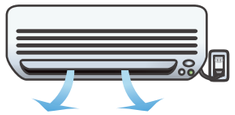
食だより

冷え症（スパイスの効能）

暑い夏、つい冷たい飲み物や食べ物を摂っていたり、エアコンの効いた部屋で過ごすことが多くなっていませんか？夏は気温が高いため冷えとは無関係に思われがちですが、その油断が実は身体を冷やしてしまっているかもしれません。



冷え症と熱中症

夏場の冷え症で注意しなければならないのは、意外にも熱中症になりやすいことです。冷え症は自律神経のバランスが崩れ、体温調節が上手く働かないことによるものです。そのため、夏の暑い環境に身体が対応できず熱中症になる方が多いので注意が必要です。

スパイスを上手く利用して冷え症を予防しよう

冷え症改善には、外から身体を温めるだけでなく、食事によって身体の中から温めることがとても効果的です。例えば、辛いものや温かいものを食べたときは身体の芯から温まる感覚がします。スパイス（香辛料）には身体を温める作用があると言われ、胡椒や山椒、サフラン、ナツメグ、八角、シナモン、しょうがなど様々です。特に唐辛子はもっとも身体を温める作用のあるスパイスと言われています。スパイスを料理に上手く取り入れて、冷え症を予防しましょう。

冷え症と熱中症

唐辛子はなぜ身体を温めてくれるのでしょうか?それは、辛味成分「カプサイシン」の働きによるものです。カプサイシンは、血液の流れを良くして、体温を上昇させる働きがあり、高い発汗作用もあります。しかし、唐辛子は体にとって刺激物であるため、食べ過ぎには注意しましょう。

ジンジャーレモンスカッシュ

しょうがは代謝アップに効果的で、冷え症予防になります

材料（2人分）

- レモン汁……レモン1個分
- はちみつ……大さじ3
- すりおろししょうが…小さじ1
- 炭酸水……500ml

作り方

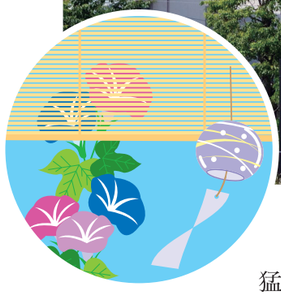
1. レモン汁にはちみつ、すり卸ししょうがをよく溶かす。
2. 1に炭酸水を加えよく混ぜる。
   ※お好みで氷を入れても美味しいです。

栄養量（1人分）：エネルギー 88kcal・たんぱく質 0.8g・脂質 0.6g・食塩相当量 0g

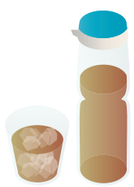
医療法人医誠会
摂津医誠会病院
Holonics Group

Hospital News

vol.27
2017.July.1



猛暑の毎日でございますが、いかがお過ごしでしょうか？
７月～９月は熱中症をおこしやすい時期です。
特に高齢になると脱水が進んでいてものどの渇きが起こりにくくなります。
「のどが渇かなくてもこまめに水分補給」を心がけてください。



〒566-0021　大阪府摂津市南千里丘１番32号
TEL　06-6319-0531　FAX　06-6319-5221
URL　http://www.mmjp.or.jp/I-setsu
発　行　摂津医誠会病院　地域医療連携室
発行責任者　佐久良　肇
発行日　平成29年7月1日

3階病棟紹介

退院支援への取り組み

3階病棟は59床あり、38名のスタッフが働いています。
入院されている患者さんの多くは、リハビリ目的の高齢者の方です。

高齢者の方は

3階病棟では

入院中から退院に向けての支援に取り組んでいます。国の施策により入院できる期間は短くなっています。できるだけ早い段階から退院時の状態を想定し、目標を定めてリハビリを行います。
退院後の生活の不安や心配に対しては、専門の相談員（メディカル・ソーシャル・ワーカー）を中心にケアマネジャー、在宅のサービス担当者と連携し、ご家族の方を含めて話し合いを行います。
身近でお世話をしている看護師が具体的にどのような支援が必要か情報を提供し、安心して退院していただけるように協力しています。

地域医療連携室

私たちのお仕事

地域医療連携室では、患者さんが地域で安心して医療が受けられ、生活していけるようお手伝いをさせていただきます。
各々の患者さんのニーズにきめ細かく対応ができるよう、看護師・社会福祉士の専門の資格を持つスタッフが、ご相談をお受けしています。
お気軽にご相談ください。

入院のお手伝い

他病院や診療所からの先生方や患者さん・ご家族からの転院のご相談をお受けしています。
入院までのサポートを地域医療連携室で行います。

退院のお手伝い

入院治療が終った後、安心して退院していただけますよう、必要に応じてサポートいたします。
「退院後の自宅での生活が心配」「介護保険でどんなサービスが受けられるのか」など入院時からご相談をお受けしています。
また、自宅での生活が難しい場合には、施設などの紹介も行っております。

医療相談

経済的な問題や介護保険・社会福祉制度など、適宜ご相談をお受けしております。
相談をご希望される方は、外来受付窓口にお申し出ください。

相談受付時間	月曜日～金曜日　午前９：00～午後５：00