

まごころ

2020
Vol.69
夏号

特集

「新型コロナウイルスの時代の新しい生活様式」における熱中症予防



「もつと皆さんとふれ合いたい」
まごころコラム

- 院内感染を防ぐための外来の取り組み
- 訪問看護ステーションシリーズ②
- おすすめ料理…さっぱりチキンカレー

病院理念

みなさまの一日も早い社会復帰を願い、地域住民から安心され信頼され共感を得られる組織作りを目指します。

患者様の権利

1. 思いやりのこもった、礼儀正しい応対を受けることができます。
2. 安全で適切な医療を平等に受けることができます。
3. 病状・治療・予後について事実を知り、理解し納得できるまで十分な説明を受け、自由に意見をのべることができます。また、他の病院の医師に意見(セカンドオピニオン)を聞くことができます。
4. 診療録(カルテ)開示については、当院の手続きに従って、自己の全ての診療記録、画像、各種検査記録などを見たり、その写しの交付を受けることができます。
5. 十分理解した上で、検査・治療法などに同意・選択・拒否をすることができます。
6. 個人情報や、医療に関する情報の秘密は守られます。
7. 全ての医療費について説明を受けることができます。
8. 医療・介護・福祉・健康について医療従事者を通じて学習することができます。



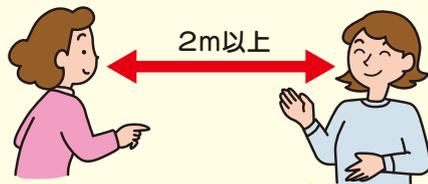
「新型コロナウイルスの時代の新しい生活様式」における熱中症予防

～「3とる」を意識して～

新型コロナウイルスの流行に伴い、いわゆる『新しい生活様式』では、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の感染対策が求められています。しかし今年の夏は、この「3密」を避けながらも、毎年健康管理の大きなテーマとなる熱中症予防にも注意をしなければなりません。

今年の夏の熱中症予防行動の留意点

感染予防のため、今年は夏でも多くの方がマスク着用を心がけることになるでしょう。しかし、**周囲の人との距離を十分にとり、適宜マスクをとり、水分をとりながら休憩することが大切です。**



①距離をとる



②マスクをとる



③水をとる

夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、口の中の渇きが分かりにくく脱水や熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをとるようにしましょう。またステイホーム期間が長くなり筋肉量が落ちている方が多く、筋肉に水分を蓄えにくいため体の水分量が減っていますから、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をするように心がけて下さい。

また、新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。更に、**暑さに備えた体作りも効果があると言われています。**『暑熱順化』と呼ばれる方法で、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強さの運動を、毎日30分程度を心掛けて行なうようにすると、身体が暑さに慣れやすくなり、良い対策となります。



水分補給を忘れずに

日頃の体温測定、健康チェックが習慣づいた方も多いと思いますが、新型コロナウイルス感染症だけでなく熱中症を予防する上でも有効ですので、これからも欠かさないようにして下さい。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害のある方への目配りや声掛けも、是非お願いします。

担当医



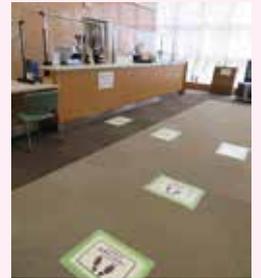
院長
井上 健 医師
いの うえ けん

3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、体調にあった体力作りを心がけながら、無理せず「3とる」を意識して過ごし、この難しい夏を乗り切っていきましょう。

院内感染を防ぐための外来の取り組み



現在、外来では玄関前にスタッフがマスク、ビニールエプロンをつけて対応しています。来院患者を含むすべての入館者に入館前の検温と手指消毒、感染チェックの確認への協力を依頼しています。院内での「3密」を避けるため、1階待合室の院内のレイアウトを変更。椅子使用時には間隔空けるようにし、時間毎に換気や拭き上げを行い感染防止に努めています。



料理

夏の暑さを吹き飛ばすスパイシーなカレーをさっぱり食べられるレシピを紹介します。

さっぱりチキンカレー



エネルギー /310kcal
タンパク質 /21.2g
食塩相当量 /2.2g
(カレーのみの計算値です)

材料(2人分)

鶏もも肉…… 約250g(1枚程度)
プレーンヨーグルト…… 100g
ホールトマト…… 1/2缶
にんにく…… 1/2片
しょうが…… 1/2片
たまねぎ…… 1/2個
赤唐辛子(鷹の爪)…… 1/2～2本
バター…… 10g(大さじ1弱程度)
カレー粉…… 6g(大さじ1)
塩…… 3g(小さじ1/2)
ウスターソース… 9g(大さじ1/2)
水…… 300cc(1.5カップ)

作り方

- ① 二重にしたビニール袋(ジッパーバッグ1枚でも可)に、鶏もも肉とプレーンヨーグルトを入れ全体をなじませたら、中の空気をしっかり抜き密閉する。このままの状態です3時間～半日、冷蔵庫で保管する。
- ② にんにく、しょうが、たまねぎをみじん切りにする。
- ③ 鍋にバターを溶かし、赤唐辛子を入れ、炒める。
- ④ みじん切りにしたにんにく、しょうがを加え、焦がさないようにサッと炒める。
- ⑤ ④にみじん切りにしたたまねぎを加え、薄いあめ色になるまで炒めたら(10分程度)カレー粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める(1分程度)。
- ⑥ ⑤にホールトマトを加え、つぶしながら水分を飛ばす。
- ⑦ ⑥に漬け込みを終えた鶏もも肉をヨーグルトごと加え、ざっと炒める。
- ⑧ 水と塩を加え、弱火で40分～1時間煮込む。
- ⑨ 仕上げにウスターソースを加える。
赤唐辛子は取り除いてから盛り付ける。

料理のポイント

カレールウでなくカレー粉を使用することで、160kcalのカロリーカットと約2gの減塩ができます。また、油の使用量も少なく、スパイシーなのにさっぱりした仕上がります。

(栄養科)

訪問看護ステーション ②

訪問看護ステーションにおける理学療法士の役割について

当院訪問看護ステーションでは理学療法士を1名配置し、リハビリを行っています。住み慣れた地域で、その人らしい暮らしをしていただくために、主治医の指示に合わせてリハビリや療養上のお世話を行います。具体的



には病気・けが・老化によって衰えてしまった身体機能を維持・改善するトレーニング、歩行・入浴・排泄などの生活に必要な動作の訓練やアドバイスなどを行います。

医療的な管理を看護師と連携して行うことが大事な役割です。

主なサービス

看護師

- 健康状態の観察
- 病状の悪化防止・回復
- 点滴、注射などの医療行為
- 服薬管理
- 緊急時の対応
- チューブ類の管理
- 床ずれの処置、予防
- 看取り
- 家族への介護支援

理学療法士

- 評価(身体測定、体力測定)
- 日常動作訓練(歩行訓練、トイレ動作訓練など)
- 福祉用具の選定
- 環境調整
- 健康管理(血圧測定、体温測定)



訪問看護からのリハビリは条件によりますが介護保険と医療保険どちらも使えます。(訪問看護ステーション)

※当院訪問看護ステーションでは新型コロナウイルスの感染対策としてスタッフの体調確認や対面での業務を最大限減らし、また訪問前に患者様に連絡し体調確認を行うなど感染予防に努めております。

(お問い合わせ先) TEL092-322-3439(訪問看護ステーション)

病院からのお知らせ

マンモグラフィサnder

10月18日(日)はマンモグラフィサnderです

JMS(ジャパンマンモグラフィサnder)は全国的に開催されている乳がん検診啓発イベントで当院も毎年参加させて頂いており今年も実施します。

マンモグラフィサnderとは、多忙な平日を過ごしておられる女性の皆様に向けて「10月第3日曜日に乳がん・マンモグラフィ検査が受診できる環境作り」への取り組みです。

当日はマンモグラフィ(2方向)と視触診を行います。別途3,000円で超音波(乳腺エコー)も受けられます。



ぜひこの機会に一度乳がん検診を受けて下さい。



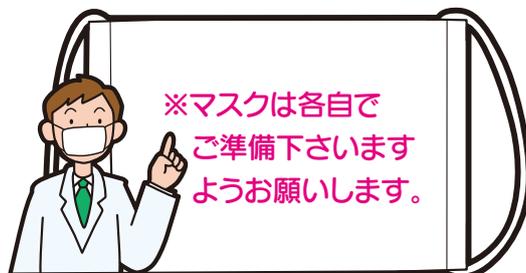
ご予約の方を優先させて頂きますので、電話での事前予約をお勧めしております。市町村が発行している乳がん検診無料クーポンも受け付けております。

【予約電話番号】092-322-3437 (医事課)

マスク着用をお願い

ご協力をお願いいたします

新型コロナウイルス感染症や季節性感染症の感染防止のため、**来院時にはマスクの着用**をお願いしております。ご理解とご協力をお願いいたします。



	当院の手術件数			1日平均外来患者数		1日平均入院患者数	
	整形外科	外科・その他	合計	3月	4月	3月	4月
3月	20	3	23	166	99	70	52
4月	7	1	8	129			
5月	11	3	14				

外来診療担当表 (令和2年7月1日現在) 手術・学会出張等で変更となる場合がありますので、詳細につきましては受付窓口へお尋ねください。

診療科目	曜日・時間帯	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
外科	消化器門 肛門科全般	院長	永吉	永吉	永吉 (非常勤)	外科	外科	院長	大内田 (九大)	永吉	院長 井上 浩	永吉 井上 浩 *4
	救急・処置室	中塚		中塚		中塚		中塚		中塚		
	乳腺					院長★		院長★				院長★ 九大★
内科	内科全般	久原 國弘 (10:00~)	國弘 (~17:00)	増谷 高田 (非常勤) (10:30~)	國弘 (~17:00)	高田 (非常勤) (10:30~)	高田*1 (非常勤) 堤 (非常勤)	前田 高田 (非常勤) (10:30~)	久原	國弘		國弘
	血液腫瘍内科 内科全般					佐々木 (福大)	佐々木*3 (福大)					
	糖尿病	前田★	前田★	前田★	前田★ (~15:00)		堤★ (非常勤)		前田★			
	循環器	吉峯★ (福大)	吉峯★ (福大)	中村 (副院長)	吉峯*2	中村 (副院長)		中村 (副院長)		志賀★ (福大)	志賀★ (福大)	
	呼吸器					藤田★(福大)						
消化器内視鏡検査	増谷★	久原★	國弘★	増谷★ 國弘★	久原★	久原★	永吉★ 増谷★	増谷★	久原★	久原★	久原★	
整形外科 リハビリテーション科	深水	坂本★		坂本★	深水		新井		坂本 小牧	深水	整形 (非常勤)	

★…この時間帯は、予約制となっています。事前にお問い合わせください。予約受付時間：平日14:00~16:00

*1…水曜日午後の高田医師の診療は訪問診療終了後からとなります。

*2…木曜日午後佐々木医師の診療は月1回が休みとなります。

*3…火曜日午後吉峯医師の診療は月曜日が休日の場合の予備日となります。

*4…土曜日午前の外科の診療は第1・第3週が永吉医師、第2・第4週が井上浩医師の担当になります。

※個人健診は随時実施しておりますが、11時までの受付となります。 ※ご不明な点等ございましたら、当院外来にお問い合わせください。

編集後記 新型コロナウイルスにて3密を避けマスク着用が定着しつつあります。これから暑くなりマスク着用による脱水のリスクが高まります。上手に「3とる」を取り入れ、みなさんごまめに水分摂取していきましょう。(広報委員:K・Y)

医療法人 誠心会 井上病院

TEL.(092)322-3437 〒819-1104 福岡県糸島市波多江699番地1

訪問診療、各種検診、検査(胃カメラ・大腸カメラ)行っています。

訪問リハビリテーション

TEL.(092)322-3478

ケアプランセンター

TEL.(092)322-3401

通所リハビリテーション いきいき

TEL.(092)321-3108

訪問看護ステーション

TEL.(092)322-3439

ホームページアドレス <https://www.sih.or.jp/>

診療科目 外科(消化器・乳腺・肛門)
内科(消化器・循環器・糖尿病)
整形外科 リハビリテーション科
緩和ケア内科 救急科

休診日 土曜午後・日曜・祝日

※休日・時間外の急患の方は事前にお電話の上お越しください。

診療時間	午前	午後
平日	9:00~12:00	14:00~17:30
土曜	9:00~12:00	-

※平日午後受付時間 16時まで(予約を除く)

※敷地内禁煙にご協力をお願いします。