

高原の四季

～風の香り～

2025年 第37号夏



暑さに負けない！夏の元気習慣

神石高原町は標高 500m、昔は「夏でも涼しい」が定番でしたが、最近は真夏の暑さが体にこたえる日も増えました。「まだクーラーは早い」と我慢しすぎて、ふらっと体調を崩す方もちらほら。

7 月に入ると、熱中症や夏バテによる不調が増えてきます。熱中症は、強い日差しや高温で体の調整機能がうまく働かなくなり、めまいや吐き気、ひどい場合は意識障害を起こすことも。

夏バテは、食欲不振や倦怠感が続き、日常生活にも影響が出てしまいます。

危険 31℃～

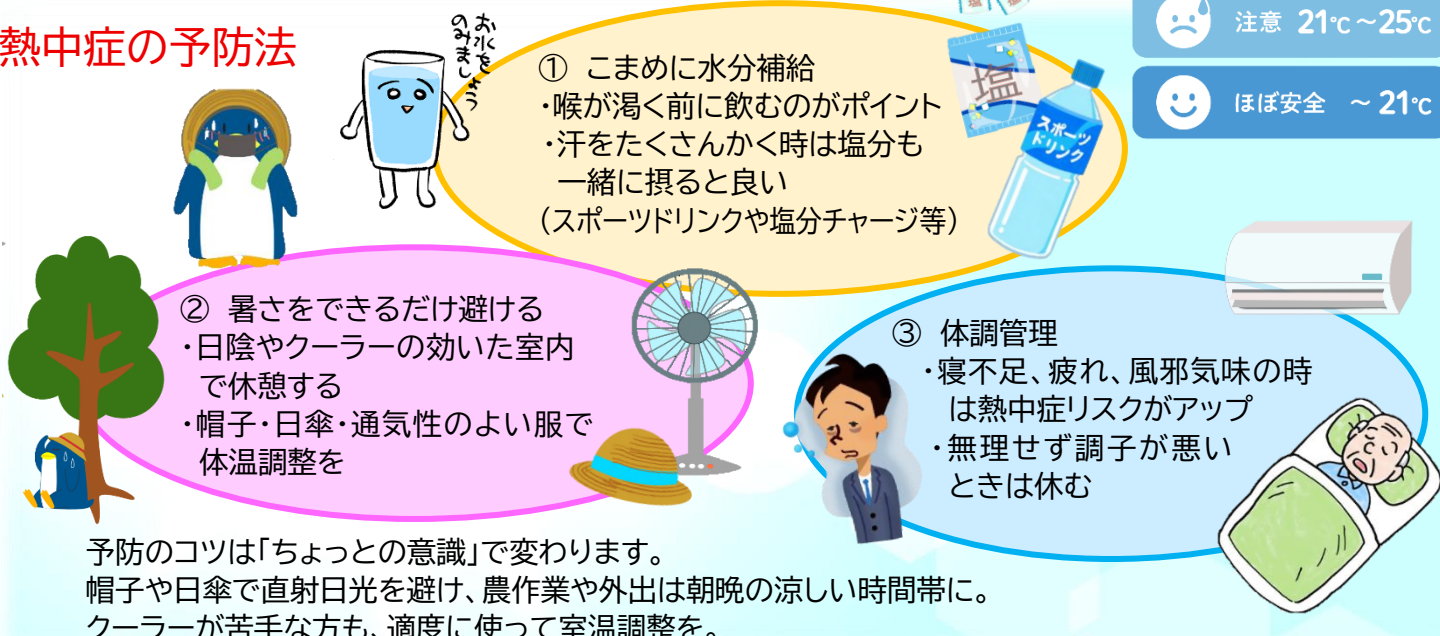
厳重警戒 28℃～31℃

警戒 25℃～28℃

注意 21℃～25℃

ほぼ安全 ～21℃

熱中症の予防法



熱中症にかかった時の対処法

《軽傷》めまい・立ち眩み・軽い頭痛等

- ① 涼しい場所へ移動
(日陰・クーラーのある部屋など)
- ② 衣服を緩めて体を冷やす
(首・脇・足の付け根に冷たいものをあてる)
- ③ 水分・塩分を摂取

- ・呼吸や意識がある場合は、できるだけ体を冷やして待ちましょう
- ・無理に水を飲ませない(意識がはっきりしていないと誤嚥の危険あり)

夏バテ対策には、地元の夏野菜を取り入れて栄養補給を。

夜はぬるめのお風呂でリラックス、睡眠をしっかり取ることも忘れずに。

高齢の方や子どもは特に体調の変化に敏感です。

自分や周りの様子に「なんかおかしいな」と思ったら、無理せず早めの対処を。

この夏も、涼しく、元気に。地域の知恵と声かけで、健康な毎日を守りましょう！

記： 薄波(看護部)・滝宮(リハビリ)



《重症》

意識がもうろうとする

吐き気

体が熱くて汗が出ない



救急車を呼ぶ(119)



夏の動物にご用心！咬まれないためのヒント



神石高原町の夏は、緑が生い茂り、自然との距離がぐっと近くなる季節。犬や猫などペットとの散歩、農作業中に遭遇する野生動物の姿も目立ちますね。ところが毎年この時期になると、「咬まれた！」という声が少なからず届きます。

特に暑い季節は、動物もストレスを感じやすく、普段はおとなしいペットが急に攻撃的になることも。放し飼いの犬、暑さにまいった猫、畏にかかった野生動物など、思わぬ場面での接触には注意が必要です。

咬まれた場合は、小さな傷でも雑菌が入ると化膿や破傷風の原因になることが。

まずは清潔な水と石けんでしっかり洗うことが大切です。

咬傷予防のポイントとしては、見知らぬ動物にむやみに近づかないこと。特に畏にかかって興奮している動物には絶対に手を出さず、役場や関係機関に連絡を。ペットの飼い主さんは、涼しい場所や新鮮な水を用意して、動物が落ち着いて過ごせる環境づくりを心がけましょう。

動物も人も安心して過ごせる夏にするために、地域みんなで気を配っていきたいですね。

ペットの散歩時にはリードを忘れず、ちょっとした異変にも注意を払って、安全第一で夏を楽しみましょう。

記：滝宮(リハビリ)



看護の日のイベントを開催しました

5月12日は「看護の日」です。当院では毎年この日にちなみ、患者さんや地域の皆様への感謝の気持ちを込めたイベントを実施しています。

今年は5月13日に正面玄関において、外来患者さんにティッシュと保湿クリームのプレゼントをお渡ししました。ささやかではありますが、病院からの「いつもありがとうございます」という気持ちを込めて配布させて頂きました。また、入院患者さん、透析を受けられている患者さん、訪問看護をご利用の方々にも同様のプレゼントをお渡し、気持ちをお届けすることで、多くの方々に喜んで頂きました。

加えて、正面玄関付近では栄養士による栄養相談コーナーを設け、日頃の食事に関する疑問や悩みにお答えしました。また、ご希望の食事のレシピなども参考に、お渡ししました。

立ち寄られた方からは、「気軽に相談できて良かった」「食生活を見直すきっかけになった」との声が寄せられました。

今後も、地域の皆様と共に歩む病院として、心を込めた活動を続けて参ります。

記：後藤(看護部)



リハビリ室を覗いてみれば～

今年は梅が豊作のようで、梅干しを作ったことのない私ですが、患者さんの力を借りてリハビリ室で梅干しを作ることになりました。

10人いれば10通りの人生があるように、梅作りにも患者さんそれぞれのやり方があり、皆さんが船頭に。ある方は居室を通るたびに私を呼び止めて、梅干し作りのポイントを教えて下さるのです。

塩の割合や重しの方法、干す時期など

次々に話題が広がっていきます。

漬けた梅を週末はカビないように家に持ち帰ったのですが、あまりにも梅を気にする私を見て夫が「あんなに構ってもらっていいなあ。」とぼそり。



沢山あるからと新たに梅を頂いたのも、それは家族と一緒に梅酒にすることにしました。ゲームばかりする中学生の息子も梅酒作りを手伝ってくれました。彼が二十歳になった時一緒に飲むのを楽しみにしています。年を重ねたり、動くことが難しくなったり、物忘れが出てきても、それまで培ってきた馴染みの活動はその人にとって大切な一部分だと感じています。自ら行うことが出来なくても、見たり触れたりすることで元気が出る作業をここで提供できればと思っています。

いつでもリハビリ室に梅や作品を見に来てくださいね。

記：岸本(リハビリ)

新入職員紹介

検査室 田中 臨床検査技師

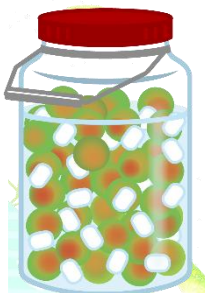


新人臨床検査技師の田中です。1日1つ学び成長することを心掛け、患者さんはもちろん、共に働く皆様のお力にもなれるよう務めて参ります。これからよろしくお願い致します。

栄養科 喜田 調理員



4月14日に入社し、ようやく業務に慣れてきました。最近、うさぎを飼い始め日々癒されています。可愛くておすすめです。これからも丁寧に業務に取り組みます。どうぞよろしくお願い致します。



出前健康教室をご利用ください

役場や町立病院のスタッフが地域に出向き、地域ぐるみで健康づくりを推進できるよう支援しています
自治振興会や女性会、老人会、サロン、職場や団体などで集まる時にはぜひご利用ください

テーマ		担当
① 高血圧予防について	⑥ 認知症サポーター養成講座	神石高原町役場
② 糖尿病予防について	⑦ ACPについて ～私の心づもり～	
③ 歯周病予防について	⑧ フレイル予防（低栄養を予防しよう）	
④ 高齢者口腔ケア（一般介護予防）	⑨ スポーツ出前講座	
⑤ 認知症の理解と予防	⑩ 楽しく動いて健康長寿	



テーマ	こんな方におすすめ	内容	担当
⑩ 丈夫な身体づくり	健康に興味がある方	リハビリスタッフが丈夫な身体を作るためのお話や、体操指導を行います。	町立病院
⑪ くすりの話	くすりについて興味がある方	くすりの種類と飲み方、ジュネリック医薬品について学びましょう	
⑫ 食事について何か困っていることはありませんか？	食事全般について興味がある方	普段お食事で気になることがありましたら気軽に相談してみませんか？	

お申込み・お問合せ 神石高原町役場 健康衛生課 地域保健係 ☎ 89-3366

記：若林（総務）

様々な食品表示を見てみましょう

食品表示は、私たち消費者にとって、その食品の品質を判断するうえでなくてはならないものです。
このため、消費者向けのすべての飲食料品について品質表示基準が定められています
さらに食品衛生法に基づく期限表示やアレルギー表示など様々な法律で定められています



(1) 消費期限と賞味期限

お店で買った食品には、安全においしく食べられる期間があり、袋や容器に「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが表示されています。その違いを知っておくことは、健康を守ることに繋がります

消費期限		賞味期限	
定義	安全が保障されている期限	定義	おいしさが保障されている期限 (期限を超えても食べられないということではない)
食べられる期限	製造日を含めておよそ5日以内	食べられる期限	製造日を含めておよそ5日以上3ヶ月を超えるものは年と月で示す
食品例	弁当、サンドイッチ、総菜など	食品例	乳・乳製品、ハム・ソーセージ、トト食品、缶詰など



※どちらも食品の入っている袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合の期限のことですので、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう

(2) アレルギー表示

食品を食べることによっておこるアレルギーを「食物アレルギー」といいます。
「食物アレルギー」を持っている方が、アレルギーの原因となる食品を食べると、かゆみ・じんましんや唇の腫れ、腹痛、嘔吐、下痢、せき、ぜんそくなどの症状が現れます



特定原材料(必ず表示される7品目)

卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生

特定原材料に準ずるもの (表示が勧められている20品目)

あわび、いか、いくら、リンゴ、カニ、カツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、鮭、サバ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、桃、山芋、りんご、ゼラチン

このように様々な表示がされますのでよく確認しましょう

- 名称：洋菓子
- 原材料：小麦粉、砂糖、植物油脂(大豆油を含む)、鶏卵、アーモンド、バター、異性化液糖、脱脂粉乳、でん粉、香料(乳成分、卵を含む)、乳化剤(大豆由来)、着色料(カラメル、加糖)

賞味期限、消費期限のないものもあります

記：江草（栄養）

参考：農林水産省・消費者庁ホームページより

令和7年度 担当医 配置表

令和7年4月1日より

診療科	開始時間	月	火	水	木	金
内科 (予約制)	8:30	原田	阿嶋	原田	原田	阿嶋
		平田	服部	平田	服部	服部
			赤木		赤木	
外科	8:30 9:30※	広島大学病院 (毎週)	内藤※ (毎週)内藤クリニック			広島大学病院 (毎週)
総合外来※	8:30	赤木 内科(毎週)	福山市民病院 外科(第1・3週)	阿嶋 内科(第1・3週)	柿本 広島大学 内科(毎週)	福山市民病院 内科(第1・3週)
			平田 内科(第2・4・5週)	松本 広島大学 内科(第2・4週)		漆谷 倉敷中央病院 内科(第2・4週)
				服部 内科(第5週)		平田 内科(第5週)
眼科	9:30				広島大学病院 (毎週)	
整形外科	8:30					大木 南海診療所 (第1・3・5週)
	13:30					来嶋 世羅中央病院 (第2・4週)
脳神経外科 (予約制)	10:00			寺岡 寺岡記念病院 (第1週)		
リウマチ膠原病科 (予約制 紹介のみ)	9:30		広島大学病院 (第2・4週)			
もの忘れ外来 (予約制)	13:00	服部 (毎週)				

※ 初めて受診される方、しばらく受診の期間が空いてしまった方は総合外来で対応いたします。

【受付時間】8:00～11:30 (整形外科 第2・4 金曜日は13:00～16:00)(予約の場合は予約時間までに)
健康保険証、公費負担医療保険証等は1ヶ月に1回確認させていただきます。月初めのご来院の際は、保険証を必ずお持ちください。(※保険証等の提示がない場合は、保険診療ができない場合がありますので、ご注意ください。)

【休 診 日】土日祝日 年末年始12月31日～1月3日まで

【救急患者】平日の時間外ならびに休診日でも救急患者の方は診療を行っています。

【発熱外来】受診に来られる前に病院代表電話 0847-85-2711 へご連絡ください。担当スタッフが対応いたします。

【休日・夜間の受診について】

・病院正面から向かって左手の「休日夜間入口」から入っていただき、『休日夜間受付』で受付を行ってください。

・22:00～7:00の間は施錠しておりますのでインターフォンでお知らせ下さい。

※休日夜間入口

平日:20:00～22:00/休日:7:00～22:00



入館者へご協力をお願い

入館について

- ・必ずマスクの着用をお願いします。
- ・手指消毒にご協力ください。(入口に設置しています)
- ・検温にご協力ください。
正面入口でカメラによる検温を行っています。
測定結果の紙が出ますので、お取りになり受付までお持ちください。



面会について

- ・患者様への感染予防のため、面会制限を実施しています。
現在病棟での面会は、13歳以上のご親族限定となっております。
ご用の方は一度電話連絡の上、1階 受付窓口へお声をかけてください。

面会時間:13:00～14:30

ディルム 1回 2名 15分以内
病室(大部屋) 1回 1名 5分以内
(個室の場合は1回15分以内)
土日・祝日も面会できます。



病院理念 地域の皆様に愛される地域に開かれた病院の構築 基本方針

1. 良質で安全な医療を提供します
2. 保健・医療・福祉の連携を図り、地域の特性に合った切れ目のない医療を提供します
3. 患者さまの人格を尊重し、患者さま主体の医療を提供します

発行：神石高原町立病院

院長 原田 亘

〒720-1522

広島県神石郡神石高原町小畠 1709-3

TEL：0847-85-2711 (代表)

