

し
ょう
な
ん
メ
ー
ル

Vol. 16

2008年7月号

CONTENTS

- ◇『水虫』について 2
- ◇ER特集2『熱中症』について 3
- ◇旬を食べよう！旬のレシピ3・「モロヘイヤ」 5
- ◇お知らせ 6



撮 影：宮崎 貴巳子
撮影場所：白根町 さくらんぼ園

理念

- ◇「生命を安心して預けられる病院」
- ◇「健康と生活を守る病院」

医療法人社団 愛心会 湘南鎌倉総合病院

水虫について

水虫にならないために

1 感染経路について

水虫はどの様にうつるのか・・・

①水虫の人から菌が床などに落ちて、②水虫のない人の足に菌が付き、③そこで菌がしっかり住み着くと、水虫になります。また、水虫は足のものを指しますが、菌はインキン・タムシと一緒にいるので、身体の表面のほとんどどこにでも付きます。どこかにタムシがあると、そこから足に菌がうつってくるかもしれません。

2 予防について

どうしたら水虫にならないか・・・

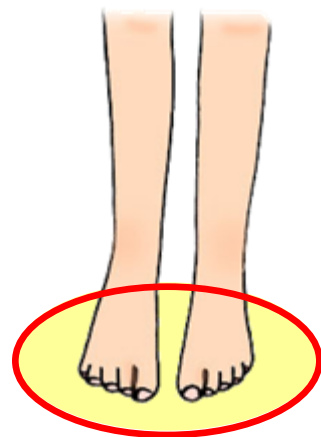
上の①②③を防ぐことができれば、水虫にはなりません。

①は、塗り薬をしっかり塗ることによって、ばら撒かれる菌の量はかなり減るので、御家族などに水虫の方がいたら、治療してもらうのは効果的です。しかし、大勢の人が靴を脱ぐ様な所は沢山あるので、「水虫の菌がある所には絶対行かない」というのは不可能でしょう。また、水虫の菌は靴下などを通り抜けるので、②を防ぐのも不可能と考えられます。したがって、③をしっかり防ぐのが、最も効果的な予防になります。

実験的に、皮膚についた水虫の菌が中に入るには、丸一日かかることが知られているので、毎日きれいに、足のゆびの間なども気をつけて洗っていれば、水虫にならないはずですよ。

しかし足の皮膚が荒れていたり、傷があったり、ステロイド（副腎皮質ホルモン）の薬を塗っていたりすると、守る力も弱くなり、もっと早く菌が入ってしまうかもしれないので、注意が必要です。どこかにタムシがある場合には、そこからうつらない様に、それもはっきり治療しておくべきです。

また、水虫の人でも足のゆびの間などをよく洗うことによって、ジクジクして水虫がひどくなったり、そこに菌がついて足が腫れたりすることを、かなり避けることができます。



次号は **引き続き**

次号に続きます・・・「水虫」について・・・水虫を治すために

これから暑くなる時期です。
今回は熱中症についてお話をします。



熱中症とは？

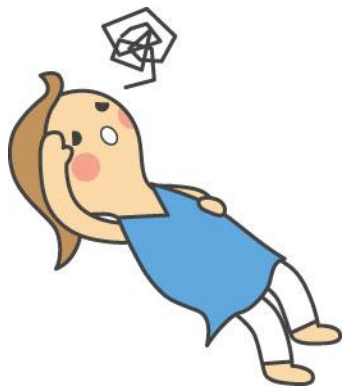
「日射病」「熱射病」とよく言われますが、医学用語ではそれらをまとめて熱中症といいます。

まとめて **熱中症** まとめて

日射病 熱射病



真夏のように体温が高くなると、熱が奪われにくくなり、また梅雨の時期のように湿度が高くなると、汗をかいても蒸発しにくくなり、体温を下げることがうまくできなくなります。体温がうまく下げられず、そのままの環境で放置しておくと、ひどい場合は、脳や内臓の障害を引き起こし、生命に危険が及ぶようになります。



体温を下げるためには

- ①皮膚の表面から空気中へ熱を放出する方法と、
- ②汗が乾くときに熱が奪われて冷える方法があります。

気をつけることとして①真夏の昼間など暑い時の外出は体調が悪い場合は控えること、②服装は通気性のいい服を着ること、③のどが乾いたらこまめに水分を摂ること、④お子さんや御高齢の方は熱中症を起こしやすいので特に気をつけること、が挙げられます。水分補給の際に汗で失われた塩分も補充するためには、0.2%ぐらいの食塩水（1リットルのミネラルウォーターにひとつまみの塩）やスポーツドリンクの飲用が勧められています。



もし熱中症かもしれないと感じたら……

①木陰やクーラーの効いた部屋など涼しい場所へ移動する②衣服を緩める③冷たいおしぼりなどで体を冷やし、団扇（うちわ）で風を送る。④水分をこまめに摂る、ことが必要です。症状が軽度ならこれで対処できますが、それでも気分がすぐれない場合は、早めにご家族や近所の方に助けを求め、病院受診して下さい。

こまめに水分を



取りましょう

特に熱中症の初期の段階は「気分が悪い」といった漠然とした症状で発症します。状況から熱中症の可能性があり、上に書いたような対処でも良くなりそうにない場合、また意識が悪い場合などは病院を受診して下さい。病院では点滴ができますので気分が悪く水分が十分に摂れない場合も病院受診をお考え下さい。

救急総合診療科 太田 凡
隅田 靖之





モロ
ヘイヤ

ビタミンCやミネラルを大変豊富に含む超ビッグな

健康野菜

モロヘイヤは、カロチンや多くのビタミン類を豊富に含む緑黄色野菜の驚異的な存在です。特にカロチンはにんじんの約1.4倍も多くビタミンAやビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンC・カリウム・

カルシウム・鉄などが含まれ、健康野菜のスーパー選手と言えるでしょう。ビタミンAは皮膚や粘膜の健康を助け、ビタミンB1は糖質の新陳代謝を促し、常時摂取することによって記憶力の減退や疲労などを防ぐことができます。またビタミンB1は、脂質の代謝を助け、過酸化脂質の生成を抑制し、動脈硬化の予防にも効果があります。さらにビタミンCは、免疫機能を高めるはたらきがあり、カゼの予防や血栓予防、ガン予防などに効果があります。その他モロヘイヤには食物繊維と同じムチンが含まれているため、コレステロールを下げるのにも役立つはたらきがあります。

夏負けしない冷たい麺

=モロヘイヤそうめん= (2人分)

《 材 料 》

・そうめん	4輪	
・豚肉しゃぶしゃぶ用	140g	
・モロヘイヤ	100g	
・もやし	100g	
・片栗粉	大さじ2	
※ {	・だし汁	2カップ
	・醤油	大さじ3
	・酒	大さじ2
	・砂糖	大さじ1

《 つくり方 》

- ① なべに※を合わせて、ひと煮たちさせてからあら熱をとって冷ましておく。
- ② モロヘイヤはしんなりとやわらかくなるまで茹でる。軽く水をきってから、まな板にのせ、包丁で粗く刻んで粘り気を出し、①に加えて冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ もやしはさっと茹でておく。
- ④ 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶして、茹でておく。
- ⑤ そうめんも茹でて器に盛り、②をそそぎ、豚肉ともやしをそえる。



しょうなんメール表紙の 写真を募集中！

湘南鎌倉総合病院院外広報誌「しょうなんメール」の表紙の写真を募集しております。

ご自身で撮られた季節に応じた風景や、その季節ならではのものの写真で、「これぞ！」と思う写真がございましたら、ぜひご応募ください。応募された写真の中から、選考いたしまして「しょうなんメール」の表紙に採用させていただきます。詳細は下記をご覧ください。

応募対象：ご自身で撮影された、風景などの人物以外の写真

受付時間：平日 8:00 ~ 17:00

応募方法：氏名（ペンネームも可）・撮影場所・撮影時期を別紙に記載の上ご応募ください。採用は「しょうなんメール」掲載での発表となります。写真での応募となります。一度応募いただいた写真はお返しできません。詳しくは湘南鎌倉総合病院の総合受付窓口までお声かけ下さい。
※テータでのお申込はできません。
※氏名（ペンネーム）と撮影場所は写真と共に「しょうなんメール」に掲載いたします。

宇和島徳洲会病院患者の会 署名ご協力の御礼

「宇和島徳洲会病院患者の会」の署名活動に多大なご協力を賜り、誠に有難うございました。

お蔭様をもちまして、70,586人（5月31日現在）のご署名を頂くことが出来ました。

これもひとえに皆様のご協力の賜物と感謝いたしております。

今回頂きましたご署名に関しましては、当院で責任を持って「宇和島徳洲会病院患者の会」に送付させて頂き、今後の諸活動に使わせていただきます。

ご協力大変有難うございました。

湘南鎌倉総合病院 院長 塩野 正喜
事務局長 前川 俊輔