



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

Vol. 2

せせらぎ

～ 小 川 赤 十 字 病 院 広 報 誌 ～



この季節によせて

副院長 リウマチ科部長 秋山 雄次



① リウマチ科の設立 85点

昨年度は深谷赤十字病院から佐原翠先生が専攻医として入職頂いたため、初めて内科の中で稼働額1位を達成、全体でも整形外科に続き2位。

② 患者さんを思い遣る、優しい医療の実践 86点

概ね達成できた。

③ チーム医療の普及 50点

努力はしましたが、医師数が少ないのが影響し未だ途上です。引き続き努力が必要。

④ 透明で誠実な医療の実践 80点

⑤ 病診連携の推進 80点

よりよい医療・看護を目指し職員一丸となって努力致します。地域の皆様のご支援・ご鞭撻を引き続きお願い申し上げます。

次に、まだまだ残暑が続きますので、猛威を振っている熱中症について解説いたします。

高温下に長く滞在したり、運動・肉体的作業を長時間続けると、体内に熱が蓄積したり熱が過剰に産

2015年7月13日に赴任しリウマチ科を設立して5周年を迎えました。
赴任早々、広報誌に、人間出来る処青山ありと題して、抱負を述べました。振り返り検証、自己採点してみたいと思います。

生されます。体温調節のために発汗が引き起こされますが、発汗が多量に起こった場合、体内の水分や電解質が喪失し脱水症や電解質バランスが崩れた状態に陥ることになります。逆に生理機能の低下などがあると発汗を適切に行えない場合があります。それらの結果として、血圧低下や組織・臓器の障害に至り種々の症状を引き起こします。影響する因子として外的には気温、日光、湿度、風力など、内的には運動や作業による熱産生、体調・生理機能、基礎疾患などが影響します。典型的な症状としては、発汗過多、めまい、ほてり、筋痛、筋硬直、倦怠感、嘔気、頭痛、高体温、こむら返り、けいれんなどで、重篤になると意識が低下します。

対策

① 通気性のよい服装と帽子を着用する。

② 喉が渇く前に水分を補給する。

③ エアコンを適切に使用する。

④ 屋外で周囲の人と2m以上の距離を確保できる場合にはマスクを外す。2歳未満はマスクをつけない、などです。

自分で状況を判断できない幼児や、生理機能の低下や基礎疾患のあるお年寄りには十分注意が必要です。周囲の早めの対応が発症防止や症状の重篤化を防ぎますので見守りをお願いいたします。



目次

この季節によせて	1	栄養科レシピ「夏の果物 スイカ」	3
感染症と感染の予防	2	新型コロナウイルス感染症に関するご寄付のお礼	4
筋トレ・ストレッチ	2	ご案内	4
人間ドックについて	3		

基本理念

患者さんの安心と満足のために、地域の中核病院として総合的な医療を提供します。

新型コロナウイルス感染症で苦しんでおられます皆様には深くお見舞い申し上げます。また、全ての皆様の生活環境が一変し、恐怖と戸惑いの中で生活されているものと思います。今回は感染症とその対策について整理してみたいと思います。

1. 感染経路(感染症が人から人へ移る道筋)

(ア)空気感染

病原体が空気中に浮遊し、1mを越えて感染する。
麻疹(はしか)、水痘(水ぼうそう)、結核など

(イ)飛沫感染

病原体が咳やくしゃみなどで細かい唾液や痰に包まれて飛散し1~2m程度までの人に感染する。
新型コロナウイルス感染症、百日咳、風疹、季節性インフルエンザ、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)など

(ウ)接触感染

皮膚や粘膜の直接的な接触や手すりやタオルなど物の表面を介しての間接的な接触により病原体が付着することで感染する。
新型コロナウイルス感染症、咽頭結膜熱(プール熱)、季節性インフルエンザなど

(エ)経口(糞便)感染

病原体に污染された食物を生または十分に加熱しないで食べた場合や、糞便に污染された種子を介して経口摂取して感染する。



こんにちは、今回はリハビリテーション科からのワンポイント・アドバイスです。

新型コロナウイルスの影響で、自宅で過ごす時間が長くなっています。みなさん、ストレスをため込んでいませんか？

厚生労働省の健康日本21によると、1日の平均歩数は、男性7,243歩、女性6,431歩ですが、自粛生活・テレワークなどの導入で平均歩数が急激に減り、3,000歩未満の人が3割もいるとの調査結果もあります。

運動には筋力や基礎体力、免疫力を上げる効果があり、様々な疾患を予防し、転倒による骨折を防ぐことも可能になります。また、運動をすることで脳が活性化しセロトニンという神経伝達物質が脳内に増えて、気持ちの面でもリフレッシュさせ、前向きな気持ちを促すと言われています。

一方で運動不足は血流が悪くなり疲労物質がたまることで、すぐに疲れを感じたり、消極的になって気分も落ち込み、不眠を引き起こしたりします。

ここでは三密にならずに自宅でリフレッシュで

感染性胃腸炎(ロタウイルス、ノロウイルスなど)、食中毒、寄生虫症など

(オ)体液感染

病原体に污染された体液(血液や唾液、精液など)が粘膜や傷から体内に侵入し感染する。
B型・C型肝炎、梅毒、HIV(エイズ)など

2. 飛沫感染と接触感染の予防のポイント

新型コロナウイルス感染症や季節性インフルエンザの予防には、感染源に接触しない、感染源から遠ざかることが最も有効です。

- (ア) 密集・密閉・密接(いわゆる三密)を避け、多くの人が集まるところへ出掛けることや人と近距離での飲食はしないようにしましょう。
- (イ) マスクを付けましょう。鼻までしっかり覆い、マスクの外側は触らないようにしましょう。
- (ウ) 手洗いをこまめにし、アルコール系手指消毒剤(アルコール濃度70%以上が推奨されています)で手指消毒を行いましょう。
- (エ) タオルやハンカチは人と共有しないようにしましょう
- (オ) 食器の共有や飲み物の回し飲みはやめましょう。
- (カ) 手すりやドアノブ、電話、パソコンのマウスやキーボード、リモコンなどはこまめに清掃し、触った後は手洗い・手指消毒をしましょう。
- (キ) トイレはこまめに掃除し、トイレの後は手洗い・手指消毒をしましょう。
(糞便中に新型コロナウイルスの排泄が確認されています。)

適切な感染予防法を知ることによって、安全、安心な生活を送りましょう。



きる、簡単なストレッチと運動を紹介します。

(注意過度な運動はかえって免疫力を低下させてしまう恐れがありますので、体力に応じて行ってください)

ストレッチ

ー 準備運動として血行促進をー

- ①手首回し(両手を組んで手首を回す)
- ②足首回し(床につま先を立てて足首を回す)
- ③腰回し(腰に手を当てて回す)

運動

ー 大きな筋肉・多くの筋肉を刺激しましょうー

- ①踵上げ(手すりにつかまっの踵上げ)
- ②スクワット(椅子からの立ちしゃがみ)
- ③膝上げ(立位からの片膝上げ 物足りなければ上げた膝を伸ばす)

人間ドックについて

健診室長 金子 貴美江

新型コロナウイルスの流行により、医療機関が近寄りづらい存在となってしまった感があります。定期的な通院は間隔が開いたり、傷病によっては受診そのものを遠慮してしまったりしたのではないのでしょうか。

長く続いた自粛生活が徐々に解除されておりますが、これまでとは生活様式が異なっているものと思われれます。また、外出が減ったことにより、料理に力を入れて食べすぎたり、運動する機会が減ったりして体重が増加し、「コロナ太り」なんて言葉も話題になりました。そろそろ一度ご自身の体調のことを考えてもいい頃合いではないでしょうか。

自覚症状がなく、健康に過ごしていると思っても、思わぬ病気が潜んでいる場合があります。早期に異変を発見し、治療することが非常に重要です。健康に豊かな人生を過ごすため、人間ドックや健康診断をご活用ください。

当院では感染症対策を行ったうえで人間ドックや健康診断を実施しております。健康保険組合や市町村等の補助が受けられる場合もありますので、お気軽にお問い合わせください。なお、予約枠の制限や一部検査の中止等、ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解いただけますようお願い申し上げます。



夏の果物 スイカ

管理栄養士 中廣 久乃

夏の食べ物と言って思い出す代表食材として「スイカ」が挙げられると思います。

原産はアフリカで、中国より西の方から伝わった瓜であるため、「西瓜」と呼ばれるようになったそうです。スイカは夏が旬です。ウリ科の果物やきゅうりと同じで、夏に実をつけます。全国各地で栽培されていますので、手に入りやすい果物です。

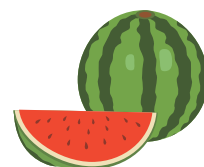
スイカにはカリウムが多く含まれており、疲労回復や利尿作用があり、夏の暑さで衰えた身体に優しく、夏バテ効果がある食材の一つです。

赤肉スイカの色素はβカロテンとリコピンが大量に含まれており、βカロテンは抗がん作用や免疫を活性にする作用があります。そのほかにも体内でビタミンAに変換され、皮膚、粘膜を健康に保つ、薄暗い所で視野を保つ等の働きがあります。また、リコピンは活性酸素を減らす働きがあり、老化予防に効果があるといわれています。

スイカには、シトルリンという成分も含まれており、血流を改善する効果があるといわれています。そのため、血圧抑制効果があることもわかっています。

美味しく食べるための工夫として、スイカは追熟せず、劣化が早いので、買ったらすぐに食べることをお勧めします。冷やしすぎると甘味が弱まり美味しさが半減してしまいます。8℃から10℃くらいが最もおいしく感じる温度だそうです。食べる直前（1時間前位）に冷やすといいですね！

美味しいスイカを食べて、暑い夏を乗り切りましょう。



ミックスフルーツマリネ

お好みのフルーツを組み合わせ冷たく冷やしていただきます。炭酸水で割って、フルーツポンチにしたり、野菜と一緒にミキサーにかけてスムージーをつくるなどアレンジすると楽しいですね！

【材料/作りやすい分量】

（できあがり約700ml、4～5人分）

キウイフルーツ、オレンジ、パイナップル、
スイカなど好みで 合わせて500g
砂糖 大さじ5
水 1カップ

【作り方】

- 1 果物はそれぞれ皮をむき、一口大に切る。
- 2 保存容器に①を入れ、マリネ液の材料を加えてまぜる。
（お好みでコアントロー、キルシュなどのリキュールを小さじ1程度加えてもよい）。
- 3 冷蔵庫で2時間ほど冷やす。

冷蔵庫で2～3日保存可能

（ただし、スイカ、バナナを使った場合は1～2日で使い切る）



「栄養と料理」より引用

新型コロナウイルス感染症に関するご寄付のお礼

新型コロナウイルス感染症対策に関わる、医療従事者の支援を目的として、数多くの方々より暖かいご寄付をいただきました。皆様のご厚意に職員一同、大変感謝しております。

引き続き職員一丸となりまして、地域の皆様に安定的に医療をご提供できるよう努めてまいります。

医療法人社団シャローム シャローム病院 様

おかだ歯科・矯正歯科 様

エムスリーキャリア株式会社 様

かぞヤクルト販売株式会社 様

株式会社小倉山荘 様

株式会社ニコン 熊谷製作所 様

株式会社増田造園 様

コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社 様

埼玉第二支社 ベンディング熊谷支店 様

田中産業株式会社 様

株式会社ヤオコー 様

日立オートモティブシステムズ株式会社 様

フマキラー株式会社 様

有限会社 比企典礼 様

花王プロフェッショナル・サービス株式会社 様

株式会社敬相 様

持田製薬株式会社 様

赤城乳業株式会社 様

株式会社マンダム 様

飯野 波征 様

前川 泰宏 様

順不同

ご 案 内

当院では新型コロナウイルス感染症対策として、入口での体温チェックや南玄関の封鎖、外来診療日の出入口開錠時間の変更、中央病棟前駐車場（第4駐車場）の利用時間制限を行っております。今後の動向により変更もございますが、ご理解ご協力をお願い申し上げます。最新の状況は当院ホームページ「新型コロナウイルス感染症関連ページ」をご覧ください。（上記は、7月末時点での対応です。）

診療受付時間

8:30～12:00（土曜日のみ11:30まで）

※なお、眼科については8:30から11:00までとなります。

（土曜日は11:30まで）

※再診の方は、再来受付機により8:00から受付けております。

※紹介状をお持ちの方は直接、医療連携室（本館2階）へお越しください。

下記の診療科の詳細につきましては、診療担当表をご覧ください。

皮膚科・耳鼻咽喉科・産婦人科

休 診 日

第2・第4・第5土曜日、日曜祝日、

年末年始（12月29日～1月3日）、創立記念日（5月1日）

受診に際して

各診療科の特殊外来（乳腺外来を除く）は、予約制の為、始めに一般外来の受診をお願いしております。診療日等詳細については各科外来にお問い合わせください。特殊外来の他、一般外来でも専門分野がございますので、お気軽にご相談ください。

※当院では紹介状をお持ちでない患者さんにつきましては、令和2年8月1日より国の定めに基づく選定医療費3,300円をご負担いただいております。当院受診の際は、紹介状をお持ちいただきますようお願いいたします。

お呼び出しについて

内科・外科・整形外科外来では、受付票の番号にてお呼びしております。

急病等の時間外診療について

平日は16:45から翌日8:30まで、第1・3土曜日は12:30以降、休診日は終日、必ず電話連絡の上ご来院ください。

また、保険証・診察券（お持ちの方）・現在飲んでいるお薬等をご持参ください。

なお、当院の救急外来は、地域の緊急患者の受け入れを行っているため、救急医療の機能向上を目的として、緊急性を要しない（いわゆる軽症の）患者さんの時間外受診には、令和2年8月1日より原則時間外選定療養費3,300円をご負担いただいております。通常の診療費に加えてご負担いただいておりますので、ご理解をお願いいたします。詳しい内容については医事課までお問い合わせください。

病院情報は こちらから

ホームページ <http://www.ogawa.jrc.or.jp>

携帯電話でQRコードを読み
取ってアクセスしてください



スマホ用



携帯用

せせらぎ ～小川赤十字病院広報誌～ Vol.2 令和2年8月

編集発行：小川赤十字病院広報聴取委員会

発行所：小川赤十字病院 〒355-0397 埼玉県比企郡小川町小川1525 Tel. 0493-72-2333 Fax. 049 3-72-2755

印刷：株式会社システムジャパン

