



あつたらしいな5品は、すべて100円ショップで揃います(上)、ラップはホワイトボード代わりに也使えます(下)

防災袋に“あつたらしいな”の5品 簡単に揃うもので避難所生活の質を向上

限られた水や物資下での生活を余儀なくされる避難所で、とても役に立ちます。お皿に敷けば使用後の洗浄は不要ですし、紙皿も再利用できます。臭いが気になるものを包んで捨てたり、手袋代わり

【ラップ】

出水期に入り、線状降水帯情報などを見聞きすることが多くなってきました。皆さんのご家庭でも防災バッグの準備などをされていると思いますが、何を入れていますか？今回は、避難時や避難所生活にあつたらしいなの防災袋の中身をお伝えしたいと思います。



避難中や避難所では明かりにも不自由ですが、ヘッドライトは手を開けることができ、ため、何かを支えに歩いたり、手元で作業をする際に懐中電灯以上に力を発揮します。

【ヘッドランプ】

避難中に転んで手を擦りむく、モノを運ぶ際に指を痛める、段ボールで指を切ったなど、手のひらや指先は一番使う場所だけに怪我のリスクも高く、少しの傷が生活に支障をきたします。防災袋に軍手が入っていることもありますが、サイズ感や滑りやすさ、乾きやすさを考えると少し心もとないので、ゴム手袋に入れ替えることをお勧めします。

【ゴム手袋】

に、止血に、防水に、メモ用紙にと、頼りになる万能グッズです。

【油性マジック】

多くの人が集まる避難所では、靴や傘、いろいろなものがしばしば紛失します。自分でおくだけで、そんなイヤライフも防げます。

【クリップ】

ありそうでないのが油性マジック。避難所でメモを取りたいのに書くものがない、ボールペンでは細すぎて目立たない、そんな場面が多くあります。1本のマジックで避難所生活の質が改善します。(特定非営利活動法人 ひろしまNPOセンター 増田 勇希)

看護師による問診をはじめました みんなを支える懸け橋に

当クリニックの人間ドック・健診受診者の7割以上はリピーターです。皆さまの経年データやWeb問診の内容を活用して、看護師による問診(以下、看護問診)を2023年9月から始めました。



支障なしはわずか2割でした。睡眠時無呼吸症候群を調べる検査(PSG)はBMI25以上かつWeb問診で「いびき」の症状がある方にお勧めしました。検査された

4割近くの方が重症と判断され、当クリニックで治療開始された方もおられます。

このように、一人ひとりのデータを基に看護問診を行い、より必要な方に必要な検査を受けていただくことで、病気の早期発見、治療につながりました。

短い期間で、全ての方に十分なアプローチはできていないと感じますが、せめて人間ドック・健診を受診される時間だけでも、ご自身の健康に向き合っていただけたらと願っています。生涯にわたって信頼される健康づくりのパートナーとして、受診者に寄り添った看護問診を継続していきたいです。(看護課 水本 理恵子)

看護問診では、健康問題の不安や疑問などをお聞きし、電子カルテに記載することで、医師の診察に役立つよう連携をとっています。検査推奨基準を基にどのオプションを選べばいいかわれている方や、再検査の必要性について情報提供をさせていただくことで、疾患の早期発見と健康寿命の延伸への支援を目指しています。

前年度と比較し、大腸内視鏡検査件数に増減はないのですが、検査を受けられた方のポリプ切除率は4倍以上に増えました。また40歳以上の喫煙者にお勧めした肺CT検査では、所見のある人が8割、異常なし

推奨検査・治療	経年データ	Web問診
大腸内視鏡検査	便潜血陽性(過去5年間) 当協会でポリプ切除された方	下血あり
肺CT		40歳以上の喫煙者
PSG	BMI25以上	いびき(+)
ピロリ抗体	未検査	
除菌治療	ピロリ抗体陽性	

【看護問診での検査推奨基準】

健診時の超音波検査で、腎結石が偶然見つかることがあります。結石が尿管に移ると激しく痛むことがあるため、その前に治したいものです。

尿路結石の患者数はこの50年で約3倍に急増していますが、原因究明はあまり進んでいません。効果

的な治療薬もほとんどないため、昔からの民間薬のウラジロガシや、漢方薬では猪苓湯(ちょれいとう)や芍薬甘草湯(しゃくやくかんぞうとう)、大建中湯(だいけんちゅうとう)がよく処方されています。

結石の約90%は、シュウ酸やリン酸が、カルシウム(Ca)と結合したものです。原因といわれるシュウ酸が特に多いのは、ほうれん草です。昔のほうれん草は、シュウ酸の少ない東洋種でしたが、現在ではシュウ酸の多い西洋種との交配種になっています。

シュウ酸を含む食品は多いため控えるのは難しいですが、調理法や食べ方で除



去できます。シュウ酸は、Caやマグネシウム(Mg)と結合すると腸から吸収されないの、にがり(塩化Mg)を加えてゆでる方法があります。また、食事に含まれるCaやMgでも防

げますが、広島県の水はかなり硬度(CaとMgの量)の低い軟水であることは知っておきたいです。

結石予防の効果があるのはクエン酸とMgですが、海外ではクエン酸Mgのサプリメントが販売されています。食品から

摂る場合は、クエン酸は梅干しや梅肉エキス・梅酢・レモン、Mgは海塩や海藻・ナッツ・にがりに含まれています。

最近の研究で、シュウ酸Ca結石患者は腸内でのシュウ酸分解菌の保有率が、低い傾向にあることが分かりました。尿路結石は再発しやすいですが、食事療法で再発率は大きく下がるので、食習慣の見直しが重要とされています。

(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)

腎結石が見つかったら 食事を見直す機会に

