



ストップ・ザ・夏バテ

ビタミンB1の
ビタミンパワーと
疲労回復の妙薬
『酢』で
暑い夏をパワフルに！

注意！
冷房のあたりすぎにも



— 豚肉ともやしの炒め物 —

疲れ知らずの体づくりは
毎日の食生活が基本です

— 材料 2人分 —

- ・豚もも肉切り肉 150g
- a (塩、コショウ各少々、酒、かたくり粉、ごま油各小さじ1杯)
- ・もやし 1袋
- b (塩小さじ1/2杯、コショウ少々)
- ・きくらげ(乾) 5g
- ・搾菜 30g
- ・ニンニクみじん切り 1かけ
- ・油 大さじ2杯
- ・酒 大さじ1杯
- ・小葱小口切り 大さじ3杯

作り方

- ①豚肉は細切り”a”を揉み込む
- ②もやしに”b”を混ぜる
キクラゲは石づちを除き食べやすい大きさに切る
- ③油大さじ1杯を熱し、②を強火で炒める。
酒をふって器にもる。
- ④にんにくを油大さじ1杯で弱火で香りが立つまで炒める。
①の肉を加えてほぐすようにして炒め、③の上に盛る。
葱を天盛りにする。



バテ気味と思ったら...

ビタミンB1とタンパク質の両方を豊富に含む理想的な食品豚肉と酢、ビタミン、ミネラルが豊富な野菜や海藻類と上手に組み合わせ積極的に摂りましょう。

支援相談室からのお知らせ

当院では、患者様に医療・保健・福祉等のご相談をいただけるよう、医療相談員による生活相談窓口を設置しております。お気軽にご相談下さい。

入院中の方はナースステーションまで
外来の方は受付までお申し出下さい。

場所：本館 4階 エレベーター右前
時間：9：00～17：30
※但し、火・金は15：00～19：00

せせらぎ通信 [第2号]

[2002年8月10日発行]

〒671-0221 姫路市別所町別所784
TEL(0792)52-5235 石川病院 広報委員会
発行責任者 事務長 三枝孝弘

石川病院理念

地域のために思いやりと信頼性の高い、治療・看護を目指します

基本方針

理念に基づき、地域病院での治療が外来患者様の利便性及び入院患者様の安心感と御家族負担の軽減を念頭に置き、患者様の権利を尊重したインフォームド・コンセントを医師、コメディカルスタッフ一体となって取組み、根拠に基づいた信頼される治療・看護を目指すことにある。

患者様への誓い

1. 患者様一人ひとりに最善の医療提供を心がける
2. 十分な情報提供を行い、自己決定を尊重した治療を心がけます
3. 患者様の権利・尊厳及びプライバシーを尊重します
4. 常に、新しい豊かな医療環境の提供を心がけます

(平成14年8月1日より)

総合リハビリテーション施設基準Aに認可される ～姫路地区で石川病院が初！

総合リハビリテーション施設基準Iとは、人員（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、医師）・面積・設備の基準を満たした病院に対して厚生労働省が認めたものです。

今後さらに質の高いサービスの提供に努めて参ります。



脳血管障害、骨折等の患者様に対して寝たきり防止による家庭復帰を積極的に進めていくために早期より集中的な病棟全体でのリハビリを行います。病棟を含めた総合リハビリサービスを目指して回復期リハビリテーションに向けて努力してまいります。

回復期リハビリテーション病棟
開設に向けて

患者様の御意見にお応えします

本館玄関受付前にご意見箱を設置

当院では、多様化する患者様のニーズを反映させていただくために、本館1階玄関の受付前に、ご意見箱を設置。患者様や御家族からの温かい言葉から厳しいお叱りまで貴重なご意見をお伺いしたいと思います。毎月2回、院長自らが開封し、全ての意見に目を通し、改善策等の病院運営に反映させていただきます。お気付きのことやご要望など、ご意見をお寄せ下さい。

熱中症とは、高温、高熱の環境下で、体に起こる生体障害の総称です。熱中症には、日射病、熱けいれん、熱疲労、熱射病の四つの病態があります。

①日射病
炎天下に長時間いた場合に起こります。体内の熱を放散させるために、皮膚の近くにある末梢血流が増加し、脳血流が減少する状態です。症状は、頭痛、めまい、失神などが起こり冷や汗がみられ、顔面は蒼白になりますが体温の上昇はありません。

②熱けいれん
大量に汗をかいた時に、水分だけの補給をしていると起こりやすい症状です。症状は、脚、腕、腹部などに「こむら返り」のような痛みを伴ったけいれんが起こります。体温や血圧は正常です。意識障害を伴うことはありません。汗には水分だけでなく、塩分（ナトリウム）も含まれています。大量に汗をかいた時には水分だけでなく、コップ1杯に3g程度の塩分も一緒に補給しましょう。

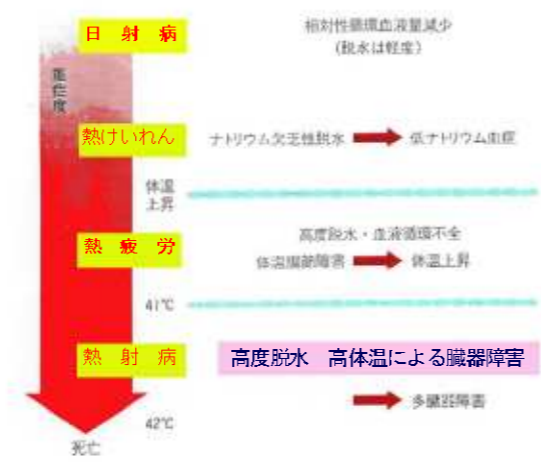
③熱疲労
多量の発汗のため、脱水になり血液が濃縮し、血液循環が悪くなった状態です。症状は、全身倦怠感、めまい、頭痛、嘔吐等が起こり、血圧は低くなり、体温は38～40度に上昇します。（41度以上になると熱射病です）

④熱射病
熱疲労が悪化し、41度以上の高体温になった状態です。発汗も出来ないほど、重度の脱水になっており、非常に危険です。すぐに救急車を呼びましょう。

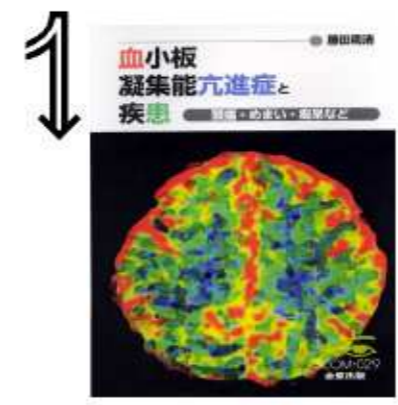
熱中症にならないために
大量に発汗した時には、しっかり水分と同時に塩分も補給しましょう。スポーツ飲料も有効ですが、最も大切なのは三度の食事をしっかりと食べることです。梅干しやおにぎりは塩分の補給に有効です。

子供と高齢者は要注意
子供は水分含有量は多いのですが（体重の65～70%）、体が小さいので水分の絶対量が少なく、脱水になりやすいのです。高齢者はおもともと体内の水分含有量が少ないので、汗をかいていなくても脱水を起こしていることがあります。尿量の減少や、体温の上昇など、家族の方が注意して見てあげてください。夏休み中、屋外での活動が多くなります。くれぐれも熱中症にならないように気をつけましょう。

- このような症状が見られたらすぐに救急車を呼び待つ間にも身体を冷却すること！**
- ・体温が38度以上ある（40度以上はさらに危険！）
 - ・暑さで苦しそうなのに汗をかいていない
 - ・皮膚は乾燥し紅潮していてさわると熱い
 - ・意識がもうろうとしている



先進画像医療研究所が出版した著書の紹介



藤田が長年続けてきた血小板凝集能亢進症に関する研究が、2冊の本（1）医師向けに、血小板凝集能亢進症と疾患、頭痛めまい痴呆など（金原出版昨年5月）、（2）一般向けに、頑固な頭痛めまい、血小板凝集能亢進症治療が効く（保健同人社本年6月）となって世に出ました。

（2）は大変好評で、一月足らずで品切れです。この本を患者が持って全国で医師を訪ねているようです。血小板凝集能亢進症は今まで知られていなかった、全く新しい危険因子で、特に細い動脈の血流と硬化に関係しており、この是正で頭痛やめまいなどの症状は出なくなるし、白質病変の発生や痴呆にも関係が深く、亢進を放置すると白質病変や痴呆が急速に悪化しますが、この是正を続けると悪化が防止出来ているようです。第3弾として、“痴呆は予防できる”の出版を用意しています。ご期待下さい。



医療費変更

厚生労働省による診療報酬改正に伴い、平成14年10月1日より患者様の老人（70歳以上）一部負担金の等の改定

一定以上所得者：定率2割負担
自己負担限度額（月額）
外来：40,200円
入院：72,300円+一定限度額超過分の1%

一般・低所得者：定率1割負担
自己負担限度額（月額）
外来：8,000～12,000円
入院：15,000円～40,200円



8月より、新たに着任された先生

大屋敷 啓司



出身県
香川県

診療科目
外科

趣味・特技
音楽、映画鑑賞

抱負
人間関係を大切にして仕事に専念したい