

# ひだまり

©看護介護部

## 新型コロナウイルス 感染症の特徴

### INDEX

P.2 Message

担当医師表

看護介護部より

P.3 2020年 満足度調査結果

P.4 人間ドックのご案内

P.5 新型コロナウイルス感染症の特徴

快適ライフ

# 「安閑無事」と言う言葉をご存じでしょうか。



高浜豊田病院 看護・介護部  
部長 **磯和 秀子**

いまや新型コロナウイルスの影響があつという間に世界中を駆け抜け、学校が休校になり、イベントも中止、オリンピックも延期、また不要不急の外出を控えるという極端な暮らしに一変してしまいました。戦争を知らない世代の私達にとって、この社会変動は恐怖を抱くに十分なインパクトです。目に見えないウイルスの空襲に襲われ、この恐怖をどう受け止め、対応すればいいのか皆さん不安に思っていると思います。

「早く普通に暮らしたい」と誰もが願っていると思いますが、普通であることのありがたさや尊さは、このような異常事態が起こらなければ気づかないものです。

**「安閑無事」と言う言葉は、平穩無事に暮らせる事のありがたさを説いている禅の言葉です。**

「平凡で変わりばえのしない退屈な毎日」と考えるのではなく、「変わらぬ日々こそが幸せ」、「あたりまえ」に思ってしまうことの中に「ありがたさ」がある。そう考えると、少し不便な生活だけでも戦争がない、家族がいる、家族がいなくても食べていける、生きていける、字が読める、話し相手がいる、話し相手がいなくてもネットや本がある等々たくさんの幸せに実は囲まれていると思います。

**不安な気持ちにばかり囚われず、普段気づけていないたくさんの幸せを見つけてみませんか。**

私達、病院職員は一丸となって患者さんをウイルスから守ろうと努力しています。医療に関する疑問や不安、悩みがあればいつでもご相談ください。

## 診療担当医師表 ●受付時間/午前8時30分～午前11時30分まで 2020年4月1日現在

診療科	診療室	月	火	水	木	金	土
内科 ・ 外科	1 診	成田	田野	佐野	佐野	井本	第1:佐野 第3:佐野
	2 診	林	水野	林	林	岩田	第1:林
	3 診	伊藤	小山	安藤	山中	山中	第3:山中
	4 診	—	今田	—	今田	佐藤	第1:伊藤 第3:今田
	5 診	橋本	長谷川	橋本	成田	長谷川	第1:橋本 第3:長谷川
整形外科	午前	今井	小早川	加藤	大田	川崎	—
眼科	午前	野村	関戸	—	野村	小池	—

当院外来は、初診時に紹介状がなくても選定療養費はかかりません。

看護・  
介護部より



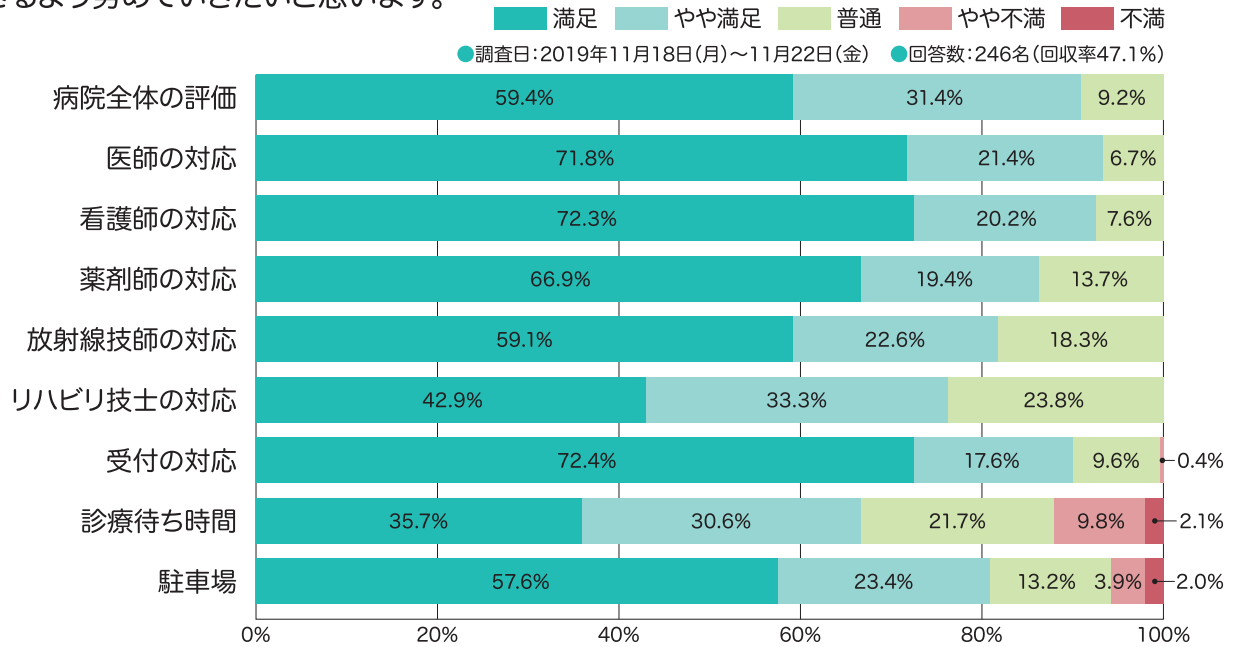
庭の片隅に植えてあるミョウガが芽を出しました。  
春を感じるとともに夏から秋にかけてミョウガの収穫が楽しみです。

看護・介護部 山下 由美子

# 患者満足度調査結果報告

高浜豊田病院では、年1回患者満足度調査を実施しており、昨年は11月・12月に実施しました。患者・家族の皆さまには、ご協力頂き大変ありがとうございました。調査は、「外来患者」「入院患者」「透析患者」に分け実施し、結果を報告させていただきます。皆さまから頂いたご意見を職員全員真摯に受け止め、良質な医療・療養環境が提供できるよう努めていきたいと思っております。

## 外来

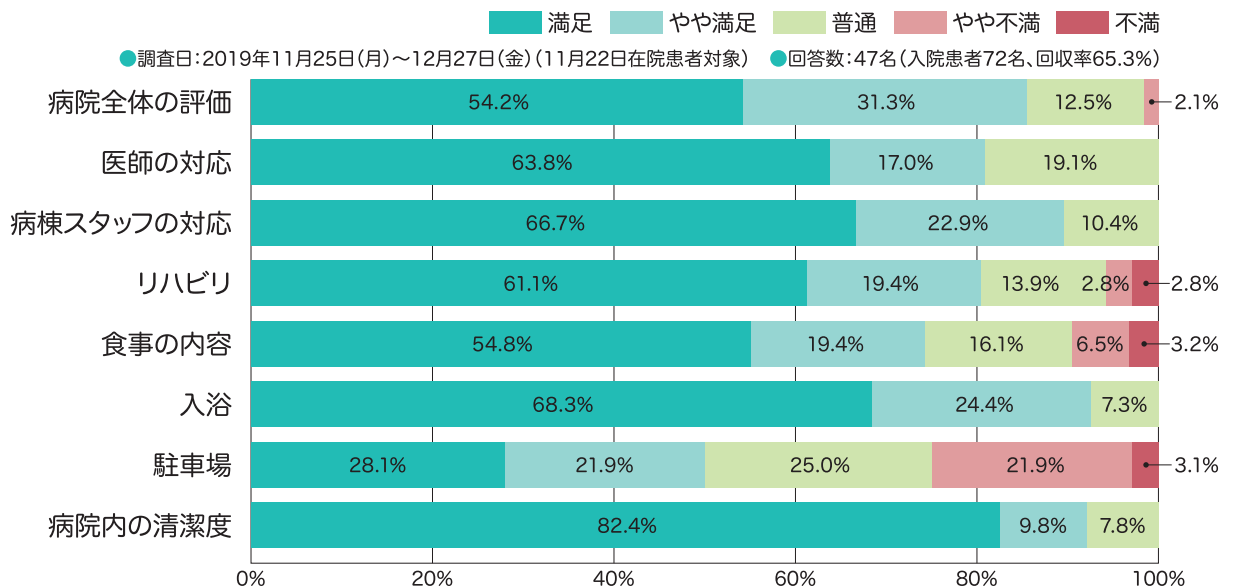


### いただいたご意見と回答

- 売店の場所がわかりにくい。  
→案内板を再検討するなど院内案内の改善を進めてまいります。
- トイレの場所がわかりにくい。  
→案内板を再検討するなど院内案内の改善を進めてまいります。



## 入院

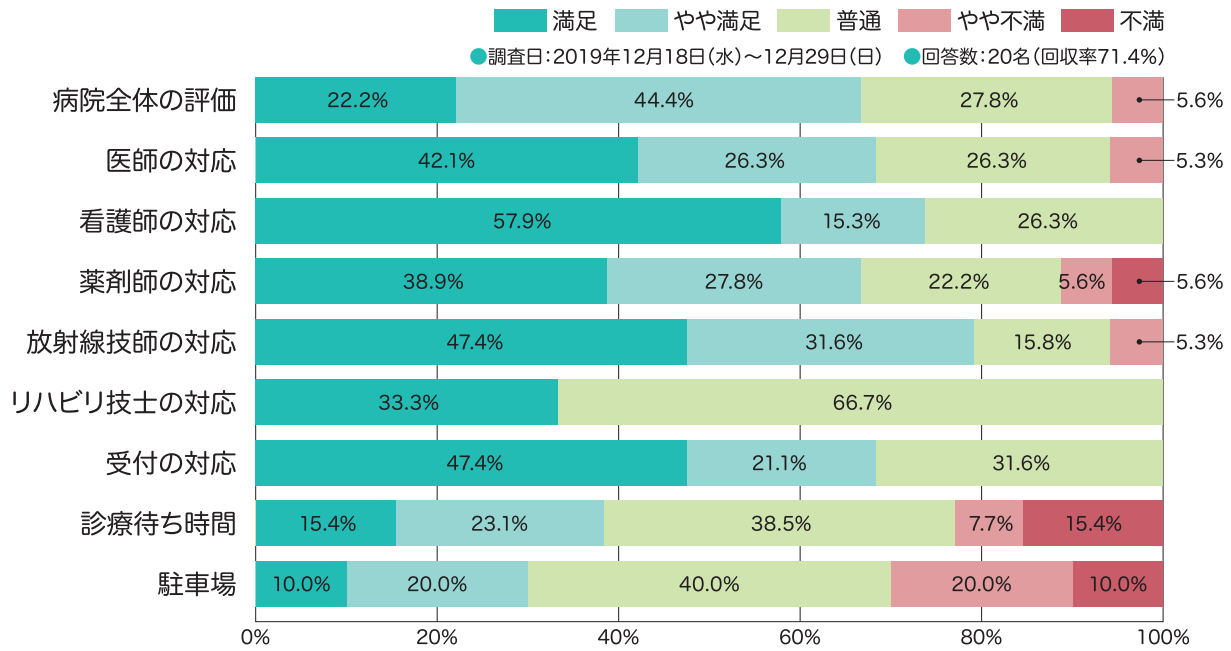


### いただいたご意見と回答

- スタッフの日勤と夜勤の方々の業務連絡はどのようになっているのか。  
→勤務の交代時に患者さんの状態について申し送りを行なっています。
- とても行き届いた介護をしてくださり本当に感謝しています。  
→温かいお言葉をいただき有難うございます。医師・看護師をはじめ職員一同、お言葉を励みとして引き続き努めてまいります。







いただいた  
ご意見と回答

●透析センターラウンジにテレビがほしい。

▶受付待合・透析センターラウンジへの  
テレビの設置を検討いたします。  
しかしながら、ご要望にお答えできない場合もありますので  
ご了承をお願いいたします。



外来 入院 透析

病院に対する  
現在のご要望・今後のご要望などが  
ございましたら。  
ご意見を願いたします。



人間ドックの  
ご案内

35歳を過ぎたら → 生活習慣病年齢  
— 年に一度は人間ドックを受けましょう! —

**検診日** 月曜日～金曜日および第1・3土曜日(祝日、病院指定休日は除く)  
※毎週木曜日は「レディースデー」としてすべての予約を女性の方に限定しております。

**時間** 午前8時30分から受付を行い、おおむね午前中に終了いたします。

**申込方法** お電話または窓口にお越しいただき、ご予約をお取りいたします。  
**☎0566-52-8660** (健診センター直通)

**コース** 半日ドック: Bコース(25,300円)、Dコース(36,300円)  
協会けんぽ: 生活習慣予防健診(7,168円)  
高浜市委託健診: 総合検診(12,000円)、成人ドック(6,000円)

**検診結果** 後日、人間ドック成績表を送付いたします。  
なお、精密検査(2次検査)が必要な場合は、その旨もご案内いたします。

※その他  
企業健診  
なども行って  
おります。



マスク着用と手指衛生のお願い

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご来院される全ての方に「マスクの着用」と「手指衛生」をお願いしております。マスクを着用されていない場合は入館をお断りする場合がございますので、あらかじめマスクをご用意のうえご来院ください。何卒ご理解と協力をお願い申し上げます。

# ▶ 新型コロナウイルス感染症の特徴

新型コロナウイルスの感染経路の中心は咳やくしゃみで飛び散ったウイルスや細菌が、口や鼻の粘膜に触れて感染する飛沫感染と手などに付いたウイルスが口や鼻の粘膜を通じて感染する接触感染です。しかし、咳やくしゃみの症状がない人からの感染の可能性もあります。

## 集団感染が生じた場の共通点から、とくに



“三つの密”という3つの条件のある場には近づかないようにしましょう！

また、これ以外の場であっても人混みや近い距離での会話および大きな声を出すことや歌うことにはリスクが存在すると考えられます。新型コロナウイルスに感染すると、発熱や呼吸器症状が1週間前後持続することが多く、強いだるさ(倦怠感)や味覚・嗅覚の異常を訴える人が多いことも報告されています。新型コロナウイルスについての相談や症状を疑われるかたは、**医療機関を受診する前に、各自治体のホームページや厚生労働省のホームページを確認し電話でご相談ください**ますようお願いいたします。

看護・介護部 村山 由貴子

お願い

新型コロナウイルス感染症が疑われる場合の受診について

新型コロナウイルス感染症が疑われる場合の受診については当院のホームページをご覧ください。



下記の症状に当てはまる方は、**院内に入る前に、必ず下記の電話番号へ連絡してください**

息苦しさ(呼吸困難)  
強いだるさ(倦怠感)  
高熱など強い症状がある



すぐに相談

発熱や咳など、比較的軽い風邪の症状がある

高齢者・妊婦の方  
基礎疾患がある方(糖尿病・心不全など)

すぐに相談

その他の方



症状が続く場合

【新型肺炎相談窓口】帰国者・接触者相談センター

厚生労働省  
電話相談窓口

☎0120-565-653

受付時間/9:00~21:00(土日・祝日も実施)

愛知県  
健康対策課  
感染症グループ

☎052-954-6272

受付時間/9:00~17:00(土日・祝日も実施)

## 快適ライフ

## ～ラジオ体操で健康作り～

ラジオ体操といえば、子供の頃、夏休みに毎朝、みんなで体操をしたのを思い出します。ラジオ体操は、第一も第二もそれぞれ3分10秒ほどの間に、13種類の運動が組み込まれています。ラジオ体操は全身をバランスよく動かす運動が組み合わせられ、第一・第二を合わせて6分行くと約25kcal消費出来るそうです。厚生労働省も今より10分多く、からだを動かし健康な身体作りの「+10(プラス・テン)」活動を行っています。

ラジオ体操は部屋の中でも手軽に出来る運動です。毎日の生活に取り入れ健康な身体を手に入れましょう。



看護・介護部 山下 由美子

# 旬の食材 美味しく食べて健康に

## 香味野菜たっぷり豚しゃぶ 柚子こしょうドレッシング

1人分  
**317**  
kcal  
塩分:1.5g



今回は夏に旬を迎える青じそやオクラを使ったサラダをご紹介します。青じそは年間を通じて流通していますが、本来の旬は夏ごろになります。葉がみずみずしく、はっきりと濃い緑で変色もなく、香りも強く感じられるものがおすすめです、全体に張りがある葉が盛り上がっているもの、茎の切り口が黒ずんだりしていないものが新鮮です。乾燥に弱いのでラップに包んで野菜室で保存をしましょう。香味野菜とぴりっとした辛味のある柚子こしょうドレッシングと一緒にたくさんの野菜を食べて、暑い季節を乗り切るための、ビタミン・ミネラルをしっかり取り入れましょう。

### 作り方

- セロリは洗って筋を取り、2~3mmの厚さに短冊切りにする。青じそは千切りにする。みょうがは縦半分切ってから薄切りにし水にさらして水けをよくきる。オクラの表面に塩少々をまぶす。
- 鍋に湯を沸かし、セロリをサッと湯に通し、取り出して水けをよくきる。同じ湯にオクラを入れ、サッとゆでて取り出し、水けをよくきる。ヘタを落としたさやいんげんを加えて2~3分間ゆで、冷水にとって水けをよくきる。
- オクラはガクを切り落とし、薄い小口切りにする。いんげんは斜め3~4等分に切る。アボカドは縦半分に切れ目を入れて、2つ割りにし、一口大に切る。トマトは洗って食べやすい大きさに切り分ける。レタスはきれいに洗って食べやすい大きさにちぎっておく。
- 鍋に新たに70~80℃の湯を沸かす。豚肉を4~5枚ずつ広げて入れ色が変わったならざるに取り出す。同様にして残りも茹で、粗熱をとる。  
※小さな泡がゆっくりあがるくらいの湯でゆでると、肉がパサつかない。
- レタスを敷いた皿の上にセロリ、いんげん、青じそ、みょうがを合わせて器に盛り豚肉、アボカド、オクラ、トマトをのせる。  
【ゆずこしょうドレッシング】の材料をよく混ぜ合わせてかける。

### 材料/2人分

- 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)…… 300~400g
- セロリ……………1/2本
- さやいんげん……………70g
- オクラ……………4本
- 青じそ……………5枚
- みょうが……………1個
- アボカド……………1/2個
- トマト……………小1/2個
- レタス……………40g

- #### ゆずこしょうドレッシング
- ポン酢しょうゆ……………大さじ1
  - ゆずこしょう……………小さじ1/2
  - エクストラバージンオリーブオイル…大さじ1/2

栄養科 寺島 彩香

## 診療部

# 熱中症に気をつけましょう



環境省「熱中症予防サイト」から

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合は中止すべき。
31~35℃	28~31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動をする場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28~31℃	25~28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24~28℃	21~25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが適宜、水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さ指数(WBGT:Wet Bulb Globe Temperature)は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度(℃)で示されますが、その値は気温とは異なります。