



# 3病棟 お誕生会&運動会



5月24日(土)3病棟にて、お誕生会と運動会が行われました。5月生まれの患者様は1名おられ、プレゼントの贈呈と皆でバースデイソング♪にてお祝いをし、その後、運動会を行いました。今回、患者様に参加して頂いた種目は、「パン食い競争」と「スイカ割り」です！皆様、赤と白のはちまきをつけられ、競技に一生懸命に取り組まれる姿がいつにも増して輝いて見え、素敵でした。そして、スタッフによる「椅子とりゲーム」、これも大いに盛り上がり、楽しい運動会とする事が出来ました。



スイカ割りに挑戦中↑

スイカ割りに使用したスイカは、皆様のお腹の中へ！「とても甘くておいしい！」と喜んで食べられました。

## パン食い競争↑

…スタッフが紐をゆらしている  
ので、簡単には取れません

## スタッフによる椅子とりゲーム

皆さんの応援もあり大変盛り  
上がりました！



# 高血圧症

40歳以上の日本人の2人に1人が高血圧と言われています。

高血圧は「沈黙の殺人者」と呼ばれ、症状がないのに体の中で少しずつ動脈硬化が進行していきます。そして気づいたときには脳梗塞や脳出血で麻痺が残ったり心筋梗塞でピンチに陥ったりする病気です。血圧140/90(収縮期血圧が140で、拡張期血圧が90)のどちらか一方でも超える方は高血圧です。



減塩など生活習慣の改善に加えて薬による治療の必要性について検討する必要があります。実際、薬の必要性は高血圧の程度だけでなく糖尿病など他の病気との関連、年齢など様々な要素を検討して決定されますので受診をお勧めいたします。自覚症状もないのに通院をして毎日薬を飲むのは大変ですよ。実際、「近所の人々が飲みだしたらずっと飲まないといけないと言っていたから飲みたくない」といったような話は診察室で良く耳にします。高血圧は「元から治す」ことが困難な病気ですので、大抵の場合、薬を一生飲まないといけないのは本当です。減塩やダイエットなどが成功すれば飲まなくてもよくなる人も稀にはいらっしゃいますが、それを目指しているうちに時間がたってしまうと手遅れというのは良くありません。やっぱり面倒でも薬を飲むのが一番簡単に出来る治療法です。  
(☆ Dr.Yamapi ☆)

# やよたん&かおりんの健康レシピ

いよいよ夏本番！暑さが厳しい季節がやってきました。毎年夏になると話題に上がるのが熱中症や脱水についてです。今回は熱中症や脱水にも関係が深く、『飲む点滴』とも言われる『経口補水液』をご紹介します。ドラッグストアなどにも多数『経口補水液』として販売されていますが、自宅でも簡単に作ることができます。

## 『手作り簡単 経口補水液』

- 【材料(2人前)】
- 水 1リットル
  - 砂糖 40g(大さじ4杯強)
  - 塩 2.5g(小さじ1/2杯)

### ◎ 作り方

材料をボールに入れて混ぜて砂糖や塩を溶かす。保存の容器に入れて冷蔵庫に保管する。(作成した補水液は24時間経過したら破棄してください)



夏バテ  
しないでね♪



# あきた地域交流サロン おかって

5月21日(水)、「おかって」事業の一環として、「シロクマのマルルを見に行こう」と題してボランティアの方々と熊本市動植物園へ出掛けました。植物園では綺麗に咲いている花を見学し、花の前で写真を撮り思い出に残しました。また、動物園では今回の一番の目玉であった「シロクマのマルル」を見学し、拍手や声援に応える「マルル」の姿に感激、感動されていました。動植物を間近で見て、触れて、童心に戻り終始、笑顔と会話の絶えない一日でした。今後も、地域の方々、ボランティアの方々と住みやすい地域づくりを行っていきたいと思っております。



飲用する基準として、『経口補水液』は健康が保てている場合には飲む必要はありませんが、炎天下での野外活動や熱中症になってしまった時、下痢などで体内の水分が急激に出てしまった時などに有効です。