

院長 コラム

一緒に考えましょう
健康のこと
医療のこと

99



市民病院 院長 かわい さとる 川井 覚

夏バテ

今年も、蒸し暑い日本の夏がやってきました。近年は、熱中症への注意喚起が広く浸透し、水分補給や冷房の活用を意識する人が増えています。そのおかげか、重症化する熱中症は以前より減少傾向にあるようです。しかしその一方で、だるさや食欲不振、疲労感といった、いわゆる「夏バテ」の症状を訴える人は少なくありません。

夏バテとは、夏の暑さや湿度、屋外と室内の気温差など、環境の変化によって起こる体調不良の総称です。熱中症が急激に体調を悪化させるのに対し、夏バテは慢性的に体力や気力が低下するのが特徴で、食欲不振や倦怠感、睡眠不足、頭痛など、さまざまな症状として現れます。

その主な原因は、体温調節による身体への負担です。人は汗をかくことで熱を逃がしますが、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体内に熱がこもりやすくなります。また、冷たい飲み物や食事を取りすぎると胃腸の働きが弱まり、消化機能が低下します。その結果、必要な栄養を十分に摂取しにくくなり、疲労感が抜けにくくなるのです。さらに、暑さや湿気による寝苦しさから十分な睡眠が取れず、疲労回復が妨げられることも大きな要因です。

予防には、日ごろの生活習慣を整えることが欠かせません。まず意識したいのは、こまめな水分補給です。喉が渇く前に水や麦茶を飲み、汗を多くかいた場合は塩分も適度に補給しましょう。また、栄養バランスの良い食事を心がけることも重要です。特に豚肉や大豆製品に含まれるビタミンB群は、疲労回復を助ける働きがあります。冷たい麺類だけで済ませず、野菜やたんぱく質をしっかり摂ることが大切です。

加えて、冷房の使い方にも注意が必要です。室内外の気温差を5℃程度に抑えることで、身体への負担を軽減できると言われています。適度な運動や入浴で汗をかく習慣をつくることも、暑さに負けない身体づくりにつながります。

夏を元気に過ごすためには、「暑いから仕方ない」と我慢せず、早めに対策を取ることが大切です。毎日の小さな心がけが、厳しい夏を乗り切る大きな力になるでしょう。

市民病院公開講座

人生会議(ACP)始めてみませんか?

問合 市民病院地域医療センター ☎28-5151 内線3410

ご自分が将来どのような最期を迎えたいか、考えたことがありますか?「人生会議」や「終活」という言葉を聞きますが、実際はどのように行えばいいのでしょうか。「もしも」の時に備え、「人生会議(ACP)」を始めてみませんか。

日時 8月4日(火) 午後2時～3時

対象 どなたでも(当院に通院していない方も参加可)

場所 市民病院2階講義室

参加費・申込 不要

講師 外科医師

栄養講座

今日からできる糖尿病予防の食事

問合 保健センター ☎23-1551

管理栄養士と一緒に食事をふり振り返り、今日からできるワンポイントを考えます。

日時 9月16日(水) 午前10時～正午

定員 15人(先着)

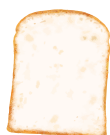
場所 総合保健福祉センター

受講料 無料

講師 管理栄養士、健康づくり食生活改善推進員

申込 8月28日(金)までに直接または電話で問い合わせ先へ。

対象 市内在住の方



私のカルテ

No 4 5 8

津島市民病院
外科医師かみやさとあき
神谷里明

ACP(人生会議)していますか？

はじめに

死は誰にでも訪れます。必ずやってくる「人生の最終段階」を迎える準備は誰もがしなければなりません。最終段階に至る道筋は様々で、突然やってくることもあれば徐々に自分で気づかないうちにやってくることもあります。自分では選べないことが多いのですが、自分である程度選択可能な場合もあります。最期を迎えるまでの時間をどこで、誰と、どのように生きるのか考えていますか？

ただ、自分で考えていても最終段階を迎えたときに思った通りにならないことも多くあります。病気を持っている人は主治医などに現在の状態、今後予測される経過をよく聞いて、自分の希望を伝えなければなりません。

病気の治療の方法はますます進歩し、様々な選択肢が出てきています。その中から主治医などと相談しながら治療法を選択していきます。ただ、どうしても自分に合わない治療法も選択肢に入ってくることもあります。何を選択するのか？積極的な治療は行わないという選択肢もあります。自分の今の状態、今後の状態を考えて自分の生き方に合った選択を行ってください。またそのときに家族などと共に考えることも必要です。自分が判断できなくなったときに代わりに判断を行う人も一緒に話を聞いて、今後の生き方をわかってもらう必要があります。持病などが無く、元気な人も家族などと話をしておくことは必要です。

ACP(人生会議)とは

近年ACP(Advance Care Planning)という言葉聞かれることが多くなったと思います。「人生会議」という日本語の名称がつけられています。本人と周りの人達(家族、信頼できる友人など)と自分の価値観、人生の目標、今後の医療、介護等に関して情報を共有し、自分の考えを明らかにする課程のことをいいます。その中には自分が意思決定をできなくなったときに自分に変わり決定してくれる人または人々を選定しておくことも含まれます。これは一回行ったらおわりではなく、年齢、健康状態や病態が変化するとに繰り返し行すべきものです。決めたことは記録に残し、必要になったときに提示できるようにし、本人が意思表示困難な場合はすぐ参照できるようにしておかなければなりません。

では、この話し合いをいつ始めたらよいのでしょうか？正しい判断をするためには自分で物事を決められる状態の時に始めなければなりません。健康なときに行うべきだと言われても実感がわかないと思いますが、急な体調の悪化もあり得ます。健康なときにこそ考えて、話し合いを行うべきだと思います。ACP(人生会議)は必ずしも死を前提としたものではなく、「あらゆる年齢や健康状態の成人」が対象です。

自分は最期までどう生きたいのか伝えてありますか？

具体的には何について話をしたらよいのでしょうか。

- ・ 誰と暮らすのか
- ・ どこで生活、療養するのか
- ・ 何を優先するのか
- ・ 自分で決められなくなったときに誰に託すのか
- ・ 延命措置を望むか
- ・ 自分で口から食べられなくなった時に点滴、経管栄養、胃瘻^{いろう}などを行うか
- ・ 蘇生処置(気管内挿管、人工呼吸、心臓マッサージなど)を行うか

何をきっかけにしてもいいですからまず話を始めてみましょう。



☺ こどもの目

おはやし

僕はおはやしとして、三年生から天王祭に参加しています。おはやしでは、船上で小太鼓、大太鼓、横笛を演奏します。去年から僕は太鼓を担当しています。お祭りまでの二週間は、おはやしのメンバーが集まり、全力で練習しています。太鼓はおもいきり叩くと良い音が響き、とても気持ちが良いです。当日は、神社でお祈りをしてから行列に並び、船まで歩きます。慣れない下駄をはくと、足が痛くなりますが、見物客がいるので、

気持ちがシャキッとします。本番は三日間あり、無事に演奏ができた時は、とても達成感があります。僕は宵祭りが特に好きです。船上の少しの揺れや演奏の音色、提灯の美しさ、にぎやかな屋台など、お祭りの雰囲気毎年ワクワクします。天王祭は織田信長も見たとされる伝統のあるお祭りと聞いて驚きました。僕の大好きなお祭りなので、これからもずっと続いてほしいし、守ってきたいです。来年は横笛を担当できる予定なので、楽しみにしています。



蛭間小学校6年
まのけいすけ
眞野景一郎さん

今月のバランス献立

～災害時も楽しくおいしく～

くるくるソーセージパン ベジスープ
なんちゃってフルーツ大福



1人分 669kcal 塩分2.7g

くるくるソーセージパン 材料(2人分)

ホットケーキミックス200g、牛乳50ml、サラダ油小さじ1、水大さじ1、ロングウイナー2本

作り方

- ①ポリ袋にホットケーキミックス、牛乳、サラダ油を入れ、袋の上から手でよくこねる。
- ②①に水を加え、ひとまとまりになるまで更にこねる。
- ③袋のまま板状に伸ばし、10分ほど寝かせておく。
- ④広げたアルミホイルの上で、③を棒状にし、ロングウイナーにくるくると巻きつける。
- ⑤④をそのままアルミホイルで包み、焼き網にのせて弱火～中火で焼き色がつくまで回しながら焼く。

※市役所1階市民情報サロン・市立図書館・ヨシヅヤ情報コーナーにレシピがあります。
また市ホームページにも掲載しています。

ほんのひととき

皆さんと本との出会いを求めて、新着の図書をご紹介します。

児童書



『海に道ができた!』
おおつかのりこ 著
仁木将人 監修
世界文化社

愛知県東幡豆町(西尾市)の海にある「前島」。潮の満ち引きによって、「海の道」ができる不思議な島です。この本は「海の道」について、写真やイラストを使って、わかりやすく紹介しています。

「海の道」には、カニや貝などたくさんの生き物がくらしています。鳥たちはえさを求め、人々は貝をとり集まるこの道を、地域の人々から「トンボ口ひがた」と呼ばれ親しまれています。自然と人をつなぐ「海の道」の謎に迫る1冊です。

『アニーとリッチー』

マージョリー・ワインマン・シャーマット 作 小宮 由 訳
高橋由季 絵 岩波書店

『ぼくらの未来をつなぐお金の知識』

八木陽子 監修 柳沼 行 まんが作画ほか
KADOKAWA

一般書



『おうめい
「嘸鳴と恕」
童門冬二 著
嘸鳴協議会 編
PHP研究所

童門冬二氏は、日本各地の先人に焦点を当て、その生き方や考え方について、人生訓となる本を数多く執筆された方です。この本は、郷土の人物からその功績をたどり、今を生きる私たちの指標となる内容が書かれています。

本のタイトルである「嘸鳴(おうめい)」は、共に仲間と学びあうこと、「恕(じょ)」は、相手の立場で考える心を持つという意味があり、江戸時代の儒学者、細井平洲の理念と論語から用いられています。

『廃仏毀釈はなぜ起きたのか』

栗林文夫 著
山川出版社

『否定しない言い換え事典』

林 健太郎 著
フォレスト出版

[8月の休館日]

25日(火)

※毎月第4火曜日は、館内整理のため、分室(生涯学習センター、神島田公民館)もお休みします。
ご自宅から図書館ホームページで蔵書検索ができますので、ご利用ください。
津島駅構内(切符売場前)に「図書返却ポスト」を設置していますので、ご利用ください。



「URまちのたね」で 芽生える津島のたね

26・6・15(月)～21(日)
名古屋市栄
(森の地下街)

「URまちのたね」において、津島市の観光や尾張津島天王祭の魅力をPRするイベントを開催しました。

津島優良特産推奨品の販売や地酒のPRを行ったほか、観光パンフレットの配布などを通して、津島市の魅力を多くの来場者に紹介しました。

会場には多くの方にお立ち寄りいただき、終始にぎわいを見せるなど、大盛況のうちにイベントを終えることができました。



ようこそ津島! 美しい正面玄関へ

26・6・27(土)
津島駅

津島駅東側駅前広場が完成し、新たなにぎわい・交流拠点が誕生しました。

第1弾の整備では、広場の大きさは約2.5倍となり、乗降スペースに屋根が設置され、誰もが使いやすく、安心・安全な空間が整いました。また、正面玄関に相応しいシンボルとして、「tsushima」の文字サインが新たに完成しました。皆さん、ぜひご利用ください。

第2弾では、公衆トイレやステージ等の整備を予定しています。



憧れの選手と ナイスゴール!

26・7・3(金)
市立東小学校

サッカーワールドカップで盛り上がる今夏、津島市出身のプロとして活躍する双子の姉妹の福田ゆい選手・福田まい選手によるサッカー教室が東小学校で開催されました。

息の合ったプロのテクニックに、参加した1年生の児童は目を輝かせながら夢中でボールを追いかけてました。「サッカーの楽しみを知ってもらいたい」という2人の思いから開催されたこの教室。未来のスターたちにとって忘れられない特別な一日となりました。



天王祭の主役 お稚児さん、参上!

26・7・6(月)
市役所

7月25日(土)、26日(日)に尾張津島天王祭の開催を控え、祭りの主役を担う6人の稚児らが市長を表敬訪問しました。

一人ひとり呼ばれた自分の名前に、「はい!」と元気よく返事をする姿は、可愛くもあり、頼もしくもあり、これから担う大役への意気込みを感じました。

市長からは「皆さんが主役となって、後世にこの素晴らしい祭りを伝えていってください」と激励の言葉がかけられました。

発行

津島市総合政策部秘書広報課 ☎496-8686 愛知県津島市立込町2-21

「市政のひろば」に掲載する広告を募集しています。詳細は問い合わせ先まで。

イベント等に関する最新の状況は、ホームページをご覧ください。各問い合わせ先へご確認ください。

「市政のひろば」にご自身の写真が載っている場合、お申し出いただければ差上げます。

☎24-1111(代表)

☎55-9584(ダイヤル)

市政に関する情報はいつでも気軽にLINEから！

市LINE公式アカウント



友だち募集中！

ID 862904920 問合せ 秘書広報課広報G ☎55-9584

アカウントの特徴

①子育て、イベントなど、あなたにとって**必要な情報のみ**お届けします！

※様々なジャンルから必要な情報を各自でお選びいただけます。

②市のことが丸わかり！？アクセスしやすい**メニュー画面から情報**を入手できます！

市民の皆さんからの情報提供もLINEから

市の道路・公園の損傷状況について、LINEで**情報提供が可能**です。情報提供いただいたものは、順次可能な限り、対応いたします。

友だち登録はこちらから♪



広報紙「市政のひろば」に掲載する 有料広告を募集しています！

ID 228566210 問合せ 秘書広報課広報G ☎55-9584

市では、有料広告を募集しています。

広告は市の発行物にふさわしいものに限り、掲載にあたっては審査があります。

詳細は市ホームページをご確認ください。

