



## 医師からのお話

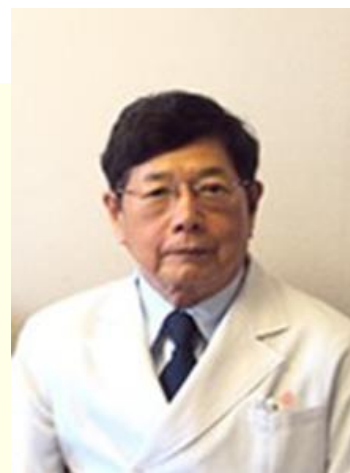
雨に映える紫陽花の花も美しく、爽やかな季節となりました。皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

一般病棟での入院診療を再開し4か月が経ちました。有難いことに多くの患者様・ご家族様より入院のご相談をいただいております、少しずつではありますが当院が地域の皆様にとって必要とされる病院になりつつあるのだと感じております。

当院では、初夏を目途に療養病棟も開棟していく予定です。今後、より皆様のお役に立てる存在になれよう邁進してまいります。

天候が安定せず、何かと体調を崩しやすい季節です。日々の生活に気を付けながら、梅雨、そしてこれから来る夏本番に備え体調を整えていきましょう。

何か少しでも体のことで気になること、異変を感じましたら、お気軽に当院へご相談ください。



横浜はじめ病院・院長  
鈴木 峻

## 看護部の紹介

横浜はじめ病院の看護部です。

私たちは、地域の皆様のお力になれるよう準備を行い、2月末に一般病棟を開くことができました。これは皆様のご理解があってこそその結果です。ありがとうございます。

看護スタッフは、看護に対し高い志を持った経験豊かなスタッフが集まっています。

「患者様の安全・安心」を第一に考え、安らぎを得て頂けることを目指し、良質な看護を提供させていただきたいと思っています。

大病院とは違い、最先端の医療機器はありませんが、温かでアットホームなところが横浜はじめ病院の特徴です。

嬉しいことに入院された患者様からもそのようなお言葉を頂いております。

まもなく療養病棟も開く予定ですので、自宅での介護が難しいと感じている方、ちょっと介護に疲れを感じている方など、ぜひ一度、ご相談・ご見学にいらしてみてください。きっとお役に立てると思います。

地域の皆様のお力になれるよう頑張っておりますので、これからもよろしくお願いたします。(スイートピー病棟 横内)



# 健康コラム

## 熱中症予防 ～熱中症予防に効果的な水分補給～



そろそろ東京も梅雨入りの季節になり、紫陽花の開花も楽しみな時期になってきましたね。梅雨の晴れ間や梅雨明けは気温が急に高くなるため、熱中症になりやすい時期でもあります。

どこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

熱中症予防の水分補給として、日本体育協会では、0.1～0.2%の食塩と糖質を含んだ飲料を推奨しています。

ポカリスエットやアクエリアス等の冷えたイオン飲料や経口補水液の利用が手軽ですが、実は自宅で簡単に作ることもできます。用意するのは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。

これだけで市販のものによく似た経口補水液を作ることが出来ます。

梅雨、そして梅雨が明け夏本番を迎えると暑い日が増えてきます。こまめに水分補給を行い、みんなで熱中症予防をしましょう！  
(栄養科 宮武)

### 第10回市民講座

内容：「身体と生活環境」

日時：6月9日(土) 14:00～15:00(予定)

講師：横浜はじめ病院

リハビリテーション室長・炭 孝昭

場所：横浜はじめ病院 1階待合室ロビー

※予約は不要です。お気軽にお越しください。



今回の市民講座は、当院の理学療法士からのお話をさせていただきます。

実際に皆さんに身体を動かしてもらう時間も設ける予定です。



特定医療法人財団 慈啓会  
横浜はじめ病院

〒221-0002 横浜市神奈川区大口通130番地  
TEL: 045-402-3333 FAX: 045-402-3337  
ホームページ <http://www.jikei-o.or.jp>

お身体のことなどで何か気になること、困っていることなどがございましたら、お気軽に当院までご相談ください。

当院では、皆様が住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、皆様の生活を支える医療を目指しております。

#### —診療科目—

内科・神経内科、整形外科、小児科、リハビリテーション科

#### —外来診療時間 午前 09:00～11:30 午後 13:30～15:30 —

診療科		月	火	水	木	金	土	日	
内科	午前	○	○	○	休診日	○	○	休診日	
	午後	○	○	○		○	×		
整形外科	午前	○	○	○		○	○		○
	午後	○	○	○			○		×
小児科	午前	○	○	○		○	○		○ (1,3,5)
	午後	×	×	×			×		×

※休診日：木、日、土曜PM、小児科は第2・4土曜休診