



# 熱中症の豆知識



研修医 岸村 美希

この記事を読んでいる皆さんが読んでいる時には、もう熱中症という単語を頻繁に耳にしていることでしょうか。今回はそんな熱中症についての豆知識をご説明していこうと思います。

## 高齢の方が熱中症になりやすいのはなぜ？

○高齢の方が熱中症になりやすいのはなぜ？

理由はいくつもありま  
す。汗をかきにくいことや、  
のどの渇きに気づきにくく  
水分をとる量が減ること、  
元々体の中に蓄えられてい  
る水分が少ないこと、クー  
ラーを好まないことなどが



岸村先生は、健生病院に4月3日から7月2日までいらっしやいます。

主な理由です。

## 熱中症の症状

頭痛が続く、めまいや立ちくらみ、まっすぐに歩けない、手足のしびれがある、力が入りにくい、体がなんとなくだるい、トイレの回数が増える、吐き気・嘔吐など様々な症状がみられます。熱中症になっていないことをなかなか気づけない方も多くいらっしやいます。



そこで、周りの方も熱中症のサインを見逃さないことが大切です。ふらふらとしていて意識がもうろうとしていたり、動きが鈍く反応が悪い、トイレに全然行っていない、手足がけいれんしているなど、普段と違うこ

## 熱中症を防ごう

熱中症を防ぐためには、まず水分をこまめにとることが大切です。のどが渇いていなくても、水分をとる癖をつけましょう。水分をとるのが苦手な方には、水分を多く含んでいる果物や野菜を食べることがおすすめです。



とに気づけると良いですね。

# 2023年度 健生友の会定期総会 報告



## 事務局長 古澤祐子

4年ぶりの会員さん参加型の健生友の会定期総会を、6月5日に開催しました。「友の会だより5月号、6月号」にまとめ(案)と方針(案)と参加の呼びかけを掲載しました。会場は準備した椅子と机が埋まり、38名の方が参加してくださり対面で開催できる喜びを感じました。

暑い日が続いていますが、ご自身や周りの方の体調を気にかけ、日常生活を見直して、暑さに負けない体と環境を皆さんで作っていきましょう。

## 2023年度 友の会役員

- |     |        |       |       |
|-----|--------|-------|-------|
| 会長  | 津久井 洋  | 事務局長  | 古澤 祐子 |
| 副会長 | 浅沼 正   | 事務局長次 | 古澤 祐子 |
|     | 小西 ひで子 | 事務局長  | 平野 洋子 |
|     | 三浦 幸子  |       |       |
|     | 渡辺 俊子  |       |       |
- 
- |    |          |        |   |
|----|----------|--------|---|
| 幹事 | 花見川Aブロック | 佳子     | 子 |
|    | 浅沼 正     | 岩田 佳子  | 子 |
|    | 大塚 俊子    | 小西 ひで子 | 子 |
|    | 柴田 せつ子   | 高谷 明美  | 志 |
|    | 津久井 洋    | 中村 孝   |   |
|    | からたちブロック |        |   |
|    | 磯野 恵子    |        |   |
|    | 花見川Bブロック | 三浦 幸子  |   |
|    | 南 壯夫     |        |   |
|    | 花見川Cブロック | 平野 洋子  |   |
|    | 鹿又 雅子    |        |   |
|    | 花見川Eブロック |        |   |
|    | 鈴木 徳子    |        |   |
|    | 稲毛ブロック   | 古瀬 直子  |   |
|    | 荒川 利重    |        |   |
|    | 美浜Aブロック  | 渡辺 俊子  |   |
|    | 遠藤 はるえ   |        |   |
|    | 美浜Bブロック  | 小泉 喜美子 |   |
|    | 小畑 正子    | 藤代 はる  |   |
|    | 鈴木 春夫    |        |   |
|    | 習志野支部    | 角口 恵子  |   |
|    | 平尾 政代    |        |   |
|    | 八千代支部    |        |   |
|    | 上條 つね子   |        |   |
- 千葉健生病院・福祉会からたち・まくはりの郷・共同薬局の職員から選出
- 会計監査 八田 大輔 田原 幸子

証で問題になっていたこととお話しされました。「そもそもマイナンバーカードを取得する際に写真を提出しますが、車いすについているヘッドレストが写っているのはダメ。起き上がれない方の枕など頭を固定するものも写ってダメ。」

22年度のまとめ(案)は、パワーポイントを使い写真で活動を振り返りました。23年度の方針(案)は、友の会のつながりを更に広げる活動、友の会の役割について報告しました。満場一致の拍手で可決され、活動の広がり・つながりを強くする1年へ力を注いでいきます。



(津久井会長)

(岡田先生)



いま、マイナンバーカードでたくさんの方が出てきています。患者さんが受診しづらくならないよう求めていきます。」という話に共感の声があがりました。いつでも、どこでも、だれもが安心してかかれる医療・介護をモットーに、友の会活動を広げていきましょう。

23年度の役員は会場からの拍手で選出されて、会長はじめ4役から挨拶をし、無事に定期総会を閉会しました。

○アジアの歴史を学ぶ会の戸田代表は、テキストから学ぶサークルの様子を詳しくお話しされました。



(吉田代表)

○囲碁サークルの吉田代表からは、囲碁の楽しさとルーツの昔話が面白く、たくさんの方の関心を引きました。



- ①小池 純輝
- ②千葉健生病院
- ③理学療法士
- ④千葉県

⑤おでかけ子ガメのグッズ集め、漫画を読むこと  
⑥地域の方々のお役に立ち、幕張を活性化していきたいです



- ①小林 琉里
- ②千葉健生病院3階病棟
- ③看護師
- ④千葉県

⑤フクロウカフェに行くこと  
⑥患者様の話をよく聞き、寄り添えるような看護師になれるよう頑張りたいです



- ①梶村 美友
- ②千葉健生病院2階病棟
- ③看護師
- ④千葉県

⑤フレーム巡り、カフェ巡り  
⑥患者様一人ひとりの生活や希望に沿った看護を提供できるように頑張りたいです



- ①橋田 夕奈
- ②まくはり診療所
- ③事務
- ④千葉県
- ⑤アイドルのライブに行ったり、グッズ集め

⑥皆様から信頼されるような事務職員になれるよう、一生懸命頑張ります

## 2023年度 健生病院 新入職員

### ハート♡のポーズでハイチーズ!



- ①なまえ
- ②所属院所
- ③職種
- ④出身地
- ⑤趣味・はまっていること
- ⑥あなたの目標は?



- ①金 良介
- ②まくはり診療所
- ③事務
- ④千葉県
- ⑤新しい音楽を覚えて歌うこと

カメラにハマっていて、日常の1コマを撮っています  
⑥少しでも早くみなさんのお役にたてたらと思います



- ①三原 杏樹
- ②まくはりの郷
- ③介護士
- ④兵庫県
- ⑤韓国の料理や音楽を聴くことにまっています

⑥コミュニケーションをたくさんとって、利用者様の生活のサポートができるよう、仕事に取り組みたいです



- ①笹井 厚志
- ②まくはりの郷
- ③介護職
- ④山口県

⑤楽器を演奏すること  
⑥利用者様、職員ともに楽しい一日が過ごせるような職場を作りたい



- ①藤村 知香
- ②北部診療所
- ③事務
- ④兵庫県

⑤読書、アイドル、犬や猫の動画を見ること、ゲームなど  
⑥患者様が安心して病院に來られる環境を作れる事務職員になること



●クロスステップ(左右各10回)  
イスに座り、足を横に素早く斜め前に出します(反対側も同様に行います)  
☆目的: 転倒しそうな時に足を横にサッと出すための運動です



●早足ぶみ(10秒)  
イスに座り、できるだけ早く足ぶみをします  
☆目的: 転倒しそうなときに素早く足を動かすための運動です



〈転倒予防〉  
暖かくなり外出する機会が増えてきたと思います。  
体操をして転びにくい体の準備をしましょう。  
痛みが出ない範囲で行ってください。

# 千葉市は判決を真摯に受け止め 「上告受理申請」の取り下げを!

5月26日  
千葉市役所前



5月26日金曜日12時から千葉都市モノレール千葉市役所前の街頭宣伝行動と千葉市議の方々の懇談会に参加しました。

天海訴訟のことを多くの方々に知っていただき、高裁判決後の千葉市が出した「上告受理申立て」の取り下げを訴える行動です。印象的だったのは、市役所から出てくる職員、昼休憩を終えて市役所に戻る職員に必死にチラシを配る女性がいっぱい。その方はたまたま通りか

かり、訴えを聞いて天海訴訟のことを知り、いてもたってもいられなくなったそうです。行動が終わると天海さんに近づき「はじめて天海さんのことを知りまして、応援します」と声をかけて帰られました。

65歳になった途端、障害福祉サービスから介護保険に切り替えると、障がいがある天海さんの生活に寄り添わず、サービスを一方的に打ち切る千葉市の姿勢がどうしても許せません。友の会の会員さんでお子さんに障がいを持つ方が「娘が65歳になる時に、自分が生きていくかわからない。そんな時に、天海さんのようにサービスが打ち切られることになったら、千葉市

を吟味して得ていました。これに対しチャットGPTは、知りたいことをおしゃべりしているかのように質問すると、即座にそれなりの回答が文章として表示されます。

友の会の健康スマホ・パソコンサークルでも2月にチャットGPTを実習で取り上げました。チャットGPTがそれらしい回答を返してくるため、鵜呑みにするのではなく、裏付けや検証によって正確か否かを判定する能力が必要と思われました。

チャットGPTの登場により賛否両論様々な意見が飛び交っています。影響のある職種として、翻訳や執筆などが想定されています。今後の動向には注視が必要と思われま

友の会と職員とまあぶる合同の草とりが、5月10日、午後2時から行われました。コロナ禍もあり、2年8カ月ぶりに再開。本日は28名が参加。場所は病院・診療所駐車場内と国道14号線沿いの花壇。思い思いに分かれて作業開始。

花壇はしばらく放置していたので、茅やスキが30cm以上も伸びてビッシリ。今回は鎌や剪定バサミで根付

近から刈り取りました。すると水仙が現われ水仙を切らないように慎重に切りました。初春には見事な水仙が観られそうです。さらに雑草や枯葉、捨てられたごみの収集も。汗まみれの中、頑張った甲斐もあって、見違えるほどきれいになりました。

「お疲れさま。きれいになって気持ちいいですね」とい

う言葉をかけていただき、疲れも吹き飛びました。これからも病院・診療所周辺をきれいにしていきたいものです。(羽鳥和夫)



## 友の会 職員 まあぶる 合同草とり 28名参加 病院周辺がきれいに!



### チャットGPTとは

— 西田 賢二 —

チャットGPTに関連するニュースがあふれています。そもそもチャットGPTとは何でしょうか。チャットとは、雑談や、おしゃべりなどの意味を持ちます。GPTとはオープンAI社が開発している言語モデルで、大量の文書データの学習から自然な文章を生成して回答するAI(人工知能)です。

この文章はチャットGPTを使用しておりません。では不安で暮らせない」と言います。天海訴訟は、天海さん個人の問題だけでなく、障がいを持つ全国のみならず、今後がかかった訴訟だ、というところを多くの方々に知っていただきたいと思

### 友の会サークル活動

アジアの歴史を学ぶ会	7/24(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	7/31(月)	9:30~	友の会2階
うたごえ(こまどり)	7/4(火)	13:30~	友の会大会議室
絵手紙	7/21(金)	13:30~	友の会大会議室
おりがみ(習志野)	7/10(月)	10:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ(友の会)	7/6(木)	13:30~	友の会大会議室
切り絵(きりえもん)	7/12(水)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操(ストレッチ)	7/10・24(月)	14:00~	友の会大会議室
そばうち	7/20(木)	9:00~	友の会大会議室
大正琴(琴の音)	7/15(土)	10:00~	友の会大会議室
中国語教室	毎週水曜日	10:00~	友の会大会議室
健康スマホ・パソコン	7/14・28(金)	14:00~	友の会大会議室
朗読の会(いっぽの会)	7/7・21(金)	14:00~	幕張公民館

都合により変更もあります

**ふれあい名画館**  
7月20日(木) 13時00分~  
シアター友の会(友の会大会議室)  
原題: The Diary of Sueko

1959年 日活 101分  
監督 今村昌平  
出演 長門裕之、吉行和子  
十歳の少女・安本末子が綴った日記

**友の会デー(バザー)**

7月18日(火) 13時~14時  
友の会前駐車場(雨天中止)

### つれづれなるままに



#### たとと語録4

たとと語録を始めた時は4歳だったのがもう6歳。自分でできなくて「だれか、〇〇してくださーい」と助けを求め。同じ部屋

にはパパしかいませんよ。◎鏡餅って大きいお餅の上に小さいお餅が乗ってるんだよね。(それもかわいいよね)

◎ママ「ひまわりさん(保育園の年長)になってどうですか」た「ありがたいこと

編集部 浦真実