熱中症を予防しましょう

昔は「熱射病」と言っていたのが、いつの間にか「熱中症」になりました。「物事に夢中になりすぎる病気のことか」と、最初は思いました。熱中とは、「熱に中る（あたる）」という意味です。毒気の害を身に受けることを「当たる」または「中る」と言いますので、「熱当症」と言ってもいいのに、なぜか「熱中症」です。

人には本来、体温を調整する機能があり、体温が上がり過ぎると、皮膚の血管が拡張したり、汗をかいたりして、熱を体の外に放出します。ところが、高温や高湿度の環境で体温調節がうまくできないと、熱中症になります。

最も注意が必要なのが、高齢者です。

高齢者は、①体に水分を蓄える力が弱まる②のどの渇きや体の不調を自覚しにくい③心機能と腎機能の低下がある④薬の影響で脱水になりやすい――という理由で、リスクが高いのです。

熱中症は、「炎天下に屋外にいると起こすもの」と思っていませんか。実は、高齢者が熱中症になる場所で一番多いのは、エアコンを使用していない居室内なのです。夜間でも危険です。

猛暑日でも、「私はエアコンが嫌いなので使いません」という高齢者が多いのには驚きます。電気代がかさむという理由もあるでしょう。真夏は、昼も夜もしっかりとエアコンを使うことが大切です。

本格的な暑さがくる前に、運動をして汗をかく習慣が身につくと、暑い時にすみやかに体温を下げられるように体が順応します。ところが、ステイホームの昨今、汗をかく運動の機会が失われてしまいました。今年の夏、特に梅雨明けの後は要注意です。

熱中症の予防には、こまめに少しずつ水分を補給することです。マスクの着用も、熱中症のリスクになります。マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなり、水分補給が不十分になりますので、自分の感覚をあてにせず、のどが渇く前に水やお茶を飲むことです。

冷たい飲み物はよくありません。胃に冷たい水分が入ると、体は体温を逆に上げようとしてしまいます。

（高石診療所　所長　松葉和己）

行事食・イベント食

入院生活の楽しみになれば

耳原総合病院の栄養管理科では、患者さんが「入院生活の楽しみ」と思っていただける給食を提供できるように日々努力しています。

新型コロナウイルス感染予防のため、患者さんが集まっての食事はできませんが、行事食・イベント食の提供を積極的に行っています。

4月には、回復期リハ病棟にてお花見のイベント用おやつの提供を行いました。視覚と嗅覚で季節を感じていただけるように、桜の装飾をしたり、桜の香りのエッセンスを使用したデザートを作成。実際にお花見をすることが出来なかったため、気分だけでも味わっていただけるように工夫した手作りのデザートです。

また、5月5日の「こどもの日」には、行事食の提供を行いました。上写真は、幼児食となっております。子どもが好きな食べ物代表の〝からあげ〟をメインとした行事食です。恒例のメッセージカードとともに、初めて折り紙で作ったこいのぼりを添えて、提供いたしました。

現在、規模は縮小され、提供のみの形となっていますが、少しでも気持ちが明るくなるような活動をしていきたいと思っています。また、一日でも早く新型コロナウイルス感染症が終息し、会話を楽しみながら食事ができるようなこの世の中になることを願っています。

（管理栄養科　技師長　堀内聡子）

ジェンダー平等

4つのステートメント（案）❶

能力を活かし、自分らしく生きられる社会に

東京五輪・パラリンピック組織委員会の森会長（当時）が、「女性がたくさん入っている理事会の会議は時間がかかる」と女性差別、女性蔑視の発言があり、ジェンダー問題が大きく取り上げられるようになりました。最近では「ジェンダー」という言葉を耳にすることが多くなりましたが、「ジェンダー」という意味をご存知でしょうか。

「ジェンダー」とは、「社会的、文化的性差」ともいわれ、生まれついての生物学的な性別とは別に、社会的・文化的につくられる性別のことを指します。「男性はこうあるべきだ」「女性はこうするべき」という社会の中でつくられたイメージや、「家事は女性がやるもの」といった社会的な役割分担の違いによって生まれる性別の事をジェンダーと言います。

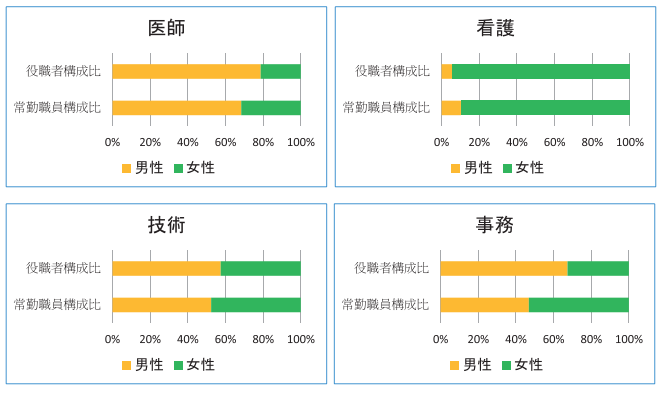
近年、「ジェンダー」という言葉が広がり、「男性だから」「女性だから」と決めつけることで、男女の間に偏見や差別、不平等が生まれていると広く知られるようになりました。性別による差別や不平等をなくし、「ジェンダーの平等」を達成しようという動きが世界に広まっています。

男女の違いによって生まれる格差の事を「ジェンダーギャップ」と言いますが、それを表すデータとして、世界経済フォーラムが発表している「ジェンダーギャップ指数」があります。日本は156カ国中、120位と低い位置にあり、格差の解消が求められています。

近代の日本において、男は社会で働き、女は家庭を守ると言う性的分業が教育を通して刷り込まれてきました。女性にとっては社会で活動しにくい差別的な環境が形成されています。社会的な性別の違いによる役割分担に縛られることなく、一人ひとりが自分の能力を活かし、自分らしく生きることができる社会にすることが必要です。

（社会医療法人　同仁会　副理事長　今村千加子）

同仁会　職種群別　役職者及び常勤職員構成比



4つのステートメント（案）

- 同仁会はジェンダー平等の社会を推進します
- （仮称）性の多様性を認め合える組織へ
- 互いを尊重しあい、ハラスメントが発生しない職場づくりをめざそう
- 平和、地球環境、人権を守る運動を現場・地域から広めよう