

地域に笑顔を いつも心に

# ほほえみ

vol.8

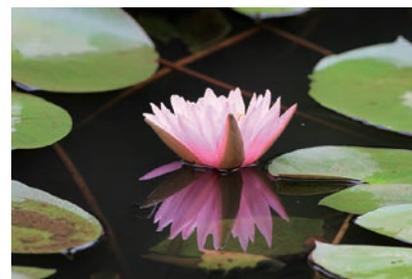
夏号 2017.7

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください



宇野港にて



はす



からだのしくみシリーズ⑧

特集

## 汗のしくみ

暮らしの移りかわり〈洗濯編〉

通所リハビリテーション

夏のお知らせ ～リハビリの風景～

防災対策していますか? Part. 3

食事の部屋『簡単おいしい二層ゼリー♪』

からだのしくみシリーズ ⑧

特集

# 汗のしくみ



## 体温調節と汗の関係について



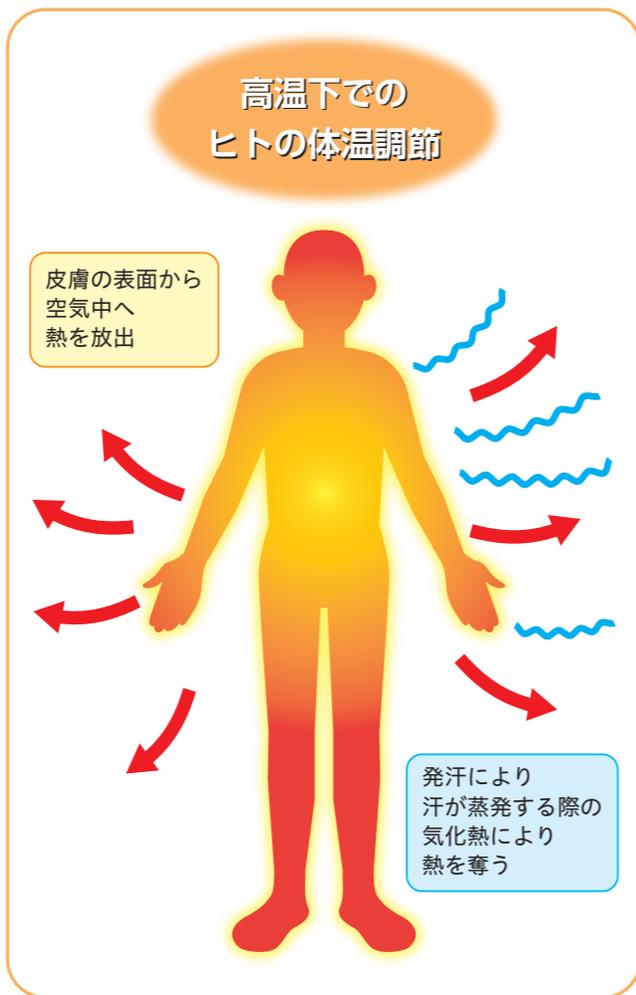
今日も暑いのお～、汗が止まらんわ。そもそも何で汗って出るんじや、先生？

汗が出るしくみを知るには、体温調節について理解する必要があります。



体温と汗がどういう関係があるんじや？

密接な関係があります。人間の体は一番活動しやすい36度前後(平熱)に保たれています。外気温が上がれば当然体温は上がります。平熱に体温を保つためには上がった体温を下げなければいけません。その時に必要になるのが汗なのです。



## その他にもこんなときに汗が出ます

**精神的発汗**… ストレスや緊張不安など  
緊張や不安、ストレスなどによって、交感神経が刺激され、活動が活発となり、手のひらなどに汗が分泌されます。



## 味覚性発汗… 辛い食べ物の飲食時

辛い物や刺激のある物を食べたり飲んだりすると、発汗神経が刺激されます。この時にエクリン腺が刺激されるため、自然と頬や鼻、唇のまわりに汗が出ます。



分かったような、分らんような感じじゃけど汗の水滴で体を冷やすわけなんかい？

間違っではありませんが、少し違います。少し難しい話になりますが『気化熱』という言葉聞いたことがありますか？



はい先生、この前理科の授業で習いました！お爺ちゃん、注射をしたことがあるよね。針を刺す前にアルコールで消毒をした時、スーとしてヒンヤリした覚えがない？

おう、あるけど…？



それでは詳しく説明しますね。アルコールは気化するのが早いのですぐに蒸発をします。その蒸発をする際に冷たさを感じますよね。これが『気化熱』です。このアルコールに変わるものが、汗であるということですね。つまり暑い時、人間の体は体内から汗を出し、その汗が蒸発する際に皮膚から熱を奪って体温を下けているわけです。



なるほど、分かったぞ。『打ち水』と同じことじゃの！！



## 湿度が高いとなぜ暑い？



今日は雨が降った後じゃから蒸し暑いわあ〜、先生。  
そうじゃ、晴れの昨日と同じ気温なのに何で今日の方が暑く感じるんじゃ？



前のページで、汗が蒸発することによって熱を奪うことを説明しましたよね。



はい、気化熱の原理でしたよね！



## 湿度が低い



湿度が低い為、汗が乾き易く体温が下がる。

## 湿度が高い



湿度が高い為、汗が乾きにくく体温が下がらない。

つまり体温を下げるには汗が乾く必要があるわけだね。  
ひとつ質問です。梅雨の時期に洗濯物がなかなか乾かないですよね。  
なんで乾かないか分かりますか？



そりゃ先生、湿度が高いから乾かんのにじゃがな！  
それがどうしたんじゃ先生？

あつ、なるほど、  
体温を下げるために汗を出しても湿度が高くて汗が濁きにくいから体温がうまく下がらないわけだ！



ほうほう、じゃから除湿された湿度の低い冷房の部屋が涼しいわけじゃな！  
なるほど、解決じゃ！

## 何で汗って臭うの？



先生、相談があるんですが、  
実はマネージャーに、汗臭いって言われてショックなんです。  
何で汗って臭うんですか？

汗の成分はほぼ水分で臭いの原因は含まれていません。  
しかし、汗と一緒に流れ出る古い皮脂や角質に雑菌が繁殖することで汗の臭いが発生するわけです。



なるほど、しょうがないんですね…。  
何か、臭いを抑えられる方法はありませんか？

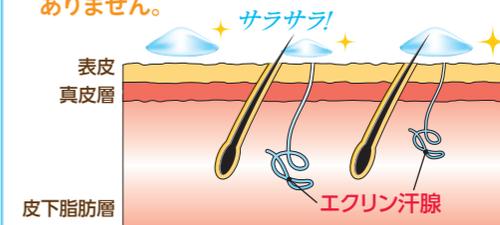
汗に雑菌が繁殖して臭いに変化する時間は1〜2時間と言われています。  
ですから、適度に汗を2時間以内に濡れタオルで拭きとるか、殺菌効果のある制汗剤などを利用することがお勧めです。  
また、汗がでる場所は二種類あり主に体温調節するエクリン汗腺、そしてワキガの発生源であるアポクリン汗腺についても図で紹介しておきますね。



## 臭いと汗のメカニズムを説明！

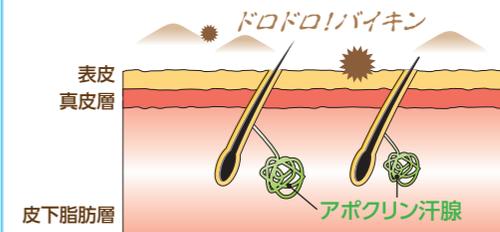
### ●エクリン汗腺からの汗

エクリン汗腺は、主に体温を調節するための汗腺で、ここから分泌される汗の成分は、その**99%が水分**、残りの**1%には塩分・尿素・アンモニア・ミネラル(カルシウム)**などが含まれており、臭いを発することは**ありません**。



### ●アポクリン汗腺からの汗

アポクリン汗腺から出る汗は、たんぱく質や脂質を含み**粘り気があり**、塩分がほとんど含まれていないため、**雑菌が繁殖しやすく**、その際の**発酵臭**で独特の臭いが**腋臭(ワキガ)の臭いの正体**です。



### なぜ濡れたタオル？

乾いたタオルだと、水分をすべて拭き取ってしまうため気化熱の作用を奪います。  
だから濡れタオルの方が合理的なわけです！



# 暮らしの移りかわり 洗濯編

～昔の人の生活を調べてみました～

昔の人が使っていた古い道具を紹介しながら、「暮らしの移りかわり」を見ていきましょう！  
何に使うのか分からない物があるかもしれませんよ…？

## ①洗濯板とたらい

〈使用時代：明治～昭和の中頃〉

ギザギザの板は汚れた衣類を洗うための道具です。  
水やお湯を張った、たらいの中に衣類を入れて洗濯しました。  
石けんがない時代は、米のとぎ汁や豆腐を作るときに出る汁などを使っていました。



## ②一槽式洗濯機

〈使用時代：昭和30年代～40年代〉

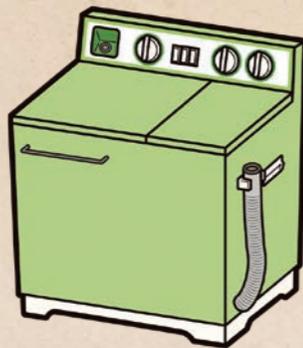
スイッチを入れると、機械が自動で洗濯をします。  
脱水は2本のローラーに洗濯物を通し、ハンドルを回して絞っていました。



## ③二槽式洗濯機

〈使用時代：昭和40年代～昭和の終わり頃〉

洗濯槽のみの洗濯機に脱水槽が付いた物が二層式です。  
この洗濯機の登場で、脱水も自動で出来るようになりました。  
ただ、洗濯槽から脱水槽に洗濯物を移し替えることが必要でした。



## ④乾燥機付き洗濯機

〈使用時代：現在〉

スイッチを入れると、「洗い」「すすぎ」「脱水」はもちろん「乾燥」まで、すべて自動で出来ます。



# 夏のお知らせ

手作りおやつの風景  
今回は「お好み焼き」  
を作りました。

できたてアツアツで  
みんな大喜びでした！



## 個別リハビリテーション

リハビリの専門家が個人の状態を総合的に評価し、リハビリ計画を立て治療を行います。



## 集団リハビリテーション

集団(5～10名)でリハビリを行います。  
ゲーム感覚で運動を行うことで認知機能及び筋力の低下を予防します。



## みんなの 作品展



藤の花

画用紙を藤の花に見立てハサミで切り、花びらの大きさに気をつけて作りました。  
磯野ヨシエさん



雨降り飾り

雨粒の二つが立体でとても難しかったです。沢山の雨を再現できました。  
大倉宣子さん



ウェルカムボード

すべて自分でデザインし、色々な色のお花紙を丸めて華やかに作ってみました。  
合田禮子さん

## ご案内

大西病院 通所リハビリテーションは、自宅までお迎えに行き、リハビリテーションやレクリエーションを通じて、身体機能の回復や閉じこもりの防止を図ることを目的としている日帰りのリハビリサービスです。  
興味のある方は、スタッフと共にリハビリ・自主トレーニングに励んでみませんか？  
通所リハビリテーションへの質問・見学希望等あれば随時受け付けています!!お気軽にお声掛けください。

# 防災対策していますか？

Part  
3

## 知っておこう応急手当

大災害時、けがをした場合、  
すぐに病院に行くことや、救急車がかけつけられないことも考えられます。  
簡単な応急手当を知っておきましょう。



### キズによる出血



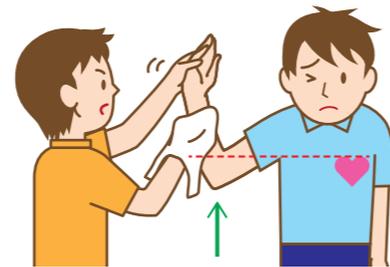
出血している所を覆える大きさの、  
清潔なガーゼやタオルでやや強く  
押さえます。



直接手に血液が触れないよう、  
スーパーのレジ袋や  
ゴム手袋などを利用して  
押さえてください。



血流が悪くなるため、ヒモなどで  
縛らないようにしましょう。



心臓より高い位置に  
キズ口をあげ、強く押さえて  
ください。

### やけど

- ★まず、流水で冷やしましょう。
- ★やけどの上に直接ティッシュなどをあてないようにしましょう。
- ★サランラップをあて、その上から濡れタオルなどで冷やしましょう。



水ぶくれは破らないでください。

- ★服の上からやけどをした場合は、服を脱がずにとりあえず、服の上から冷やしましょう。



水道水で流すのが一番!!

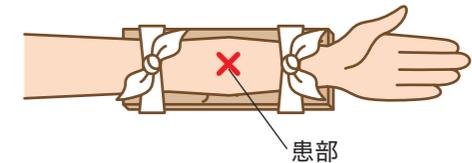


### 骨折

- ★骨折部分が動かないように、<sup>ふくし</sup>副子(そえ木)をしましょう。(例：かさ、棒、板、雑誌、新聞紙 etc...)



折れた骨を固定するため副子をあて、  
両側の関節を布などで結び固定を  
してください。



防災対策について

秋号 (vol. 6) : 家の中の安全対策

冬号 (vol. 7) : 災害に備えた非常持ち出し物品、備蓄品について

春号 (vol. 8) : 知っておこう応急手当

の3部構成でお届けしました。もしもの時の備えが大切です。  
日頃から防災意識を高めましょう。



# 食事の部屋

困ったときの助け舟 おいしいメニュー

## 簡単おいしい 二層ゼリー♪

- ★材料 [24個分]
- 牛乳.....400ml
  - 生クリーム.....200ml
  - ①好きな果汁100%ジュース (今回はオレンジジュース).....400ml
  - 砂糖.....100g~200g
  - ゼラチン.....20g

1人前

エネルギー 80 kcal

食塩相当量 0 g



- ①の材料をすべて鍋に入れ火にかける。
- 温まったらゼラチンを入れ、やさしくかき混ぜながら溶かす。沸騰させないように弱火で!
- ゼラチンが溶けたら粗熱をとって型に流し入れる。型に入れる前に軽くかき混ぜてね。
- あとは冷蔵庫で固まるまで冷やせば完成! 勝手に二層になります♪



# Topics & Information

**Topic.1**  
**大正琴の演奏会開催**

通所リハビリテーションにて『琴修会様』によるボランティア演奏会が行われました。懐かしい曲の途中で涙される方もおられ、感動のひとつを頂きました。



**Topic.2**  
**健康教室開催**

『糖尿病の食事と運動』と題し講座を開き、糖尿病に対し知識を深め、予防と管理について専門家より学びました。



**Topic.3**  
**第3回 防災訓練実施**

防火防災委員会主導による災害時の訓練を医療スタッフ全員で行いました。重度の患者様を搬送する手段を実践し徹底・確認を行いました。



**Topic.4**  
**『たまの・港フェスティバル』に出店**

大西病院のブースを設け『健康チェック』とし、骨密度計測・血圧測定・握力測定など無料で行いました。早期に参考値を知ることので予防になり皆様の健康の一助になれば嬉しく思います。



## 健康教室

### 転ばない体を作ろう

講師 理学療法士 久保 忠司さん

とき：平成29年10月7日(土) 13:30~14:30  
ところ：大西病院リハビリ室

参加無料

定員30名



転ぶ原因には、バランス・筋力・可動域など多くの要素が関わってきます。皆様は常日頃、自分自身の体を見つめ直すことはあるでしょうか? 本教室では、様々な運動テストを行い皆様の体の良いところ、悪いところを共に考え、悪い部分をどのように改善させるかアドバイスをしたいと思います。是非お越しください。(問合せ：☎0863-33-9333)

あとがき (編集部より)  
夏になるとパーベキューをしている方の姿をよく見かけます。パーベキューに必要なものと言えば『炭』ですが、1950年代までは日本の生活に極めて重要なものでした。居間の中央に『いろり』があり、家族はそこで料理をし、食事をしながら団らんを過ごすしていました。現在では電気・ガスなどによる器具を使用し便利になると同時に、家族全員が揃って食事することも少なくなっていると感じます。形は変わっても共に過ごす時間は受け継いでいきたいですね。(広報委員会 江木 堅二)

## 外来担当医表

診察室		1 診	3 診 (整形外科)
月	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
火	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
水	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
木	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
金	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
土	午前	▲	安田 金蔵
	午後		

※上記は予定であり、急遽変更となる場合がございます。

事前にお電話にてご確認ください。

※外科は大西正高医師が随時診療を行っています。

※▲は、大西敦之医師もしくは大西正高医師が担当します。

※木曜日午後豊岡医師休診のときは大西正高医師が担当します。

※上記以外は岡山大学病院より、内科・外科の医師が診療を行っています。

※撮影したCT画像は、岡山画像診断センターの医師が遠隔診断を行っています。

## 外来診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後 (16:00~18:00)	○	○	○	○	○	-

### ■休診日/日曜、祝日、土曜午後

(但し、急患の方はこの限りではありません。)

※時間外・夜間及び休日等は、当直医及びその時の担当医によって診察が可能かどうかの判断がされます。

事前にお電話にて診察が可能かどうかお尋ねください。



医療法人社団 恵誠会

# 大西病院

〒706-0001 岡山県玉野市田井三丁目8-11

TEL. 0863-33-9333 FAX. 0863-31-0229

## 当院へのアクセス



### 電車をご利用の場合

JR宇野みなと線、『備前田井駅』下車徒歩約5分。



### バスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井』にて下車、徒歩約3分。

### シーバスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井郵便局前』下車、徒歩約3分。  
※詳細は下記をご覧ください (玉野市内のみの運行です)  
<http://www.city.tamano.lg.jp/docs/2014031400041/>



### お車でお越しの場合

国道30号線経由で、岡山市南部からは約20分~30分、  
岡山市街地からは、約40分~50分。  
倉敷・水島方面からは、県道22号倉敷玉野線より、  
国道30号線経由で、約20分~30分。

- 大西病院通所リハビリテーション TEL.0863-33-9333 FAX.0863-31-0229
- 大西病院居宅介護支援事業所
- 訪問看護ステーションほほえみ TEL.0863-33-9335 FAX.0863-33-9313
- ヘルパーステーションほほえみ

<http://www.onishihp.or.jp>

<https://www.facebook.com/onishihp>