

2020年
夏号

加戸病院通信 第72号



ハンド イン ハンド

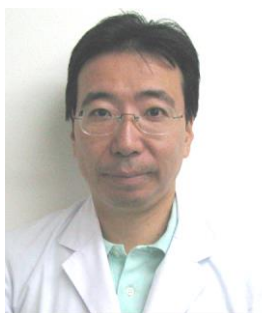
hand in hand



特定医療法人弘友会
加戸病院

〒791-3301 愛媛県喜多郡内子町内子 771 番地
E-mail: koyukai@kato-hp.jp

TEL:0893-44-5500 FAX:0893-44-3300
URL: http://kato-hp.jp/



■ ドクターシリーズ ■

熱中症から命を守りましょう

加戸病院 副院長
外科・消化器外科医長

しもだ なおし
下田 直史

新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐために、感染症予防の3つの基本、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）を避ける新しい生活が求められています。新しい生活様式で本格的な夏を迎えるにあたって、マスクの装着が熱中症のリスクを高める可能性があり、今夏は例年以上に熱中症に注意が必要と考えられています。マスクをつけていると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じにくくなり、知らないうちに脱水が進み熱中症になりやすいと言われていています。そのため、熱中症予防のためのポイントをしっかり確認し、声をかけあい、暑い夏を元気に過ごしていただきたいと思います。

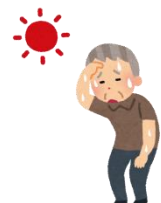
熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温を調節する機能が低下し、体内に熱がこもることで発症する症状の総称です。短時間で症状が進行する 경우가多く、重症化すると命にかかわることもあります。だれもがかかる可能性があり、屋外で活動している時だけでなく、室内で特に何もしていなくても熱中症を発症し、救急搬送されたり、死亡したりする事例が報告されていますので注意が必要です。



熱中症の症状とは

熱中症は、早い段階での対処が必要です。発症すると以下のような症状があります。熱中症かなと思ったら、周りに熱中症と思われる方がいたら、適切に対処しましょう。



軽い症状	やや重い症状	重い症状
<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ 汗が止まらない 筋肉痛 足がつる 	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 吐き気、おう吐 体がだるい 虚脱感 	<ul style="list-style-type: none"> 意識がない けいれん まっすぐに歩けない 呼び掛けに対して返事がおかしい 体に触ると熱い

熱中症予防のポイント

熱中症は時に死に至る危険な症状ですが、予防することが可能です。普段から次のような予防を行い、熱中症にならないように気をつけましょう。

1. こまめな水分補給

暑い日は、室外はもとより、室内にいてもじわじわ汗をかいています。人は軽い脱水状態のときには、喉の渇きを感じにくいため、喉が渴いたと感じていなくてもこまめに水分を補給しましょう。また、汗で水分と一緒に塩分も失われています。



2. 体調を整える

睡眠不足や風邪気味など体調の悪いときや疲れがたまっているときは熱中症になりやすいため、炎天下の外出や運動を極力控えるようにしましょう。



3. 暑さを避ける

日差しが強く暑い日には、極力外出を控えるようにしましょう。外出をするときには、日傘や帽子を着用し、直射日光をできるだけ避けましょう。また、衣類に吸汗・速乾素材のものや熱を反射する白色系ものなどを取り入れることも有効です。室内で過ごす場合は、エアコンや扇風機を使用し、部屋の温度や湿度を下げないようにしましょう。



熱中症になったときには

熱中症になってしまったときは身体を冷やさなくてはなりません。まずは、エアコンの効いた部屋など涼しい環境に移動しましょう。そして、うちわや扇風機などを使用し身体を冷やします。氷嚢ひょうのうなどがあれば、それを首やわきの下、太ももの付け根などにあてましょう。これらの部位の近くには大きな血管があるので、そこに流れる血流を冷やすことで、全身を効率的に冷やすことができます。そして、水分・塩分をしっかり取りましょう。意識障害があったり、嘔吐していたりして水分が取れないような場合には、迷わず病院で受診しましょう。

意識がない場合、自力で水が飲めない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

普段の生活から熱中症の予防を心掛け、楽しく夏を過ごしましょう。



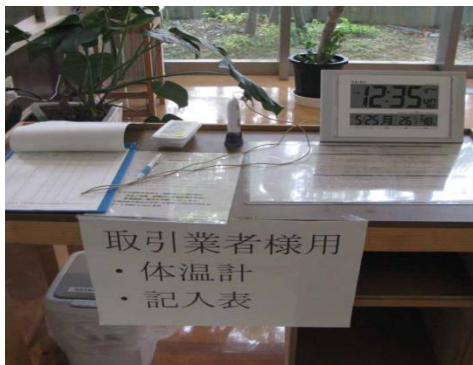
新型コロナウイルスに対する加戸病院の取り組み

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、加戸病院でも様々な対策を取っています。これから、その取り組みを一部報告いたします。

①環境づくり



受付では、飛沫防止シートを設置しました。

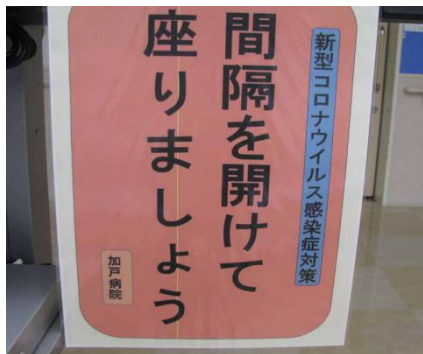


取引業者様に対しても、体温確認を依頼しています。



玄関に消毒液を設置しています。

身体的距離の確保



待合室では詰めて座らないよう、掲示物(左)を待合に貼り出しています。また表示板を待合室の椅子に置き、並んで座らないようお願いしています。(中・右)

環境整備

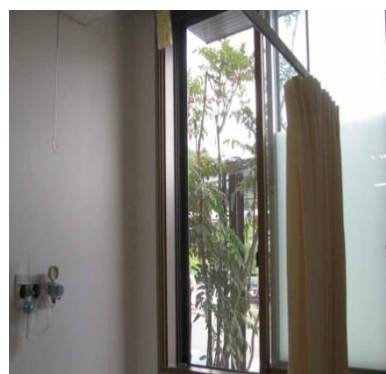


環境整備として、毎日朝と昼の1日2回、ドアノブや採血台、医療器具や機械類の清拭を行っています。

換気の励行



受付では正面玄関（写真左）、西側出入口（写真中央）の外側の扉を常時開放し、内側と上部の窓（写真右）は定期的に換気励行しています。



外来フロアでも毎日就業前、12時、15時に診察室ドアと窓の換気を行っています。

②ご面会について

- ・加戸病院では、タブレットパソコンの画面越しで面会できるサービスを開始しました。原則面会禁止の状況でご心配をおかけしていますが、ぜひサービスをご利用ください。状況により利用できない場合もありますのでご了承ください。
- ・6月29日から7月10日の間、限定的に面会禁止を一時解除しております。**完全予約制**です。**患者さん1人に対し1回、ご家族1名のみ**とさせていただきます。面会時にはマスク・エプロン・手袋・面会許可証を着用していただいております。県内の新型コロナウイルス感染拡大状況に応じ、面会の中止もしくは延期をさせていただく場合もありますのでご了承ください。
- ・ご面会に関することは、加戸病院までお問い合わせください。(TEL 0893-44-5500)

③診療対応

感染疑い患者さんの対応

- ・感染疑いの患者さんより連絡があれば、「**一般相談窓口 089-909-3468**」に連絡してもらうように説明いたします。
- ・患者さんが**病院に到着したら家族も含め救急入り口前で車内待機**していただきます（重傷者、車内待機困難者は裏へ廻り救急処置で待機）。その際に**携帯番号・車体番号の確認**をさせていただき、連絡できるようにします。
- ・**問診票は可能であれば電話にて聴取いたします**。難しい場合は看護師が聴取いたします。
- ・上記以外の症例でも、咳症状が強い患者さんが来院された場合、速やかに感染室に誘導。診察終了後、環境整備、換気をいたします。
- ・感染疑いの患者さんが来院された場合は、一般患者さんとは別の場所を設けて診察しておりますので、安心してお越しください。

上記の対策を徹底し、新型コロナウイルス感染拡大防止に努めてまいります。

皆様のご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。



《 栄養 だ よ り 》

フレンド管理栄養士 こうのあいこ 神野愛子

暑くなってくると、見た目に涼しげでさっぱりとしたゼリーが食べたくありませんか？ゼリーは家でも手軽に作れますが、使用する材料によって、できあがりの食感や透明度が異なります。そこで今回は、液体を固める時に使用するゼラチン、寒天、アガーの特徴について簡単に紹介していこうと思います。

ゼラチン



- ・原材料…牛や豚の骨や皮に含まれるコラーゲン（蛋白質の一種）。
- ・形状…板、粉、顆粒の3種類。
- ・食感…弾力性と粘性が強い。やわらかく、口溶けが良い。
- ・色、透明度…透明感のある薄い黄色。
- ・固まる環境…冷蔵庫で固まる。
- ・注意点…蛋白質分解酵素が含まれる食材（キウイフルーツなど）や酸味の強い食材（レモンなど）と一緒に使用したり、ゼラチンを60℃以上に加熱すると固まりにくくなる。



寒天



- ・原材料…テングサやオゴノリなどの海藻。
- ・形状…棒、糸、粉の3種類。
- ・食感…弾力性がない。歯切れよく、ほろっと崩れる。
- ・色、透明度…白く濁った色。
- ・固まる環境…常温で固まる。
- ・注意点…酸味の強い食材（レモンなど）と一緒に使用すると固まりにくくなる。



アガー

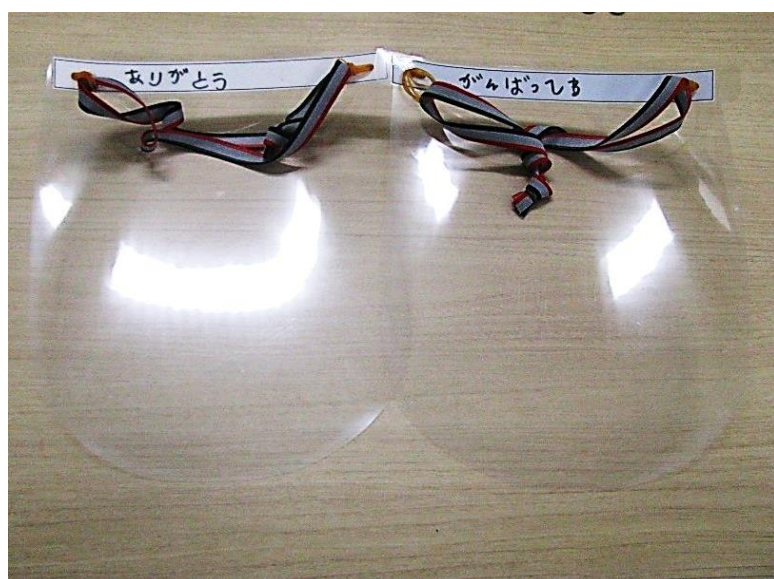


- ・原材料…カラギーナン（海藻の抽出物）、ローカストビーンガム（マメ科の種子の抽出物）などを混合したゲル化剤。
- ・形状…粉の1種類。
- ・食感…寒天とゼラチンの間くらいのプルツとした食感。
- ・色、透明度…無色透明。もっとも透明度が高い。
- ・固まる環境…常温で固まる。
- ・注意点…酸味の強い食材（レモンなど）と一緒に使用すると固まりにくくなる。
ダマになりやすく、ダマになると加熱しても上手く溶けないことがある。



以上、簡単な説明ですが、いかがだったでしょうか？ゼラチンや寒天は知っていたけど、アガーは知らなかった、使ったことがないという方が多いのではないのでしょうか？興味のある方は是非、それぞれを作って違いを比べてみてくださいね♪

フェイスシールドを寄付していただきました



内子児童館から、新型コロナウイルス感染症対策として、メッセージ付きの手作りフェイスシールドを加戸病院に寄付していただきました。

とても便利で使いやすく、感染症対策に活用させていただいております。本当にありがとうございました。

・フェイスシールドとは、医療従事者が血液等のしぶきが発生する処置をする場合に、感染対策上、目、鼻、口の粘膜を守るために着用するものです。



外来担当医のお知らせ (2020年7月1日～)

受付時間：午前8時30分～午後4時30分（土曜日は午前11時30分まで）

お見舞い・面会時間：現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、原則面会禁止とさせていただきます。

診療科		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平澤	渡部 (1回/月)	平澤	平澤	平澤 行本	平澤/東 淡野 (3回/月)
	午後	平澤 (予約のみ)		平澤 (予約のみ)		行本 平澤 (予約のみ)	
外科	午前	下田	加戸	下田	加戸	小川 下田	加戸
	午後	下田 16:30～		加戸		小川	
整形外科	午前	城戸	城戸	城戸		城戸	柴田 (11:30まで)
	午後	城戸 16:00～					
脳神経 外科	午前		穴戸			穴戸	

※ 手術などのため、変更になる場合があります。

※ 糖尿病内科を月に1回（原則第1火曜日[祝日の場合は第2火曜]の予定）午前中に愛媛大学医学部附属病院 渡部医師による診察を行っております。7月7日、8月4日、9月1日、10月6日に診察の予定です。

※ 火曜日の午前中に子宮がん検診を、城戸美穂医師（女性医師）が実施しております（予約制）。

当院は敷地内禁煙を実施しています。ご理解、ご協力をお願いします。

