

大洲病院ニュース

OZU CITY HOSPITAL NEWS

発行：市立大洲病院

編集：広報委員会

〒795-8501

大洲市西大洲甲570番地

TEL0893-24-2151

FAX0893-24-0036

2020年夏 コロナとマスクと熱中症

「オリンピックの夏」は残念ながら訪れることはありませんでしたが、平年よりも厳しいと言われる暑さだけは今年もやって来ました。厚生労働省の人口動態統計（確定分）によると、酷暑だった2018年に熱中症で亡くなったひとの数は1,581名、うち65歳以上の高齢者が1,288名で81.5%を占めています。近年で最も少なかった2014年でも、529名の方が亡くなっており、やはり高齢者が80.9%です。高齢の方は特に、他人事と思わず、できるだけ予防に努めることが重要です。若い方でも体調によっては重症の熱中症になることがあるので油断は禁物です。

さて、今年は、これまではなかった夏になります。そう、「コロナ」「マスク」です。ほとんどの方は真夏にマスクを着ける、また常に携帯することは、経験がなかったのではないのでしょうか。

新型コロナウイルスに対するマスクの予防効果については、いろいろ言われていますが、接触する者同士がお互いにマスクを着けていれば、飛沫感染のリスクはかなり低くなると言われています。また、着けていることで、汚染された手で自分の鼻や口を触る機会を減らせることが期待できます。では、マスクと熱中症の関係はどうでしょうか。炎天下にマスクを着けていると、不快で、より暑く感じるひとが多いでしょう。呼吸をするだけで1日におよそ500mlの水分が失われると言われており、同時に熱も失われます（放熱）。マスクは、呼吸による放熱を少し低下させる可能性はあります。しかし、暑い環境では、発汗による皮膚からの放熱の方がはるかに大きくなります。未だ定まった知見は乏しいですが、マスクだけが原因で熱中症になることはないと推測されます。

したがって、これまで通り、「なるべく涼しいところを選ぶ」「首元のゆったりした風通しのよい服装を選ぶ」「適切な水分補給を行う」「食事をしっかり摂り、体調を整えておく」等々の予防策をとっ

ておくことが大切です。活動する前に水分補給をしておくのがよいでしょう。

マスクの弊害について、もうひとつ。水分を補うには、こまめな摂取が必要ですが、マスクをしているためにおろそかになる可能性があることです。ひとと密に接触することのない場では適宜はずしたり、ストロー付きの容器を用意するなど、工夫をするとよいでしょう。今年の夏も健やかに過ごせますようにお祈りいたします。

（文責：内科部長 小幡善保）



市立大洲病院の理念

患者様に信頼される良質で安全・安心な医療を提供し、地域社会に貢献します。

〈第32号の主な内容〉

- 「熱中症予防」 1 P
- 「リハビリ通信 シリーズ⑮」 3 P
- 「新任医師・新規採用職員紹介」 2 P
- 「診療体制のお知らせ」 4 P

市立大洲病院公式ホームページ

<http://www.ozuch.jp/>

～ 新任医師の自己紹介 ～



4月より泌尿器科部長として就任した佐藤秀樹（さとうひでき）です。「新任の自己紹介とあいさつを」と言われて、この文章を書いております。約3年間留守を頂いておりましたが、また戻ってまいりました。今回で3回目の着任となるわけですが、もう何を書けばよいのか、非常に困っています。この病院のいいところは、みんなの顔がよく見えることだと思っています。些細なことでも、ぜひ声をかけてください。それでは、よろしくお願いします。

佐藤 秀樹 泌尿器科部長



あたらしい仲間を紹介します。 ～新規採用職員～

看護部



看護師

濱田 由美

日々向上心を持ち、患者様との信頼関係を築き地域と密着した医療の提供ができるよう目指します。



看護師

松田 千春

救急医療について学び、地域住民に信頼される看護師を目指して頑張ります。



看護師

林 智絵

初心を忘れず、患者様に寄り添った看護ができるよう頑張ります。



看護師

小西 梨央

患者様一人一人の思いに寄り添える看護師になりたいです。



薬剤師

河野 由紀

多角的にもものを考えることを常に意識し、日々の業務に励みたいと思います。



診療放射線技師

加洲 星太

チーム医療の一翼
を担えるよう日々
の努力を怠らず尽
力します。



言語聴覚士

二宮 文香

知識を深めながら、
丁寧な対応ができるよう努めます。



理学療法士

小川 岳大

責任感を持ち、日々
努力していきます。



理学療法士

佃 美智子

皆様から助言を頂きながら患者様のために精一杯頑張ります。

コロナ禍の中、みんな笑顔で頑張っています。地域の皆さまの力になれるよう日々努力しております。今後ともあたたかいご支援をよろしくお願いします。（教育担当 副看護部長 若松万利子）

リハビリ通信 ～シリーズ⑮～ コロナに負けない身体作り

新型コロナウイルス感染症によって私達の生活様式が変わってきました。屋外よりも屋内で生活する習慣が増えた事で筋肉量の減少が起こります。握力や下肢・体幹筋など全身の筋力低下、歩く速度が遅くなる、杖などが必要になる身体機能の低下が起こる事を、「サルコペニア」と言います。細かい診断はありますが簡易な検査として、ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で輪っかをつくり、隙間が出来た場合はサルコペニアの可能性にあります。

ウォーキングが比較的簡単に出来る運動です。少なくとも週3回、屋内でも意識して行いながらコロナに負けない身体を作っていきましょう！！



【説 明】ウォーキング（インターバル速歩）

- ①運動前にストレッチや、スクワット等の運動を行う。
- ②歩く時は、上半身を起こす、手はしっかりと後ろに振る、踵から足を下ろす、そしていつもより大腿で歩く
- ③少なくとも週3回、30分以上歩くように心がける（屋内でも小まめに歩いても大丈夫です）
- ④歩く途中で、3分間少し早歩き、3分間ゆっくり歩く、3～5セット繰り返し行う
- ⑤運動後、アミノ酸やビタミンD等の栄養素も一緒に摂取する（スポーツドリンク等）

※転倒の危険性がある方は、手すり等を持ち繰り返し歩く、家族等と一緒に歩くようにしましょう。

自宅での運動は中々続けにくいですが、簡単な目標を持ち（階段を使う、外に1回は出る等）、長期間（3ヶ月以上）継続する事で効果が出てきます。また友人とも行う事でモチベーションを高める事も出来ますので、根気強く行って頂ければと思います。

みんなで防ごう！新型コロナウイルス感染症

Q. どうやって感染するの？

- ・会話中のつば、咳やくしゃみのしぶきを吸い込むと感染します。
- ・ウイルスが付着したものを触った手で目、口を触るなどして感染します。

Q. 感染した場合の症状は？

- ・症状のない方から、発熱、咳、息切れ、咽頭痛、頭痛、嘔吐、下痢等、多彩です。
- ・高齢者や持病のある方は重症化のリスクが高くなるため、より注意が必要となります。

Q. 物品の消毒はどうするの？

- ・アルコールや次亜塩素酸ナトリウム、台所用洗剤などが有効です。

Q. 感染予防の方法は？

- ・症状のない方、診断される前の方から感染するため、普段の対策が重要となります。
- ・不要、不急の外出を避け、こまめな手洗いや手指消毒を行いましょう。
- ・毎日体温を測り、規則正しい生活で体調を整え、体力や抵抗力を高めましょう。
- ・人ごみでは必ずマスクを着用し、換気、人との距離（2m）を心掛けましょう。



診療体制のお知らせ

診療科／曜日		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	1 診	谷 口	谷 口	谷 口	谷 口	谷 口
	2 診	中 西	中 西	休 診	中 西	休 診
	3 診	有 光	小 幡	今 峰	有 光	今 峰
	4 診	花 山	休 診	渡辺 or 小泉	休 診	小 幡
神経内科	1 診	休 診	休 診	山西 (月2回)	多田 (月2回)	休 診
外科	1 診	李	李	手術日 (予約のみ)	李	土 居
	2 診	土 居	土 居		土 居	李
整形外科 ※初診の診療開始 は午前10時30分	初 診	堀 内	堀 内	石 川	手術日 (予約のみ)	石 川
	再 診	石 川	石 川	堀 内		堀 内
泌尿器科 ※7	1 診	佐藤武	佐藤武	佐藤武	佐藤武	佐藤武
	2 診	佐藤秀	宮内 or 小山	宗 宮	佐藤秀	宗 宮
眼科 ※受付は午前10時 30分まで	1 診	手術日 (予約のみ)	唐 松 (手術)	手術日 (地域連携予約)	唐 松 (特殊治療・検査)	唐 松 (術前検査)
耳鼻咽喉科	1 診	山 田	休 診	西 田	休 診	中田 or 岡本
皮膚科	1 診	休 診	白 石	休 診	石 川	休 診

- ※1 診療受付時間は、午前8時15分から午前11時30分までです。【7月1日現在】
- ※2 緊急手術等により受付時間を繰り上げる場合があります。
- ※3 休診日は、土曜、日曜、祝日および年末年始です。
- ※4 担当医師の変更、休診の場合がありますので、事前に電話でお問い合わせください。
- ※5 内科の水曜日4診は、第2・第4が渡辺医師、第1・第3・第5が小泉医師となります。
- ※6 神経内科の診療は、各医師が隔週で行いますので、事前に電話でお問い合わせください。
- ※7 泌尿器科の診療時間は透析・入院患者様対応のため、1診は午前9時45分、2診は午前10時45分からの診療開始となります。
- ※8 耳鼻咽喉科の金曜午後の診療は、月2回の難聴・補聴器外来〔完全予約制〕です。事前に電話でお問い合わせください。
- [※担当医師は、変更する場合がありますので事前にお問い合わせください。] 市立大洲病院 ☎0893-24-2151



夏バテ予防をしましょう

夏になると暑さに負けて食欲が低下し、夏バテしやすくなります。
 豚肉やウナギに多く含まれる**ビタミンB1**や**ミネラル**の豊富な食材を取り入れましょう。
 旬の野菜である夏野菜を食べて、ビタミン、ミネラルともに補給しましょう。
 普通のそうめんやうどんを食べるのではなく
 そうめんやうどんに夏野菜やレモン汁、豚肉を加えてみましょう。

豚肉と夏野菜のそうめん

※材料 (4人分)

そうめん	4束 (200g)	A {	かつお・昆布だし	3.5カップ (700cc)
豚バラ肉	400g		濃口醤油	大さじ2弱
きゅうり	1本		薄口醤油	大さじ2弱
トマト	1/2個		砂糖	大さじ1
ねぎ	適量		酒	小さじ1
レモン汁	20滴		みりん	小さじ1

※作り方

- ①そうめんと豚肉を湯がく
- ②きゅうりは薄切り、トマトは串切りにする
- ③Aの調味料を混ぜて汁を作る
- ④湯がいた麺に③で作ったつゆを絡めて①②の食材を乗せる
- ⑤レモン汁とねぎをかける

