

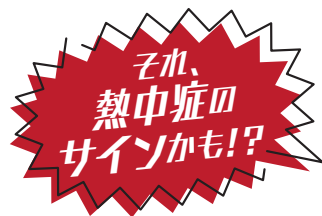
Vol.51

西堀病院広報誌

なごみ

癒す人と癒される人の和

<https://www.nishibori-hosp.or.jp>



「夏の体調不良」 放っておかないで!



「なんとなく体がだるい…」それ熱中症のサインかもしれません。

暑い季節になると「だるい」「頭が重い」「食欲がない」と感じることはありませんか?「年のせいかな」「夏バテだろう」と思って放置

していると、実はそれが軽い熱中症だったということも少なくありません。

熱中症は屋外だけではなく、家の中や夜間にも起こります。特に高齢者や持病のある方は注意が必要です。

熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り



症状が、すすむと…

- 頭痛
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



熱中症の疑いがある場合

以下の症状がある場合は、救急車を呼ぶかすぐに医療機関を受診しましょう。

- 対策を行っても症状が改善しない
- 意識がもうろうとしている
- 呼びかけに反応が鈍い

また、回復したと感じても念のため医療機関の受診をお勧めします。

熱中症予防のために

- エアコン等で温度をこまめに調節しましょう
- 外出時、天気の良い日は日陰の利用、日傘の使用、帽子の着用やこまめな休憩をとりましょう
- 吸湿性、速乾性のある通気性のよい衣服を着用しましょう
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やしましょう
- 室内でも外出時でも喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしましょう



暑い夏を健康に乗り切るため、熱中症予防対策をしっかり行いましょう。

それでも「熱中症の症状がある」「体調不良が続いている」など気になることがありましたら、西堀病院内科外来までご相談ください。

コラム

本棚に詰まった心を動かす出会い

職場のデスクの横に、低めの本棚がある。いつの間にか、本が2列になり、隙間なく棚を占め始めた。本棚から、あふれ落ち始めた為、一度半分を泣く泣く処分した。それでも、また本がぎゅうぎゅうときつそうに収まっている。

1週間に1、2冊読むこともある。決めている訳ではない。日曜日の新聞に、本の紹

社会医療法人仁生会

理事長 高橋 弘



介が載っているのをご存じだろうか。それを見て興味を持ったものを本屋で探すのも楽しみだ。やはり、本屋で本を探すのが楽しい。一冊ずつ買うのではない。本屋に行ったときにいろいろ探して、読みたいものはどっさり買い込む。本を読む人には、その経験があたりだろう。少し読んで、面白くないと感じれば、やめてしまう本もある。

西堀病院 出前講座 活動報告

西堀病院では、地域に開かれた病院づくりの一環として、職員による出前講座を行っており、様々な企業・団体様よりご依頼を頂いております。

令和6年12月12日 函館地区作業船船員安全衛生推進会様 様

講師 「生活習慣病について」

テーマ 管理栄養士 佐藤 晋平

生活習慣病の予防について、食事の工夫についてお話しさせていただきました。



令和7年3月12日 財務省函館税関 様

講師 「腰痛予防と対策」

テーマ 理学療法士 佐藤 嶺

腰痛の原因と実用的な運動方法についてお話しさせていただきました。



西堀病院出前講座について

これからも地域の皆さまの健康増進のために、医療専門職の知識をご活用いただければと思います。



詳しくは病院ホームページでご確認ください。

西堀病院 出前講座

検索



ご依頼内容、日時等について、ご希望に添えない場合もございます。予めご了承ください。

自分はどのような本が好きか。これと決めず、興味のあったものを手に取る。エッセイ本もあれば、そうそう直木賞の受賞本もよく読む。そして、その受賞した作者を追いかけて、その作者の本を続けて読むと、その作者の人柄が見えてくる。それがまた面白く引き込まれる。直木賞「ともぐい」の河崎秋子氏の書かれているのには、どれも力強さを感じる。

ぎゅうぎゅうとなった本棚を眺めると、伊集院静「ミチクサ先生」や司馬遼太郎「竜馬がゆく」、百田尚樹、湊かなえ、佐々木

譲氏の本が目にとまった。「ああ、いい内容だった」とそれらは、語り掛ける。



仕事の隙間に本を読むのは、集中して読む環境が整うからだ。そのため、ストーリー性のあるものより、経営学の神様といわれる稲盛和夫氏(元京セラ社長)や似鳥昭雄氏(ニトリ創業者)の著書などがいい。経営学や生き方に力や示唆が得られるものだから。「よし」と診療に向かう足が軽くなる。やはり、本は人生の友である。

带状疱疹ワクチンは西堀病院でも接種できます

- 带状疱疹は、過去にかかった水ぼうそうのウイルスが原因で起こる皮膚の病気です。
 - 50歳以上の方に多く、痛みが強く長引くこともあります。
 - 発症や後遺症を防ぐために、ワクチンによる予防が有効です。
 - 函館市では、令和7年度(2025年度)、带状疱疹予防接種に対する助成事業を実施しています。
- 対象の方には函館市より個別通知が送付されます。



西堀病院での接種を希望される方は……

受付窓口 または 電話 **0138-52-1531** で予約をお願い致します。

栄養
三羽鳥の



今日の一品

噛みごたえのある料理

スルメご飯&野菜しゅうまい

今回ご紹介する料理は“スルメご飯&野菜しゅうまい”です。スルメでうま味・歯ごたえが生まれタンパク質も強化できます。しゅうまいは野菜を皮にみたくて食物繊維・歯ごたえアップ♪今回も火は使わず、炊飯器と電子レンジでお手軽に仕上げます。



スルメご飯		野菜しゅうまい	
エネルギー	280kcal	エネルギー	147kcal
蛋白質	13g	蛋白	9.5g
塩分	0.6g	塩分	0.8g

西堀病院
ユーチューブチャンネルに
動画を掲載しています



みなさま、食事の際にはしっかり噛んでいますか? 「一口で30回噛みましょう」と言われるくらい「よく噛むこと」は、たくさんのメリットがあります。

- ① 唾液の分泌が増え、口の中の清掃効果が高まり虫歯・歯周病の予防効果
- ② 胃腸への消化の負担を和らげる
- ③ 食事時間も長くなり満腹感が得られ食べすぎを防ぐため肥満防止につながる
- ④ 脳への血流が増加し脳が活性化され集中力や記憶量の向上などです。

タイパ(タイムパフォーマンス)、すきま時間などの言葉が生まれるくらい時間に追われている現代。「食事をとる時間がない」と、おそろかになっていませんか? 早く食べれるもの→やわらかいもの(噛む回数が少ないもの)になりがちです。

また、世代を問わず1人で食事をとる機会も増えており、テレビやスマートフォンをみながら…この「ながら食い」も噛むことをおそろかにする原因です。成長期の子供や高齢者の認知機能維持と考えると、ぜひ「よく噛むこと」をすすめていきたいですね!

作り方

スルメご飯

- ① スルメを一口大にカットする。
- ② 調味料とスルメをお米と一緒に入れ、炊飯スタート。

野菜しゅうまい

- ① 筍、葱、ひき肉と調味料を入れた種を作る。
- ② シイタケに①の種を入れて包む
- ③ レタスで①の種を包む
- ④ ②と③を耐熱容器へ入れ、電子レンジ(500W)で7分加熱する。

生活習慣病などで治療を受けている方は、主治医や担当管理栄養士のご指導の下、参考にしてください。

ご存じ
ですか？

西堀は病院だけではありません！

第3回 介護保険サービス等をご利用するには？

介護保険のサービス等を利用するには、事前の手続きが必要です。利用までの流れは、ご本人の心身の状態に応じて異なります。また、転倒による骨折などで急にサービスが必要になるケースもあります。万が一に備え、**今回は介護保険サービス等を利用するまでの基本的な流れ**をご紹介します。

介護や支援が必要

- 身体の衰えや病気で日常生活に介助が必要になっている
- 認知症の進行により見守りや声かけが必要な状態
- 外出や買い物などが困難で、生活が制限されている
- 家族の介護だけでは対応しきれない状況にある

詳しくは函館市のホームページで「介護保険と高齢者福祉の手引き」をご確認ください。



生活に不安があるので相談しながら準備したい

- 体調や物忘れに不安があるが、受診や相談に踏み出せない
- 介護保険制度や地域の支援制度について知らない
- 誰に相談すればいいか、どこに行けばいいかわからない
- 経済的な不安や支援の費用について心配している

ケアマネジャーに相談 (居宅介護支援事業所)



西堀には
● 介護相談センター西堀

まだ介護や支援は必要ないが介護予防に取り組みたい

- 今後の健康維持や体力づくりに意欲がある
- 地域のサロンや運動教室に参加してみたいと考えている
- 食生活や生活習慣を見直して、元気に長く暮らしたい
- 同年代の人と交流し、社会とのつながりを保ちたい

お住い地区の担当 地域包括支援センターに相談

介護サービスは
すぐに使えないことも。
今から知って備えを。



西堀には ● 地域包括支援センター西堀 ● 地域包括支援センター神山

ご本人の状況に合わせた介護保険サービス等の利用を提案・手続き代行

施設系サービス



西堀には
● グループホームにしぼり、神山
(認知症対応型共同生活介護)

- 施設入所
- 高齢者住宅等への入居

介護保険ではないもの

- 介護予防教室
- ボランティア
- 健康チェック
- 介護予防に関するアドバイス
- 高齢者サービス など

在宅系サービス



- 施設に通う、泊まる(デイサービス・ショートステイ等)
- 自宅に専門職が訪問する(ヘルパー・看護・リハビリ等)

西堀には
● 通所リハビリテーション西堀
● 訪問リハビリテーション西堀
● 訪問看護ステーション西堀

用具・設備系サービス

- 自宅を改修する(段差解消、手すり設置等)
- 福祉用具を借りる、購入する(四点杖、歩行器、ベッド等)



外来担当医表（令和7年4月10日より）

			月	火	水	木	金	
午前 (受付時間) 8:45 ↓ 12:00	外来	内科	渡邊	山科	村田	其田	山科	
			其田	太齋			藤戸	
		外科	金子			高橋		
			整形外科			山本		山本
		検査(内視鏡)			検査日	検査日	検査日	
		訪問診療		高橋	其田	高橋	藤戸	高橋
藤戸	藤戸			其田	其田			
午後 (受付時間) 13:30 ↓ 16:30	外来	内科	藤戸	藤戸	太齋	渡邊	村田	
		外科	高橋					
		形成・皮膚科		松本	松本		松本	
		整形外科				山本		
		検査(内視鏡)		検査日	検査日	検査日	検査日	検査日
		訪問診療		渡邊	其田	其田	其田	渡邊
村田	松本				其田			

●社会医療法人仁生会



西堀病院



訪問看護ステーション
西堀



訪問リハビリテーション
西堀



通所リハビリテーション
西堀



地域包括支援センター
西堀



地域包括支援センター
神山



●関連事業所



介護相談センター西堀



グループホームにしぼり



グループホームにしぼり
神山



なかみち西堀保育園



発行責任者：高橋 弘

社会医療法人仁生会 西堀病院 住所：函館市中道2丁目6番11号 TEL：0138-52-1531