

# なんじゃもんじゃ地域版

## 上対馬病院基本理念

地域の健康な生活を守る使命の達成のため  
職員ひとりひとりが自覚と責任を持ち  
心のふれあいのある  
患者様の側に立った医療の実践を行なう

発行:上対馬病院地域連携室・広報部 ホームページ <http://www.kamibyo.jp/>

## ● 油断しないで！春の熱中症対策 ●

本格的な夏になると注意して熱中症対策をする方は多いですが、ゴールデンウィークや行楽シーズンで車に乗っての長時間の外出や、気候も良く外で運動する機会の多くなるこの時期も熱中症に注意が必要です。多くの方が油断しがちなこの時期。少し早い気もするでしょうが、まだ早いと油断せず、しっかりと熱中症対策をしましょう。

一般的に、人は1日約2.5Lを体内から失います。(尿:約1500ml、不感蒸泄※:約900ml、便:約100ml)。※呼気や皮膚から失われる水分

これからの時期は、汗をかく分、意識して水分の摂取を心がける必要があります。

### ◎水だけではなく、汗をかいたら塩分(ナトリウム)も補給しましょう

私たちの身体には、ほぼ0.9%のナトリウムを含んだ血液が循環しています。汗にはナトリウムが含まれており、のどが渴いたからと水だけを飲むと血液のナトリウム濃度が下がり、これ以上ナトリウム濃度を下げないために、水を飲みたいという気持ちが無くなり、余分な水分を尿として排泄してしまいます。

### ◎塩分(ナトリウム)と糖質を含んだ水分補給が効率的

熱中症予防の水分補給として、0.1～0.2%の食塩(ナトリウム40～80mg/100ml)と糖質を含んだ飲料が推奨されています。特に1時間以上の運動をする場合は、4～8%の糖質を含んだものを摂取しましょう。自分で調整するには1リットルの水、ティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を好みに応じて数個溶かして完成です。



### ◎アルコール飲料での水分補給はやめましょう

アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、一旦吸収した水分も、それ以上の水分がその後尿で失われてしまいます。

脱水症状を起こしていても、初期の段階ではあまりのどの渴きを感じません。のどが渴く前からこまめに水分補給を行い熱中症を予防しましょう。

## 5月専門科診療

日曜	診療科目	医師	受付時間
6金	外科	永安	8:00~11:30
10火	神経内科	森	8:00~11:30
	耳鼻咽喉科	山口	8:00~11:30
	精神科	伊藤	8:00~15:00
11水	精神科	伊藤	8:00~11:30
	眼科	川端	8:00~11:30
	整形外科	土肥	8:00~11:30
12木	外科	糸瀬	8:00~11:30
	産婦人科	原	8:00~11:30
13金	外科・乳腺	永尾	8:00~11:30
	脳神経外科	小野	8:00~10:00
18水	眼科	川端	8:00~11:30
19木	外科	糸瀬	8:00~11:30
	産婦人科	原	8:00~11:30
20金	循環器内科	貞光	8:00~11:30
	外科	山内	8:00~11:30
24火	耳鼻咽喉科	山口	8:00~11:30
	泌尿器科	犬塚	11:00~15:00 (泌尿器科の診療は14:00~です)
25水	眼科	川端	8:00~11:30
26木	外科	糸瀬	8:00~11:30
	産婦人科	原	8:00~11:30
27金	外科	津田	8:00~11:30
31火	整形外科	永田	8:00~11:30

### 一重診療所

日曜	医師	【受付時間】
12木	立花	13:00~診察終了まで 【診療時間】 14:10~15:30
19木	糸瀬	
26木	糸瀬	

### 乳児健診・予防接種

日曜	受付時間	※水痘・おたふくかぜ ・ヒブ・肺炎球菌 ・ロタテック内用液 ・不活化ポリオ (要予約) ご予約は ☎86-4331へ
10火	【乳児健診】	
17火	13:30~14:30	
24火	【予防接種】	
31火	13:30~14:00	

### 【お問い合わせ】

上対馬病院 ☎ 86-4321  
 メール kmts\_soumu@nagasaki-hosp-agency.or.jp  
 外来予約(IP電話) ☎365-1808  
 訪問看護ステーション ☎86-4334  
 デイケア上対馬 ☎88-9755

## 新任医師紹介

氏名：<sup>やまかわ</sup> <sup>だいすけ</sup> 山川 大介

診療科：内科

趣味：読書、食べ歩き

ひとこと：上対馬の皆様のお役に少しでも立てたらと思って頑張ります。よろしくお願ひします！



氏名：<sup>おおつか</sup> <sup>ひろあき</sup> 大塚 寛朗

診療科：内科

趣味：バドミントン、  
スポーツ全般

ひとこと：4月から赴任しました大塚です。地域に根ざした医師として、上対馬の皆様のご健康を守っていただける様、邁進してまいりますので、よろしくお願ひ致します。



### 看護師・診療放射線技師を目指す方へ 「医療技術修学資金」制度を利用してみませんか

この制度は、将来、対馬の病院（企業団病院）に看護師等として勤務しようとする者に対し、修学資金を貸与することによって看護師等の確保を図ることを目的としています。返還は義務年限を過ぎると全額免除されるなど、とても有利な制度となっています。詳細は下記連絡先までお問い合わせ下さい。

#### 【貸与例】

- ①大学看護学部または看護学科を4年で卒業した場合  
上限貸付額 5,285,200円
- ②専門学校等看護師養成施設を3年で卒業した場合  
上限貸付額 3,496,800円

#### 【連絡先】

上対馬病院人事担当者 Tel 0920-86-4321

### なんじゃ

(注) 専門科診療は、空路欠航時に中止になる場合や、医師変更がある場合もありますのでお電話等でお確かめの上、ご来院下さい。

暖かい気候で過ごしやすく心地の良い季節ですね。外へ出掛けるのも楽しくなります。

地域版編集長 早田 裕美