

愛知国際病院広報誌

# みなみやま

vol.85

特集 夏バテ

疲れの取れない身体に  
レシピ  
夏のおいしい処方箋

CROSS people

ホスピス看護師×外来看護師

愛知国際病院で働く仲間たち  
医事課(受付)



# 夏のおいしい処方箋

レシピ



栄養科より

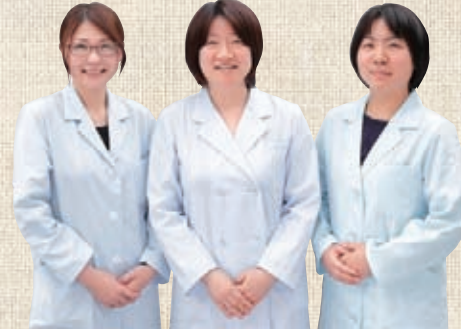
夏に意識して  
摂りたい栄養素

そうめんなど糖質中心の食事が増えると栄養が偏るだけでなく、糖質をエネルギーに変えるビタミンB<sub>1</sub>が消費され、疲れやすい身体になります。また、汗をかき

小林

畑

後藤



## ミネラル

ミネラルの中でもマグネシウムは、ビタミンB<sub>1</sub>がエネルギー代謝を行うときに働きを高める作用があり、疲労回復に効果的です。



オクラ

ミネラルやビタミンが豊富。またネバネバ成分のムチンには胃の粘膜を保護する働きがあり、胃の調子を整えます。



ワカメ

海のミネラルで育つワカメは「海の野菜」とも呼ばれます。海藻の中でも多くのカルシウムを含み、新陳代謝を活性化します。

暑い日が続くと食欲がなくなり、疲れがたまりやすい身体になっていませんか。そんな夏バテを予防するおすすめ栄養素はビタミンC、ビタミンB<sub>1</sub>、ミネラルの3つ。おいしくいただいて、夏を元気に乗り切りましょう！

主食には白米よりB<sub>1</sub>を多く含む玄米がおすすめ！

ミネラルたっぷりのサラダ！

刺身などと一緒に食べてもおいしい！



## ビタミンC

暑さや睡眠不足などでストレスを感じるとビタミンCが消費されます。ビタミンCを補うことでストレスが軽減され、自律神経も安定します。

トマト



ビタミンCとβカロテンが豊富で美肌・美白効果も。カリウムも豊富で夏に起こりやすい「むくみ」予防にも。

パプリカ

ビタミンCの含有量がレモンの約3倍。パプリカやピーマンは加熱してもビタミンCが壊れにくい。



豚肉



ビタミンB<sub>1</sub>の含有量は鶏肉や牛肉の5倍以上。豚の生姜焼は新陳代謝を促すショウガと一緒に摂れるので、夏におすすめのレシピです。

## ビタミンB<sub>1</sub>

疲労回復に効果があります。ビタミンB<sub>1</sub>の働きを活発にするアリシン(玉ねぎ、にんにく・ねぎなど)と一緒に摂るのがおすすめです。

玉ねぎ

匂いと辛味の正体はアリシンで、ビタミンB<sub>1</sub>の働きを活発にする働きがあります。



玉ねぎのアリシンは加熱に弱いので、生がおすすめ！

### 夏バテ予防レシピ



豚肉のみそ生姜焼 (2人前)

【材料】豚薄切肉200g、油適量、調味料(赤みそ大1、砂糖小1、酒大2、みりん大2) おろし生姜大1、玉ねぎ1個、しそ適量

【作り方】豚肉を油で炒めて火が通ったら、混ぜ合わせておいた調味料を入れてからめる。皿に薄くスライスした玉ねぎをのせ、その上に豚肉をのせる。最後に、千切りにしたしそを散らす。



トマトのはちみつマリネ (作りやすい分量)

【材料】トマト2個、プチトマト20個、パプリカ(黄)1個、マリネ液(酢大4、塩小1、オリーブオイル大8、はちみつ大1)

【作り方】トマト、パプリカを食べやすい大きさに切り、プチトマトと一緒にマリネ液に入れて冷蔵庫で冷やす(1~3日程度保存可能)。 ※トマト、プチトマトは皮を湯むき、パプリカは焼いて皮をむくとよりおいしい仕上がりに！



ワカメとオクラのサラダ (2人前)

【材料】乾燥ワカメ2g、オクラ3本、玉ねぎ1/4個、調味料(マヨネーズ大2、しょうゆ1/2)、かつお節適量

【作り方】玉ねぎは薄く切り、冷やしておく。ワカメは水で戻し、水気を切る。オクラは塩で板ずりし、一口大に切り茹でる。ボウルにすべての材料と調味料を入れ、ざっくり混ぜ、かつお節を振りかける。

### 水分補給

#### のポイント

1日1.5~2ℓを目安に、1回200ml程度の水分を6~8回(寝起き、就寝前、入浴前後、運動前後など)に分けて飲みましょう。冷たい飲み物を一気に飲むと、胃腸の機能が低下し、かえって夏バテになるので要注意。体内吸収が一番適している温度は5~15℃とされています。

#### 水分補給+うれしい健康効果 = 麦茶

##### 【麦茶の効用】

- 胃の粘膜を保護する
- 抗酸化作用で老化を防ぐ
- 血の巡りをよくする
- 血圧を下げる
- 子どもや高齢者も安心のノンカフェイン



やうい夏は、水溶性ビタミンであるビタミンB群、ビタミンC、ミネラルが汗と共に失われやすくなります。こまめな水分補給を心がけたいですが、清涼飲料水やアイスなどには要注意。甘いものは疲労回復に効果があるものの、摂取しすぎると空腹感を感じにくくなり食欲不振の要因にも。夏こそビタミン、ミネラルそして血液や筋肉をつくるたんぱく質をしっかりと身体に補ってあげましょう。

すごいエネルギーで生きる患者さんに  
ケアの限界はつくりたくないんです。



保育士として10年働いたが、障害児施設で看護師の仕事を知り、看護師になることを決意。急性期医療の病棟看護師を経て、2012年入職。

この病院でホスピスは「生き抜く場所」と知りました。

小学生のときに読んで本でホスピスの存在を知り「大人になったらホスピスで働きたい」と考えるようになった。2015年入職。

ホスピス看護師 志賀 百恵

外来看護師 山田 祈子

志賀 ナースは医療技術や知識を持つているけれど、それは小さなこと。患者さんもご家族も覚悟を決め、すごいエネルギーで毎日を生きています。その力を信じて支え、最期まで

志賀 ナースは医療技術や知識を持つているけれど、それは小さなこと。患者さんもご家族も覚悟を決め、すごいエネルギーで毎日を生きています。その力を信じて支え、最期まで

山田 私はいつかホスピスで働きたいと思っっているのですが、何かアドバイスをいただけますか。

山田 私が就職した年、病院創設者の川原先生が亡くなりました。残念ながらお会いする機会は無かったのですが、著書の中で愛知国際病院はスタッフ、患者さん、ご家族、ボランティアさんに支えられ、地域と共にある病院(our hospital)と書かれているのが印象的で、働いてみて、みなさんがこの病院を大切に思っていることがよく分かりました。

最期まで生き抜く患者さんをお手伝いをするという役目

山田 以前、ホスピスは「亡くなる場所」というイメージでしたが、この病院で「生き抜く場所」と知りました。

山田 私は、ホスピスで働きたいと思っっているのですが、何かアドバイスをいただけますか。

山田 私は、ホスピスで働きたいと思っっているのですが、何かアドバイスをいただけますか。

山田 私は、ホスピスで働きたいと思っっているのですが、何かアドバイスをいただけますか。

山田 私は、ホスピスで働きたいと思っっているのですが、何かアドバイスをいただけますか。

山田 私は、ホスピスで働きたいと思っっているのですが、何かアドバイスをいただけますか。

医師より



脱水と睡眠不足は夏の大敵

夏バテの一番の治療は予防です。脱水そして睡眠不足は身体のだるさや食欲不振に直結しています。水分摂取は「早め」「こまめ」をおすすめします。水分補給のポイントは、のどが渇く前から少しずつ飲むこと。お茶もいいのですが、塩分・糖分を一緒に摂れるスポーツ飲料のようなものもおすすめです。睡眠不足も大敵です。日中の長い時期となりますが、早寝早起きを心がけ、しっかり睡眠を取るようにしましょう。

医師 水野 聡己



日常生活に取り入れたい夏バテ対策

服装

吸水性や通気性、速乾性に優れた素材の洋服を選びましょう。

入浴

熱いお湯に10分間つかるとうるまの水分が失われます。40℃以下の低めのお湯で短時間であがりましょう。



冷房

27℃が身体に負担にならない適温。自分で調整できない時はひざ掛けを使うなどして冷えに注意しましょう。



看護師長 川口 順子

看護師より



～専門スタッフからのメッセージ～

夏を元気に乗り切るアドバイス

理学療法士より



早朝や夕方以降の散歩がおすすめ

15～20分程度の散歩などの有酸素運動には、夏バテの原因の1つである自律神経の乱れを整えるほか、食欲増進やよく眠れるといった効果が期待できます。早朝や夕方以降が散歩のベストタイム！暑い時間帯は避けましょう。また、運動後は水分補給を忘れずに。仕事が忙しくて…という方は、エレベーターを使わず階段を上る、仕事の合間にストレッチを行うだけでもリフレッシュ効果が期待できます。

理学療法士 吉見 有希乃



鍼灸師より

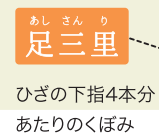


東洋医学科 鍼灸師 神谷 陽歩

自分でできる夏バテ解消のツボ療法

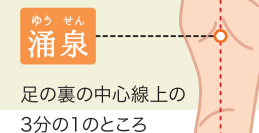
足三里(あしさんり)

親指の先で強めに押す  
自律神経の働きを高めて  
適応力を向上させるツボ。



涌泉(ゆうせん)

両手の親指で押し揉む  
だるさが強い方に。



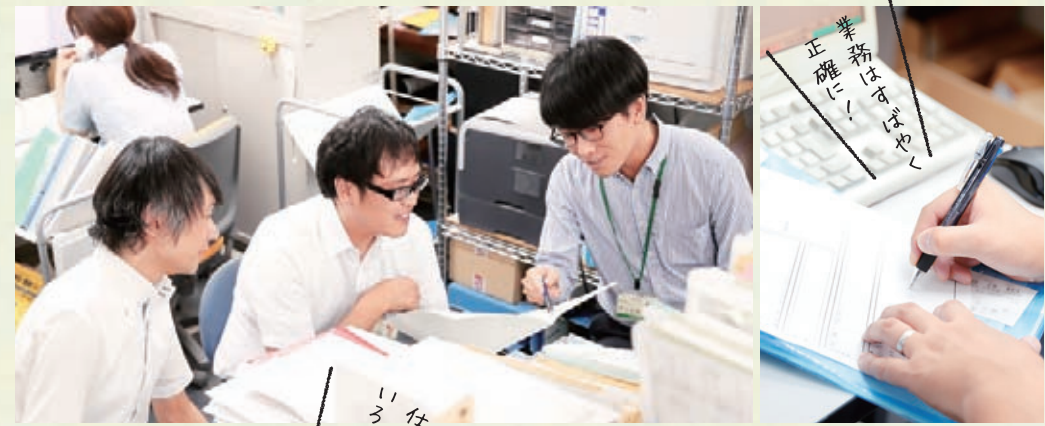
中脘(ちゅうかん)

軽く押す  
弱った胃腸や食欲不振に。



# 職場のこと 仕事のこと

# 医事課（受付） 患者さんからも職員からも 頼られる存在をめざして



請求書の作成など事務的知識と、病気や薬など医学的知識の両方を学べる職場です

来院時、まず視界に入るのが受付です。常に笑顔が心がけることで、少しでも不安を取り除き、安心して診察を受けていただくお手伝いができればと思っています。保険の種類や仕組み、治療費を抑えられる限度額適用認定証や高額療養費制度などについて質問されることもあるので、分かりやすく説明するための勉強は欠かせません。



また、月に一度は「レセプト業務」といって、患者さんの治療費を計算して診療報酬請求書の作成や保険の請求を行うのも医事課の重要な仕事です。レセプト業務では、病名や薬剤、治療法といったさまざまな知識が求められるのですが、当院は診療科目が多いため、助け合いながらチームとして取り組むことで、人間的な成長ができる場でもあります。



チーム医療に積極的に参加し、部門を越えた信頼関係を大切にしています



医事課主任  
唐澤 利昭  
2004年入職。2013年に主任に抜擢され、10名の医事課職員をまとめる。

## 職場のこぼれ話

長く通われている患者さんも多く、中には3代にわたるおつきあいの方も！



# Information

インフォメーション

## 愛知国際病院

### 消防訓練を実施し 防災備蓄品もチェック

当院では、職員を対象とした消防訓練を消防法施行規則第3条11項に基づき、毎年2回行っております。

今回は消防官の立ち会いのもと、万が一の際にも安全に素早く確実に通報や消火を行い、療養中の患者さんを安全に避難誘導できるように訓練を行いました。また院内で保有している防災備蓄品についても点検を行いました。



## AHI（アジア保健研修所）

### ボランティア募集！

今年もアジア各国から約13名の研修生がやってきます。研修期間中の彼らの生活をサポートしていただけるボランティアを募集中です！

### 【ホストファミリー】

2017年9月16日(土)～18日(月・祝)

### 【日曜日のお出かけボランティア】

① 9月3日(日) ② 9月10日(日)

### 【お料理ボランティア】

研修生および関係者20人分の昼食・夕食の調理



詳しくはAHIのホームページ、または担当(大熊・林)までお問い合わせください。

公益社団法人 アジア保健研修所(AHI)

日進市米野木町南山987-30(愛知国際病院となり)

<http://ahi-japan.jp>

お問い合わせ

TEL 0561-73-1950 FAX 0561-73-1990

info@ahi-japan.jp (担当/大熊・林)



## ボランティアグループ「紫苑」

### 自然の恵みを押し花に

病院のお庭は緑や花であふれ、生け花の材料が豊富な季節となりました。カウンターやラウンジへお届けするボランティアの腕には磨きがかかり、押し花もさかんに行います。ホスピスのレクリエーションの時間には、ボランティアが患者さんやご家族に押し花を使ったコースターやお作りのご案内をしています。自然の恵みに、心安らぐひとときを願っています。



## Q&A 医療福祉相談室

よくあるお問い合わせの一部をご紹介します。

Q 介護保険の申請について教えてください。

A まずお住いの市区町村の窓口で要介護認定の申請をします。地域包括支援センターなどで申請を代行してもらうこともできます。その後は認定調査が行われますが、認定結果が下りるまでは少しお時間がかかる場合があることをご承知おきください。

Q 医療費のことが心配です。どうしたらいいの？

A 医療費を軽減するような制度が国や市区町村でいろいろありますので、ご案内いたします。お気軽に地域医療連携室までお問い合わせください。

お問い合わせ 地域医療連携室

TEL 0561-73-9179 FAX 0561-58-2507 (担当/川口、宇田[うだ])

【時間】月～金曜 9:00～17:00 土曜 9:00～12:30

East Favorite

名古屋から東へ  
お気に入りをご紹介

愛知県日進市  
ログテラスあいぼく

牧場のミルクを  
たっぷり使った  
濃厚メニュー



中庭では実物大の牛のレプリカがお出迎え。  
ここで記念撮影をする人も!

(上)堅牢な造りの店内、居心地がよくて、  
つい長居してしまいます。  
(右)濃厚でおいしいソフトクリーム(店の  
外で販売)。



入口の扉を開けるたび、カウベルが高らかに鳴り響きます。人気の「牧場のグラタンランチ」。パンカライスが選べます。



愛知牧場産の新鮮ミルクで作ったカスビ海ヨー  
グルト。モーニングセットにサービスで付きます。



### 愛知牧場でリゾート気分

週末は家族連れなどで賑わう「愛知牧場」。その入口にある「ログテラスあいぼく」は、周囲を緑に囲まれ、まるで高原に旅してきたような絶好のロケーションです。店内の高い天井には太い梁が通り、見るからに堅牢な造り。1987年に建てられて30年、時を経たログハウスは、いっそう風格を増しています。天気がよければ、中庭に張り出したオープンテラスのテーブル席へ。心地いい緑の風に吹かれながらいただくモーニングや各種メニューは格別の味です。中でも、愛知牧場産の新鮮ミルクをたっぷり使ったグラタンは人気メニューのひとつ。愛知牧場で遊ぶ前に立ち寄るもよし、遊んだ後にまつたりと過ごすもよし。ぜひ、リゾート気分をお楽しみください。

#### ログテラスあいぼく

【住所】愛知県日進市  
米野木町南山977-48  
【TEL】0561-74-0518  
【営業時間】  
8:00~17:00(オーダー  
ストップ16:15)  
モーニングサービス(8:  
00~11:00)、店長のおす  
すめメニュー(11:00~)  
無休(年末年始を除く)

### Cover Story

～エントランス～



「病院見学に来たとき、周囲の木々や緑が本当に美しく、ここで働きたい」とある作業療法士さんが明かしてくれた言葉。初夏、緑がまぶしい季節です。

### 賛助会員募集のお知らせ

アメニティーの充実(施設環境、造園、園芸)、ホスピスでの諸行事、ホスピス相談の充実、広報啓蒙活動、家族会の開催、ボランティアの活動、教育活動のために是非ご協力をお願いいたします。(ご入会いただいた方には年1回の「ホスピスだより」と年4回の「みなみやま」をお送りいたします)下記の口座に会費をお振り込みください。

郵便振替口座 00890-5-3757 口座名義 愛知国際病院ホスピス賛助会  
一口 1,000円(おいくらでも結構ですが、できましたら、5口以上をお願いいたします)

### 編集後記

数年前からグリーンカーテンをあちこちで見かけるようになりました。私も毎年プランターにゴーヤを植えて、チャンプルーや佃煮にいただいています。今回栄養士さんの話でパプリカの栄養素が優秀だと知り、こちらも育て始めました。家族の健康に一石二鳥な夏野菜と共に、今年の夏も楽しく乗り切りたいと思います。みなさんの夏も健康的でありますように!(諸石)

●これまでお寄せいただいているご意見・ご感想、大変感謝いたしております。今後ともよろしくお願い申し上げます。

医療法人財団 愛泉会 〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山987-31  
愛知国際病院 Tel.0561-73-7721(代) Fax.0561-73-7728 <http://aisen-kai.jp/>

愛知国際病院 広報誌「みなみやま85号」  
発行日:2017年7月1日 発行人:太田信吉 編集発行:愛知国際病院内・病院だより委員会 編集長:近藤正嗣  
※無断で複写、複製、転載することを禁じます。



スマートフォンでも  
ご覧いただけます