

発行者 ● 大阪鉄道病院 〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町1-2-22 TEL 06-6628-2221 (代表)

★当院は西日本旅客鉄道株式会社の企業立病院ですが、どなたでもご利用いただけます。★

熱中症を防ごう！

熱中症は暑さが原因で起こる健康障害の総称です。発汗により体内の水分や塩分のバランスが崩れて脱水症を起こすことも多く、症状はめまい、筋肉痛といった軽度のものから、死に至る重度のものまで様々であり、これからの季節に多く発生する症状でもあります。熱中症は正しい知識と適切な対応で防ぐことができます。

熱中症を防ぐための注意事項

- ① 暑さへ身体をならす：日頃からウォーキングなどで汗をかくなど
- ② 日頃から健康管理に努める：二日酔い、睡眠不足、食事抜きなどには注意！
- ③ 発熱や下痢など体調の悪い時は外出を控える
- ④ 暑さ指数（WBGT）の確認をする：31℃以上の時は可能な限り外出を避ける（環境省熱中症予防サイトの活用）



水分と塩分の補給について

- ① こまめに水分補給
- ② のどが渇く前（作業の前など）に水分補給
- ③ アルコール飲料での水分補給はNG！
- ④ 起床時・入浴前後に水分補給
- ⑤ バランスの良い3食の食事で1日に必要な塩分・糖質で摂取は可能です（塩あめ・塩タブレット・スポーツドリンクなど必要以上に摂取しなくて良い）
- ⑥ 屋外における長時間労働などで大量に汗をかいた時は塩分補給も！
- ⑦ 糖尿病や高血圧などの人は、糖質や塩分の取りすぎに注意！（基本はお茶や水）



1日塩分摂取目標
 男性 8g未満
 女性 7g未満

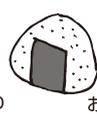
塩分含有量



味噌汁 1.2g



食パン6枚切り 0.8g

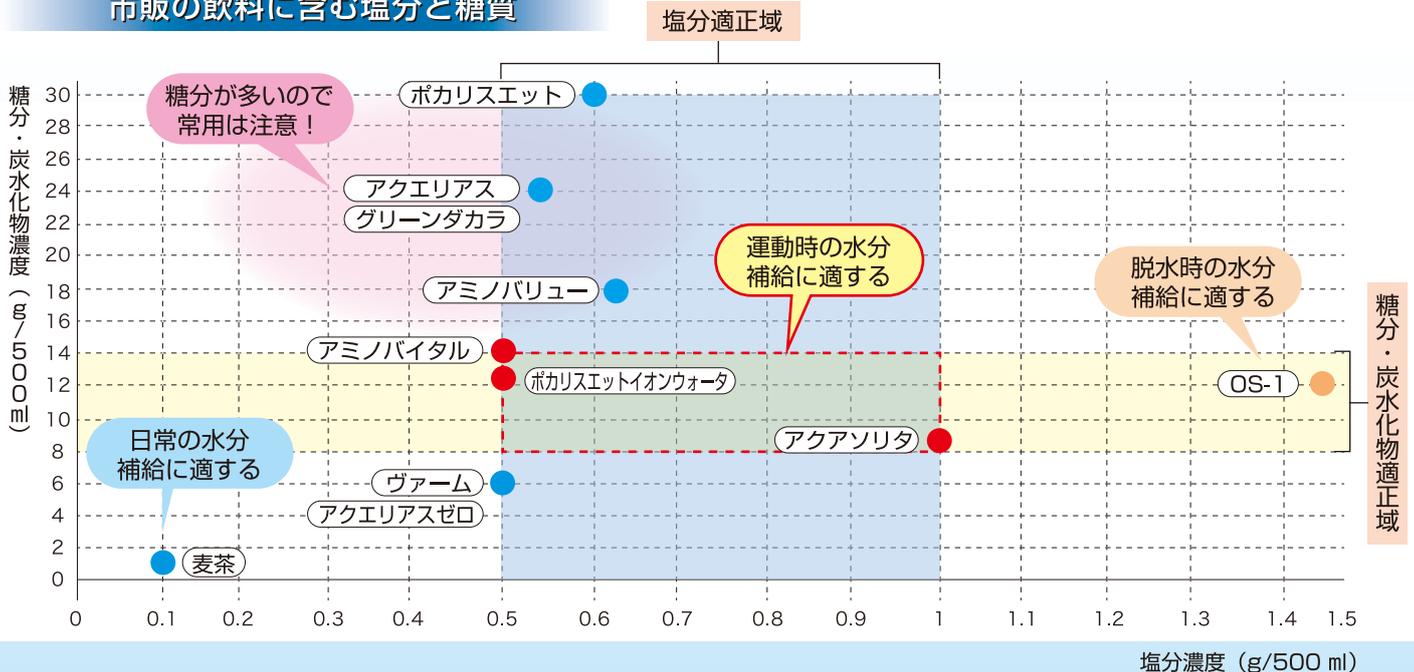


おにぎり 1.5g



野菜ジュース200ml 0.4g

市販の飲料に含む塩分と糖質



病院機能評価の認定更新を受けました

病院機能評価とは



「病院機能評価」とは、公益財団法人日本医療機能評価機構が、患者さんが安心して安全な医療が受けられるよう、病院組織全体の運営管理や提供される医療を第三者の立場で審査し、病院が質の高い医療を効率的に提供できていることを、客観的に評価するものです。

大阪鉄道病院では、今回、書面審査及び2018年12月20、21日に実施された訪問審査を受審しました。

病院機能評価4回目の認定（更新）



病院機能評価は、1度認定されたら終わりではなく、5年ごとに更新する必要があります。当院は2004年に初めて病院機能評価の認定を受けて以降、2019年4月5日付で、4回目の認定（3rdG：Ver2.0）を受けました。

大阪鉄道病院は、がん診療機能の強化を柱に、急性期から回復期までの医療を提供し、地域中核病院としての医療機能の充実を図っています。

今後も、「私達は人間性を尊重し、謙虚で誠実な医療を提供します」という病院理念のもと、さらなる診療機能の充実を図るとともに、患者さんに信頼される医療を継続して提供できるよう努めてまいります。

サマーコンサート

JR西日本吹奏楽団によるサマーコンサートを8月3日（土）15：00～16：00に大阪鉄道病院1階エントランスホールにおいて開催いたします。

元気で明るく楽しい楽曲、皆さんと一緒に口ずさんでいただける曲を演奏します。

事前の申し込みは必要ありません。

また、当日は病院スタッフが会場のご案内や移動の介助などのお手伝いをさせていただきますので、皆様お誘い合わせのうえ、ご参加ください。



健康レシピ



これから来る夏本番に向けてしっかりと栄養を補給しましょう！今回ご紹介するのは、食欲のないときでもあっさりとお腹いっぱい美味しくいただけます。ズッキーニには体内の余分な塩分を排出するカリウムが含まれるため高血圧予防に期待ができます。ぜひお試しください。

<鶏肉とズッキーニのネギ塩炒め> 2人分

- ①鶏もも肉 200g は一口大に切り、塩・こしょうを少々ふる。ズッキーニ 1本は1センチの輪切りに。
- ②ごま油大さじ1杯弱を熱し、鶏もも肉を炒める。
- ③鶏もも肉に焼き色が付いたらズッキーニを加えて炒める。
- ④全体に油がまわったら酒大さじ1.5杯、塩小さじ1/2杯、長ネギみじん切り1/2本を絡める。



（一人分 220Kcal 塩分約 2.0g）