

倉敷医療生活協同組合
水島協同病院
基幹型臨床研修病院
倉敷市水島南春日町1-1
(電話) 086-444-3211
みずしま協同クリニック
倉敷市水島南春日町1-2
(電話) 086-444-1222

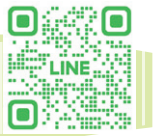
うちの病院

ご自由にお持ち帰りください

No.384 2026年7月号



水島協同病院



水島協同病院
みずしま協同クリニック
LINEお友達募集!!



みずしま協同クリニック

ホームページはQRからどうぞ

水島協同病院 みずしま協同クリニック



グループで話し合った今の気持ちや考えを
みんなと共有します

水島協同病院



「まだ大丈夫」が
危ない夏

—熱中症予防・夏バテ対策—

暑くなり始める時期から夏にかけて、熱中症で救急搬送される方が増えてきます。熱中症は、炎天下だけでなく、室内でも起こることがあります。特に高齢の方は暑さやのどの渇きを感じにくく、気付かないうちに脱水が進むこともあるため注意が必要です。

当院でも夏場は、身体がだるい・食欲がない・ふらつく・吐き気がある・水分が摂れないといった症状で受診される方が多く見られます。畑仕事や散歩、買い物のおかげでなく、自宅で過ごしている間に体調を崩される方もいます。症状が強い場合や水分摂取が難しい場合には、すばやく水分補給のできる点滴や入院治療が必要になることもあります。

予防のためには、のどが渇く前にこまめに水分をとり、汗を多くかいた時は塩分も補いましょう。室温を確認し、我慢せずエアコンや扇風機を使うことも大切です。また、夏バテ予防には、冷たい物の摂りすぎを控え、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。めまい、頭痛、強いだるさ、意識がぼんやりするなどの症状があるときは、症状が重くなる前にできるだけ早めに医療機関へ相談してください。

(救急外来 看護師)

自走型組織をつくるための場「ペンギンカフェ」。この名前は、「最初に海へ飛び込むペンギン（ファーストペンギン）」の意味が込められています。天敵のアザラシが待ち構える海へ最初に飛び込むペンギンの勇氣はとんでもないものですが、その一歩が仲間たちの行動につながると思われる。当院でも、職員一人ひとりが小さな挑戦や対話を始めるきっかけになればとの思いから、この名前を付けました。

4月30日には、職員主体で運営する「第2回ペンギンカフェ」を開催。「働きやすい職場って？」「声をかけやすい雰囲気って？」「業務の偏りをなくするには？」など、様々なテーマについて部署や職種を越えて語り合いました。お菓子を囲みながら笑い声も飛び交う、少し肩の力を抜いた対話の場です。これからは、地域の皆さまにより良い医療を届けられるよう、「まず一歩踏み出す」文化を育てていきます。(事務長 岸本友也)

水島協同病院 みずしま協同クリニック

のどの筋肉を鍛えるリハビリの一例



(吹きもどし)
息を吐く力が鍛えられます

(ゴムボール)
やわらかいゴムボールをのど元ではさみ、筋肉を刺激します

飲み込む力の低下や、脳卒中・神経難病などによる脳機能や神経の障害が原因で起こります。改善には、食べる時の姿勢や食事形態を工夫しながら、長期的にリハビリを続けることが効果的です。ただし、すべての機能が元通りに回復するわけではありません。

食事の姿勢には、顎を引いて食べる方法、ベッドにもたれて食べる方法、横向きで寝た姿勢で食べる「完全側臥位（かんぜんそくがい）」など、さまざまな工夫があります。また、口の中でばらけやすいもの、嚥んだ時に汁が出るもの、水分などは誤嚥しやすいです。特に水は、喉を流れるスピードが速いため、気管に入らないように蓋をする喉頭蓋（こうとうがい）が十分に閉じる前に気管へ入りやすくなります。そのため、とろみをつけて流れるスピードを緩やかにします。食べ物についても、なめらかでまとまりやすいものを選ぶことが大切です。

美味しく食べること

シリーズ② 誤えんに負けない体づくり



摂食嚥下認定看護師
土居 美代子