

Public relations magazine SAISEI Oh! MIYA

わたしたち常陸大宮済生会病院と
皆さんをつなぐ広報誌

さいせい
済生

あおみや

Hitachiomiya Saiseikai Hospital



特集 熱中症予防行動

- 栄養科通信「夏バテ予防レシピ」
- ドクターカー本格運行へ
- 新任ドクター紹介
- レスパイト入院のご案内
- Oh!miya topics ほか

2020
第19号
夏号

社会福祉法人 済生会支部 茨城県済生会
常陸大宮済生会病院

新しい生活様式における 熱中症予防行動

新型コロナウイルスの出現に伴い、今後は、一人ひとりが感染防止の3つの基本である①身体的な距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集・密接・密閉）」を避けるなどの対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

このように、この夏は、これまでとは異なる生活環境下で迎えることとなりますが、一方で例年以上に熱中症にも気を付けなければなりません。十分な感染予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心がけるようにしましょう。

そもそも熱中症とは

- 体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。高温環境下に長期間いた時、あるいはいた後の体調不良はすべて熱中症の可能性あります。
- 死に至る可能性のある病態です。
- 予防法を知って実践することで、完全に防ぐことができます。



熱中症予防行動の留意点

(1) 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

- 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、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、マスクをはずすようにしましょう。
- マスクを着用している場合には、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心がけるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。
- 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。
- 日頃の体温測定、健康チェックは、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。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。
- 3密（密集・密接・密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。



(2) 従来からの熱中症予防行動の徹底

●暑さを避けましょう。

- ・室内の温度、湿度をこまめに確認し、適切に管理しましょう。
- ・外出時は天気予報などを参考に、暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう。
- ・涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動し水分を補給しましょう。



●こまめに水分補給をしましょう。

- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。
(一般的に食事以外に1日当たり1.2ℓの水分摂取が目安といわれています。)
- ・激しい運動、作業を行ったときなど多くの汗をかいたときは、塩分も補給しましょう。



●暑さに備えた体づくりをしましょう。

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を心掛け、身体が暑さに慣れるようにしましょう。



※特に、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者の方々は、より注意する必要があります。周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。



参考文献：環境省 令和2年度の熱中症予防行動の留意点について
熱中症環境保健マニュアル

経口補水液の作り方

脱水時の水分・塩分・糖分補給に!

経口補水液

脱水時は市販の経口補水液が基本ですが、どうしても手に入らない場合は、自宅で簡易の経口補水液を作ることができます。

作り方

- 1 水を500mL用意する
- 2 砂糖20g・食塩1.5gを良く溶かす

飲む際の注意

- 一気に飲まない
- 10分間に100mL(コップに半分)くらいずつ飲む

保存

- 1 冷蔵庫で保存する
- 2 作った補水液は当日中に飲む



【注意】カロリー制限・塩分制限のある方は飲む前に主治医にご相談ください



栄養科通信



夏バテ予防レシピ



夏野菜と豚肉の揚げびたし

【材料】一人分

豚もも薄切り	100g
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
なす	50g 1/2個
かぼちゃ	50g 1/8個
オクラ	20g 2本
塩	適量
サラダ油	適量
大根おろし	適量
生姜	適量
みょうが	適量
大葉	適量

【つゆ】

めんつゆ	60cc
水	120cc

【作り方】

- ①なすは大きめの乱切りにし、水を張ったボウルに入れ、10分ほどさらしアク抜きをする。かぼちゃは約1cm幅、6～7cm長さに切る。オクラは、塩で板ずりする。大根、生姜はすりおろし、みょうが、大葉は千切りにする。豚肉は酒大さじ1をもみ込む。パットにつゆの材料を混ぜ合わせる。
- ②フライパンに油を2cmの深さまで入れて高温(約180℃)に熱し、オクラを入れて揚げる。色が鮮やかになったら油をきって①のつゆ入りパットに入れる。続けて、なす、かぼちゃを揚げ、揚げ色がいたら油をきって①のパットに加え、つゆをからめる。
※熱いうちにつゆに漬けることで、味のしみ込みがよくなります。
- ③豚肉は1枚ずつ片栗粉を薄くまぶしてから揚げる。両面にこんがり揚げ色がいたら油をきって①のパットに加え、つゆをからめる。
- ④野菜、豚肉をつゆごと器に盛り合わせ、大根おろしの汁をきってのせ、香味野菜をお好みでのせる。

暑さで食欲が落ち、冷たいものやあっさりした食事ばかりになっていませんか？夏場は麺類など炭水化物単品の食生活になりがちです。炭水化物をエネルギーにかえるには、ビタミンB1が必要です。ビタミンB1が不足すると、疲労感や脱力感が生じ、夏バテの原因となります。夏バテ予防のために、ビタミンB1が多く含まれる豚肉や玄米、豆類、ナッツ類などを食事に取り入れましょう。

また、夏場にはビタミンの必要量が増大するため、ミネラルが多く含まれる旬の夏野菜も沢山食べましょう。

今回のレシピの他に、夏野菜カレーなど食欲増進作用がある香辛料を使用する料理もお勧めです。十分な休息と栄養バランスの良い食事を心がけ、夏バテを予防しましょう。

監修 栄養科 黒羽麻由

出前健康講座

依頼募集中

地域の皆さまの健康づくりを推進するため、常陸大宮済生会病院の職員が皆さまのところへお伺いし、健康に関する講話や健康相談を行います。

■ 日時：応相談

■ 会場：常陸大宮市内（ご用意いただいた会場へお伺いします）

■ 費用：無料

■ 開催希望の1ヶ月前までにお申し込み下さい

お問い合わせ

0295-52-5151 総務課までお気軽にお問い合わせください。



ドクターカー 本格運行へ

当院と常陸大宮市は、平成30年5月からドクターカーの試行運行を行ってきましたが、令和2年4月より本格運行に移行しました。

ドクターカーは消防署からの要請により出動することになります。ドクターカーで出動した医師が直接救急現場等で早期に医療行為を行うことで、医療介入までの時間が大幅に短縮され、緊急度や重症度が高い傷病者の救命率の向上と後遺症の軽減等に有効となります。

毎週 月曜日・火曜日に運行準備をしています。



ドクターカーとは？

傷病者に一刻も早い高度な医療を提供するため、医療機関から救急の現場に医師や看護師等を搬送する車両のことをドクターカーといいます。ドクターヘリとは違い、天候や離着陸の場所などの制限はなく、活動している現場に向かうことができます。

※試行運行中の出動にかかる医師往診料などの医療費は免除されていましたが、本格運行に伴い利用者負担となりました。

新任ドクター紹介

令和2年7月から赴任しました「新任ドクター」を紹介します。

これからよろしく
お願いします。

Check!

- (1) 趣味・特技
- (2) 好きな食べ物
- (3) ひとことコメント



小児科 医員
町田 修

- (1) 漫画・自己啓発本
- (2) 麺類
- (3) 7月から3か月間、常陸大宮済生会病院で働かせていただきます小児科の町田です。精一杯やらさせていただきますので、どうぞよろしくお願ひ致します。



小児科 医員
七字 美延

- (1) 華道は高校からささやかに続けています。
- (2) チョコレート
- (3) 7月に東京女子医大から参りました。地域のお子様方の健やかな成長をお手伝いしていきたいと思っております。何でもご相談ください。



救急科 医員
小林 有彩

- (1) ドライブ・音楽鑑賞
- (2) カレーライス・ハンバーグ
- (3) 地域の皆様に安心をお届けできるような救急診療となるよう頑張ります。よろしくお願ひいたします。

レスパイト入院のご案内

在宅療養されている患者さんのご家族を支援するため、レスパイト入院（在宅医療を支えるための入院）の受け入れを行っています。

レスパイト入院とは

在宅などで介護者が日々の介護に疲れを感じ、介護不能となることを予防する目的で短期間入院することをいいます。

例えばこんな時

冠婚葬祭やご家族の病気・出産など、家族の事情で一時的に看護や介護が困難になった場合や、リフレッシュのための休憩や旅行などの際に医療保険を利用して一時的に患者さんを入院させることができます。

1. 対象となる方

（医療依存度が高く、福祉施設等の受け入れが難しい方）

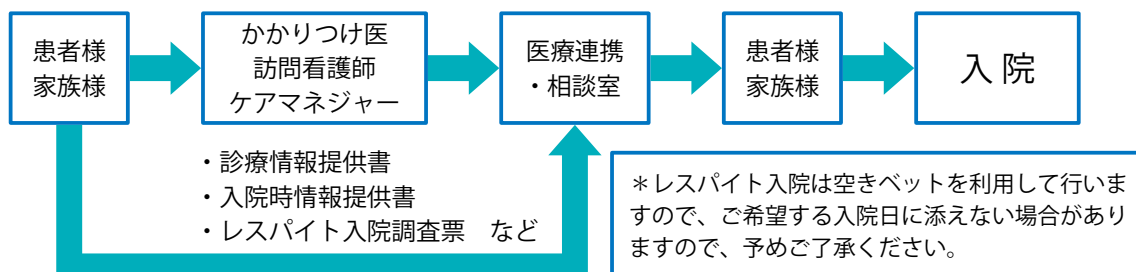
- ・気管切開や人工呼吸器を装着している方
- ・痰の吸引が必要な方
- ・褥瘡処置が必要な方
- ・麻薬の管理が必要な方
- ・胃ろうがあり栄養管理が必要な方
- ・在宅酸素療法を行っている方 など



2. ご利用にあたって

- ・退院後は、ご自宅へ帰られる方が対象となります。
- ・1回の入院期間は、1～2週間になります。
- ・患者さんの状態によって入院継続困難な場合は、予定期間よりも短期間となる場合があります。

3. 入院までの流れ



※ご不明な点は、医療連携・相談室にお問い合わせください。

TEL 0295-54-8171（直通）
FAX 0295-54-8110



Oh!miya topics

とびっくす

当院の様々な出来事をお届けします



医療安全研修会



7月10日(金)、医療安全に関する研修会を開催しました。今回は、インシデント管理システムの操作方法などについて研修を行いました。皆さんメモを取るなどして、真剣に研修を受けていました。

玄関前トリアージ



4月7日から新型コロナウイルス感染症の対策の一つとして、病院に入るために玄関前での検温や問診を行っています。一人ひとりに検温やいくつかの問診などを行っており、体温の高い患者さんや問診内容に何かチェックが入る人などは、先生の間診を受けてからの判断となっております。ご協力をお願いいたします。



ご相談ください

無料低額診療事業

常陸大宮済生会病院では医療費にお困りの方に対し、【自己負担額の減額・免除】を行っています。世帯の収入額や家庭状況等を考慮し、ご相談のうえ決定します。医療連携・相談室へお問い合わせください。

医療連携・相談室 医療ソーシャルワーカー ■ TEL: (0295) 52-5151

■ 受付時間: 【平日】8時30分から17時まで 【第2・4土曜日】8時30分から12時00分まで



病院まつり中止のお知らせ

毎年10月に開催しております「病院まつり」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は中止とさせていただきます。

楽しみにいただいていた皆様には申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



令和2年7月からの

外来診療予定表

《受付時間》 8:30 ~ 11:00

		月	火	水	木	金	土	
内科	内科1	午前 新患	担当医	担当医	担当医	担当医	(午前のみ) 第2・第4 担当医	
	内科2	午前	大内 (10:30 ~)	後藤 (10:30 ~)	関口 (10:30 ~)	担当医 [新患]		
	内科3		永田	村松	渡邊 (裕)	市毛		
	内科4		加藤	秋山	星 (智)	中山 (美) (10:00 ~) 第2週除く		田尻 (10:00 ~)
	内科5		午前		中山 (雅) (10:00 ~)			井上
			午後					市毛 (禁煙外来) 予約制 (13:00~14:00)
	内科7		午前	担当医 [新患]	担当医 [新患]	担当医 [新患]		
外科	外科1	午前	小島	横山 (卓)	担当医	小島	(午前のみ) 第2・第4 担当医	
	外科2		津久井	高木		高木		
	外科3					松浦		
脳神経外科	午前	楠	楠	楠 (もの忘れ外来) 予約制		楠	楠 (午前のみ) 第2・第4 診療	
	午後		岡崎 (匡) (2・4週のみ)					
泌尿器科	午前						(午前のみ) 第2・第4 診療	
	午後					担当医		
整形外科	午後	塚越 (14:00 ~)		相場 / 渡邊 (仁) [隔週]	細野	星 (徹)		
形成外科	午前	松本	松本		担当医	松本	松本 (午前のみ) 第2・第4 診療	
皮膚科	午前			倉持				
	午後			倉持				
小児科	小児科1	午前	岸 (毎月第4週除く)	岸	岸	岸	七字	
	小児科2		七字	担当医 (10:30 ~)	七字	七字	担当医 (10:30 ~)	
	小児科3		担当医 (10:30 ~) (毎月第4週)					
		午後	予防接種	予約	予約	予約	予約接種 乳健 (月2回)	

【小児科】予防接種と乳児健診は完全予約制です。
 【整形外科】【皮膚科】午後 受付時間 13:00 ~ 15:30
 【泌尿器科】(金) 受付時間 13:00 ~ 15:30

第13回 市民健康教室

知らないと損するくすりの話(仮)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期となっている第13回市民健康教室は、現在のところ、開催期日は未定となっています。
 今後、日程が決まり次第、ご案内をさせていただきますので、お待ちください。

社会福祉法人 済生会支部 茨城県済生会
 **常陸大宮済生会病院**

〒319-2256 茨城県 常陸大宮市 田子内町 3 0 3 3 番 3
☎ 0295-52-5151 FAX 0295-52-5725

診療科目 内科 / 循環器内科 / 呼吸器科 / 消化器内科
 内分泌・代謝内科(糖尿病・脂質異常症) / 小児科 / 外科
 消化器外科 / 脳神経外科 / 泌尿器科 / 肛門外科 / 形成外科
 皮膚科 / 放射線科 / リハビリテーション科 / 救急科

外来受付時間 午前 **8:30 ~ 11:00** (祝日を除く) 月~金(土)

* 診療科により受付時間・曜日が異なる場合がありますのでお問い合わせください。

休診日 土曜日(第2・4を除く)、日曜日、祝日

予約の変更は

午後 **1:00 ~ 5:00** 月~金

☎ **0295-52-5151** 予約担当



<http://ho-saisei.jp>

お知らせ・休診情報
 最新情報はこちらで

