

# KUNO News

令和8年6月吉日  
編集・発行 広報チーム

緑の色が一段と深まり初夏らしい陽気となってまいりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。暑さの中にも、初夏ならではの活気や笑顔があふれるこの時期。また、熱中症や夏風邪など季節性の病気も懸念されています。皆様が健康で、心豊かな夏を過ごされますよう、心よりお祈り申し上げます。

7月1日は、当院の創立記念日です。昨年広報誌でもお伝えいたしましたが、丸45年となり、46年目を迎えました。理念である「みなさまの笑顔を求めて‘CLEAN’清く ‘HONEST’正しく ‘GENTLY’優しく」のもと、医師・看護師・多職種、ご家族も一員となる療養型チーム医療を目指し、日々精進してまいります。

## 当院は 緑化事業に取り組んでおります！！

当院は兵庫県による「県民まちなみ緑化事業」を活用し、駐車場横の法面(土手)の緑化を開始しています。当院の景観が良くなり、患者さま・ご家族様に神出の自然豊かな自然の中、さらに綺麗な草花に囲まれて療養生活を送っていただきたいと思い、この事業を取り入れました。

植栽するのは、ロンギカウリスタイムという常緑多年草です。常緑多年草とは、一度植えると何年も生き続け、暑さ寒さに強く、病害虫も見られず丈夫で育てやすい品種で、冬でも葉が緑のまま枯れない植物です。春にはピンク色の花を一面に咲かせ、ピンクのカーペットのようで見応えがあります。

育成には時間が掛かるため、完成まではまだまだ時間がかかります。私たちとともに、草花の成長を見守っていただけたら幸いです。

緑化事業前 (R8.2月撮影)

法面に防草シートを貼り、  
ロンギカウリスタイムを植栽しました。



現在 (R8.6月撮影)

小さな可愛い花が咲きました。



# 熱中症だけじゃない！！

## 夏の体調管理に気をつけよう！！

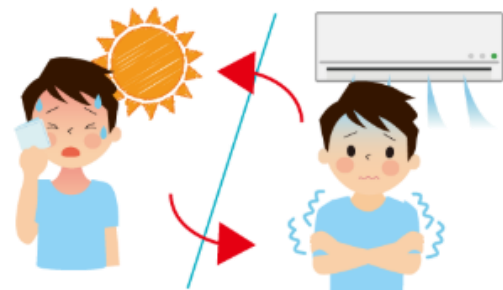


### クーラー病(冷房病)

熱中症対策にエアコンの活用は推奨されていますが、エアコンの使用方法によって体調を崩してしまうことがあります。

クーラー病とは体温調節機能に不具合が生じる状態ことで、エアコンが効きすぎた室内と暑い屋外との急激な温度差の変化に対応しようとして自律神経が過剰に働くと、バランスを崩してしまうことがあるのです。

主な症状には、だるさ、頭痛、肩こり、吐き気、むくみなどがあります。一般的に、室内外の温度差が5℃以上になると自律神経に負担がかかりやすくなると言われています。この温度差による自律神経の乱れが、さまざまな不調の原因と考えられています。



### クーラー病を日々の習慣から予防しよう！

適度な運動を取り入れる(軽いストレッチ等)



38℃~40℃

ぬるめのお湯につかる



冷房の設定温度を28℃度前後にして風を直接当てない(室内の温度が28℃であるか)  
体温調節(上着やひざ掛けで体を温める)

冷たい物の摂り過ぎを控え、ショウガ・ニンニク・根菜類等の体を温める食材を意識的摂る



生姜スープや  
味噌汁もいいわね



そのほかにもバランスの良い食生活と十分な睡眠を心掛けることで体調を整えることやストレスを減らし、リラックスする時間を持つことも大切です

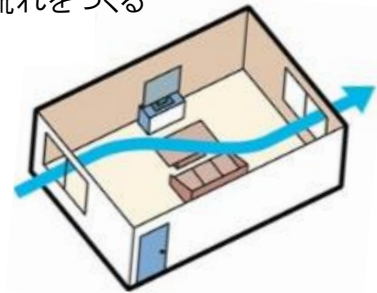
◆ これらの対策を実践することで、クーラー病の症状を軽減し、快適に過ごすことができるでしょう。熱中症や夏風邪・夏バテ等の症状と似ているため、長引く場合は、医療機関への相談を検討することをおすすめします。



厚生労働省「高齢者のための熱中症対策」リーフレットより

## 効果的な換気方法

- ・ 1時間に5-10分程度 (まとめてより、こまめに換気)
- ・ 対角線上にある2ヶ所の窓を開ける
- ・ 風が入りにくい場合は、入口を小さくし、出口を大きく開ける
- ・ 窓が一つしかない場合は、窓のそばに扇風機を置いて風の流れをつくる



## 当院の管理栄養士に聞いた！夏バテに効く食事レシピ！！

### 夏バテ防止の食事の基本

- ・ ビタミンB1 … 糖質をエネルギーに変えるために必須。豚肉やウナギに多く含まれ、玉ねぎやニンニクのアリシンで吸収率アップ
- ・ たんぱく質 … 筋肉や免疫力維持に重要、鶏むね肉、卵、豆腐・大豆製品、魚介類がおすすめ
- ・ クエン酸、酸味 … 梅干しやレモンで疲労回復と食欲増進
- ・ 水分、ミネラル補給 … きゅうり、トマト、オクラ、海藻類など汗で失われる栄養を補う
- ・ 香味野菜、スパイス … 生姜、みょうが、しそ、カレー粉などで食欲を刺激



### おすすめの簡単メニュー(当院でも実際に提供されます！) 鶏肉の梅肉焼き(2~3人分)



#### 【材料】

- ・ 鶏むね肉 … 大きめ1枚
- ・ 醤油(下味用) … 大さじ1
- ・ 酒 … 大さじ1
- ・ ☆梅干し … 2~3個
- ・ ☆醤油 … 大さじ1
- ・ ☆砂糖、酒、みりん … 大さじ1
- ・ ☆だしの素(粉末) … 小さじ1
- ・ ☆水 … 大さじ3
- ・ 片栗粉、油 … 適量

#### 【作り方】

- ① 鶏むね肉を一口サイズにそぎ切りし、下味用の醤油と酒をもみ込んでおく
- ② 梅干しは種を除いて果肉をすり潰すか包丁でたたいておく
- ③ ②を含む☆を全部混ぜ合わせておく
- ④ ①の汁気を切り、片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面をよく焼く(弱めの中火)
- ⑤ ③を加えて強火で煮からめて出来上がり



# 当院の広報チームの取り組み



久野病院の広報チームは地域密着型として、広報誌の作成・久野病院のホームページの更新や院内では掲示物の作成などを行っています。広報誌では当院の情報・季節の応じた情報の発信を心がけており、たくさんの方々に久野病院の広報誌を手にとって頂きたく活動しております。また、ホームページではご入院される患者様・そのご家族様が知りたい情報・求職者へ向けた情報を発信しております。(QRコード: 当院ホームページをぜひご覧ください。)



## 目的

- 1) 当院に入院の患者様のご家族、面会者、外来患者、その他院外の方など、より多くの方々に当院を知って理解して頂く(信頼関係の構築)
- 2) 地域の医療における機能、医療機関との連携の啓蒙と理解
- 3) 地域住民からの満足度と院内との結びつきの強化
- 4) 職員の意識改革による組織活性化と職員間のチームワーク強化
- 5) 看護師、他職種職員採用のための情報発信



## 主な活動内容

- 1) カンファレンスを定期的に行う
- 2) 広報誌の作成
- 3) ホームページ等の活用
- 4) 患者様・職員向けのコンテンツ(情報)の発信、ポスター作成
- 5) 行政・他施設など外部に向けて PR 活動

…等



当院は、情報発信基地としての病院づくりを目指しています。

何か知りたい情報や、ご意見等あれば、広報チーム宛にご意見箱への投書をお待ちしております。



## 紫外線対策をしていますか??



紫外線による健康被害には、日焼けなど急性のものと、長年にわたる蓄積により皮膚ガンなどの病気になるリスクを高めるといった慢性のものがあります。紫外線には体内でビタミン D を作るなど良い面もありますが、一方でこうした健康被害をもたらすことをふまえて、正しい対策をとることが重要です。また、**紫外線対策は熱中症対策も兼ね備えています!!** 今年の夏も猛暑だと言われているので、しっかり紫外線対策をして暑い夏を乗り切りましょう!!!

国土交通省 気象庁/環境省より引用

### 対策として…

- ・ 紫外線の強い時間帯を避ける
- ・ 日陰を利用する
- ・ 日傘を使う、帽子をかぶる
- ・ 衣服で覆う
- ・ サングラスをかける
- ・ 日焼け止めを上手に使う

などがあります!!



正しい対策をして  
暑い夏と一緒に  
乗り切りましょう!!