。ドーピング禁止薬の問い合わせへの対応、選手の使用薬の確認・相談、薬物・薬剤の適正使用に関する知識の普及活動、及び学校や地域への薬物乱用防止活動などが行われています。当院にも公認スポーツファーマシストが在籍しており、随時質問などを受け付けています。アスリートを守り、純粋にスポーツを楽しめるよう私たち薬剤師も頑張ります。

薬の専門家である薬剤師が ドーピングからアスリートを守る

文・淡海医療センター
薬剤師 須山 緋沙子

誠光会のSDGsな 取り組みをご紹介します

持続可能な開発目標

SDGsとは

エスディーゼーズ
Sustainable Development Goals

「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された国際目標です。2030年までに「誰一人として取り残さない」社会の実現を目指し、17のゴールと169のターゲットから構成されています。持続可能な開発目標にはそれぞれ相互関係があり、貧困や飢餓、エネルギー、気候変動、平和的社会など、私たちが直面する世界的な課題が含まれています。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



ジェンダー平等を達成し、 すべての女性と女児のエンパワーメントを図る

男性の育児休業取得に向けた取り組み

ジェンダーの平等は世界中で多くの人が声をあげ、解決に向け取り組まれている社会問題の一つです。その中で日本人男性の育児に関わる時間は、先進国の中でも特に少ないと言われています。当法人では男性職員が安心して育児休業を取得できるよう職場の理解を深め、休みを取りやすい環境作りに取り組んでいます。



妻の仕事復帰のため、
育児休暇を4ヶ月とりました!

救急医療センター看護師
津田 晃平

子供や妻と3人で過ごす時間が増え、家庭内での会話が増えました!子育ての大変さや育児休暇の必要性も少し理解できたと思います。育児休暇を取ることができる職場環境や、フォロー体制に感謝しています!



あらゆる年齢のすべての人々の 健康的な生活を確保し、福祉を推進する



病児保育室 陽だまりのご紹介

お子さんが急な病気にかかり保育園や幼稚園が利用できず、保護者の方も仕事などで看病が困難な際に、一時的にお預かりし保育と看護ケアを行う草津市病児・病後児保育事業の委託施設です。家庭で看病が出来る程度の病気で生後6か月～小学校3年生までのお子さんが対象です。利用条件はお住まいの市町村で異なり事前登録が必要ですが、どの地域の方でもご利用いただけます。保護者に代わり、当院の保育士・看護師・医師が連携し体調の優れないお子さんに寄り添いケアを行います。



生後6か月～
小学校3年生
どの地域の方でも
ご利用できます。

かかりつけ医を もちましょう

「かかりつけ医」は、患者さんやご家族の日常的な治療、健康管理を考えてくださる身近で気軽に相談できる地域のお医者さんです。淡海医療センターでは「かかりつけ医」との協力体制のもと、それぞれの診療分担を明確にして、患者さんの健康管理を地域全体で行い、安心して受診いただけるような地域医療連携を推進しています。

2階外来フロア かかりつけ医検索コーナー



泌尿器科・皮膚科・外科



たかお泌尿器科 クリニック

大津市鳥居川町4-20
石山唐橋クリニックモール2階
TEL.077-526-7670
<https://www.urotakao.com/>



2017年5月、大津市鳥居川町に開院いたしました。頻尿・尿失禁、前立腺肥大症などの排尿症状をはじめとして、尿路結石・泌尿器臓器がん・男性更年期障害・EDなどの診断治療に携わっております。また、イボ・湿疹・ニキビといった皮膚疾患でお困りの患者さんにも診療いたします。



院長
高尾 典恭

老若男女問わず、地域の皆さんに信頼されるクリニックになるよう努力します。お悩みのことがあればお気軽にご相談ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 16:30~19:30	○	○	○	×	○	×

※休診日:木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

内科・循環器内科・外科・血管外科



ふじおかクリニック

大津市鳥居川町4-20
石山唐橋クリニックモール1階
TEL.077-548-7152
<https://fujioaka-c.com/>



2016年3月に大津市鳥居川町に開院いたしました。長らく心臓血管外科医として勤務してきましたが、開業後は病気の予防、健康増進、総合的診療を目指して地域の皆様のかかりつけ医として頑張っております。また、訪問診療にも力を入れており、緩和ケアから在宅を取りを通して在宅医療に深く関わっております。様々な疾患をお持ちの患者さまに対応いたしますので、お問い合わせください。



院長
藤岡 靖忠

患者さま中心の医療を志し、きめ細やかな個々の患者さまに対する医療を展開していきます。お困りのことがあればお気軽にご相談ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	×	○	○
午後 16:30~19:30	○	×	○	×	○	×

※休診日:日曜・祝日、木曜日の外来診療はありません

アクセスマップ



あおばなインフォメーション AOBANA INFORMATION



医療現場の最前線で活躍するロボット

支援ロボットを
ご存じですか

PCI用支援ロボット「CorPath GRX システム」 中部・近畿・中国・四国地方で初導入

淡海医療センターでは、狭心症や心筋梗塞に対するカテーテル治療(経皮的冠動脈インターベンション:PCI)用支援ロボット「CorPath GRX システム」を2022年6月に導入しました。「CorPath GRX システム」はPCIにて使用するガイドワイヤやカテーテルの操作を遠隔から行うことが可能です。



ロボット支援PCIでは、カテーテル、ガイドワイヤ、ステント操作が1mm単位で可能なため、精度の高い医療を多くの患者さんに提供できます。また、従来のPCIでは放射線源から最も近い位置でカテーテル操作を行っていたメイン術者の被曝低減や、着座で操作を行える点は、術者の健康面や負担軽減、女性医師の更なる活躍が期待されています。



滋賀レイクスの選手と触れ合えるイベントを計画しています

バスケットボール体験教室

レイクスの選手とバスケットボールを楽しもう!

2022年9月3日(土) 参加費無料
9:30~11:30(受付9:00~)

場所:草津看護専門学校体育館
講師:柏倉哲平選手、野本大智選手
対象:小学生40名

<内容>

- ・滋賀レイクスの選手指導のもと、バスケットボールの基礎練習
- ・チームに分かれ試合
- ・写真撮影会 など



●詳しくは病院ホームページをご覧ください。●当日参加する選手と実施内容は諸事情により急遽変更になる可能性があります。キャラクターマナー

第3回 琵琶湖ESDセミナー

県内外の内視鏡治療に従事している医師・看護師・臨床工学技士などが淡海医療センターに集まり、ESD(内視鏡的粘膜下剥離術)の研修を行います。



昨年に開催した第2回琵琶湖ESDセミナーの様子

内容

- ①ESDライブ中継
- ②ランチョンセミナー
「高周波手術装置を使いこなそう」
- ③ハンズオン体験セミナー
- ④イブニングセミナー「ここまでできる! LCIによる上部消化管内視鏡検査一胃癌のリスク判定、拾い上げ、診断まで」

市民公開講座

参加費無料
事前申込制



「常勝チームの育て方」

2022年7月30日(土)14:00~15:30(13:30開場)
草津市立草津アマカホール

<講師>帝京大学スポーツ局長、帝京大学スポーツ医学センター医療技術学部・スポーツ医療学科教授 岩出雅之

<聞き手>誠光会理事 二之湯 武史
誠光会理事長特別補佐、循環器内科医 和田 厚幸

全国大学ラグビーフットボール選手権大会において帝京大学を史上初の9連覇に導いた岩出雅之氏を講師に迎え、輝かしい実績を残してこられた秘訣をお話いただけます。

混ぜるだけ☆簡単に作れる経口補水液レシピ

- ・水 500ml (ペットボトル1本分)
- ・砂糖 20g (大さじ2と1/3)
- ・塩 1.5g (小さじ1/4)
- ・レモン果汁 (大さじ2と1/2)

※作ったものは1～2日で飲み切りましょう。



塩分と糖分のバランスが重要になるので、しっかり計量しましょう。

「レモン果汁」には疲労回復効果のあるクエン酸が豊富に含まれています。



アレンジ1

砂糖の代わりにビタミンやミネラルを含む「ハチミツ(大さじ1+1/2)」を加えれば、栄養価UP!
※赤ちゃんは乳児ポツリヌス症の原因になるので、はちみつ入りは飲ませないでください。



アレンジ2

塩の代わりに塩分やミネラルを豊富に含んだ「梅干し(1粒)」を加えてもOK!



アレンジ3

レモン果汁の代わりに「グレープフルーツ果汁(大さじ2+1/2)」もさわやかでオススメ!
※高血圧や狭心症の薬を内服されている方で「グレープフルーツジュースと一緒に飲まないでください。」と説明を受けられている場合は避けてください。



管理栄養士が
教える

熱中症対策 経口補水液

熱中症対策は水分、塩分と合わせてミネラルを適度に摂取することが効果的です。おすめの飲み物に、経口補水液とスポーツドリンクがあげられます。経口補水液はスポーツドリンクよりもミネラル濃度が高く、反対に糖分の濃度は低いので、不足している水分やミネラルを速やかに補ってくれます。しかし、塩分濃度が高いので普段の水分補給には適していません。経口補水液は脱水症状が出ている、あるいは出そうときに飲むようにしましょう。

真水のみで水分補給をすると血液中の塩分やミネラル濃度が低くなり、様々な熱中症の症状が出現する可能性があります。



社会医療法人 誠光会



2021年10月1日より名称が変わりました
淡海医療センター(旧 草津総合病院)
〒525-8585 滋賀県草津市矢橋町1660
TEL.077-563-8866

病院をもっと身近に感じていただくために
ホームページやInstagramで
情報発信しています!



淡海ふれあい病院

〒525-8585 滋賀県草津市矢橋町1629-5

TEL.077-516-2121

- ・草津介護医療院
- ・指定居宅介護支援事業所 ふれあい
- ・草津市在宅医療介護連携センター

TEL.077-516-2121

TEL.077-516-2347

TEL.077-516-2498

南草津健診センター

〒525-0050 滋賀県草津市南草津2丁目3番地7号

TEL.077-599-1530

介護老人保健施設 草津ケアセンター

〒525-0027 滋賀県草津市野村2丁目13番13号

TEL.077-567-1122

- ・指定居宅介護支援事業所 きらら
- ・草津ケアセンター 訪問介護ステーション
- ・草津市訪問看護ステーション

TEL.077-567-5177

TEL.077-567-5300

TEL.077-564-2228

本陣事業所

〒525-0034 滋賀県草津市草津3丁目9番14号

TEL.077-564-2228

- ・草津市訪問看護ステーション 本陣サテライト
- ・草津市 草津地域包括支援センター

TEL.077-561-8144

栗東市 栗東西地域包括支援センター

〒520-3024 滋賀県栗東市小柿1丁目10番10号 (ゆうあいの家) TEL.077-584-4121

草津看護専門学校

〒525-0066 滋賀県草津市矢橋町1824

TEL.077-516-2567