

ひだまり

◎快適ライフ

熱中症について

INDEX

P.2 Message

診療担当医師表

P.3 快適ライフ

広報委員より

P.4 コメディカル

人間ドックのご案内

P.5 新型コロナウイルス

新しい生活様式と、熱中症対策

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



高浜豊田病院が開院して

高浜豊田病院 事務長 羽柴 伸介

2019年7月に新築移転した高浜豊田病院も2年目に突入しました。移転当初は、軽微な不具合も多々ありましたが、診療に影響をおよぼすような大きな不具合もなく順調にスタートいたしました。

開院後は、徐々に診療体制の整備を進め2020年4月からは、従来の慢性期病床94床と回復期の患者を受け入れる一般病床48床の142床での稼働となりました。外来・健診部門では、外来診察枠の増枠や女性に配慮した検査枠の増設などにより、受診者は増加しております。また、在宅療養される方の居宅を訪問して、主治医の指示や連携による看護を提供する訪問看護ステーションでは、多くの利用者が増えスタッフの増員や訪問用自動車を増設するなどして対応に追われています。新たに開設した透析センターや白内障手術の実施など病院機能を向上させた事で、高浜市在住の皆さまも多く受診していただいております。

このように順調にスタートした新病院ですが、今般の新型コロナウイルス感染拡大による影響は大きく、ご来院される皆さまにもご負担をおかけしている状況です。特に入院されている患者およびご家族の皆さまには、「面会制限」をかけるなど多大なご負担となっております。

当院では、定期的に「コロナ対策会議」を開催して、会議での決定事項を職員および病院に出入りする業者へ徹底する事で感染防止に努めておりますが、ご来院される皆さまにも、感染予防の観点からマスクの着用、手指消毒および検温をお願いしておりますので、ご理解の程よろしくお願いたします。

当院は、高浜市における医療と介護の連携拠点病院として、地域の保健医療福祉の更なる増進に取り組んで参りますので、引き続きご支援いただきますようお願い申し上げます。

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8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	吉木	今田	吉木	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	栗山	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。



熱中症について

熱中症(ねっちゅうしょう)とは、暑熱環境下においての人間の身体適応の障害によって起こる状態の総称です。人間以外の動物でも同様の状態になります。日射病とは異なり、室内でも発症するケースが多くあります。

◆熱中症はどのようにして起こるの?◆

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

- 環境の要因** 気温が高い、湿度が高い、風が弱いなど
- からだの要因** 激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなど
- 行動の要因** 激しいまたは慣れない運動をする、長時間の屋外作業をする、水分補給できない状況にあるなど



これらの結果、熱中症を引き起こす可能性があります。人間のからだは、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然に行われます。しかし、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどんからだに熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

◆熱中症を予防するにはどうしたらよいの?◆

- 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう。
- 室内でも温度(室温)を測りましょう。
- 水分だけでなく、塩分も補給することが大切です。
- 体調の悪いときは特に注意しましょう。



【涼しい服装】



【日陰を利用】



【日傘・帽子】



【水分・塩分補給】

※環境省HP「熱中症予防情報サイト」より

看護・介護部 外来 鬼山 美穂



朝夕の風が心地よい季節になりました。体調には十分ご注意ください、お健やかに過ごしてください。

広報委員 江坂 美保

コメディカル **co-medical**



咳が長引いていませんか？ その症状「喘息」かもしれません

臨床検査技師 間瀬 絵美

高浜豊田病院では新しく呼気NO(一酸化窒素)測定検査機器を導入し、喘息を調べる検査を行っています。咳が長引く場合は喘息や他の病気が隠れている恐れがあるため、きちんと診断を受け適切な治療を行うことが大切です。また、気道の炎症の程度も調べることができるので、既に喘息の治療を行っている患者さんもお自身の炎症の程度に応じておすりの量を調節することが可能になります。

◎喘息ってどんな病気？

喘息は気道が炎症によって狭くなる病気です。咳や痰が出る、呼吸をするとゼーゼー・ヒューヒュー音がする、呼吸が苦しい、胸が痛いなどの症状が特徴です。また上記のような症状がない「かくれ喘息」の場合でもこの検査で診断することが可能です。

◎どんなことをする検査？

専用のマウスピースをくわえ一定速度で10秒間息を吐くだけの簡単な検査です。検査結果も約1分で表示されます。



※チェスト株式会社HPより

咳が長引いている方はぜひ医師にご相談ください。



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。

新しい生活様式と、熱中症対策

残暑が続く中、新型コロナウイルス感染対策を行っていくのは大変ですね。新型コロナウイルス感染は、またいつ大規模な流行が起こるか分からないと言われています。

今後も、一人ひとりが感染防止の《3つの基本》：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いをを行うことが必要ですが、夏場に実践する際には、熱中症対策にも留意が必要です。今回は、熱中症対策についてお話しします。

(1) マスク着用中の注意点

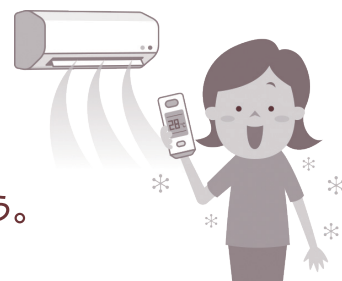
- 強い負荷の運動は避けましょう。
- のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。
- 周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩しましょう。
- 外出時は日陰での休息や、涼しい服装を心がけ、日傘や帽子を活用しましょう。



(2) 換気する場合の注意点

部屋の温度・湿度が高くなると、熱中症の危険性が高まります。熱中症予防のためにエアコンや扇風機等の活用をしましょう。ただし、以下の点に注意して効率的に部屋の空気を入れ換えましょう。

- 室内温度が大きく上がらないよう注意しましょう。
- 効率的な換気のため1か所よりも、対角線上にあるドアや窓を2ヶ所開放しましょう。
- 窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の外に向けて設置しましょう。



暑さを避け、水分を取るなどの「熱中症対策」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立しましょう

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

高浜・刈谷・知立・安城・碧南市に在住の方は

衣浦東部
保健所

☎0566-22-1699

受付時間/9:00~17:00
(土日・祝日も実施)

●上記以外にお住いの方は、お住いにある保健所へ連絡ください●

上記以外に新型コロナウイルス感染症が心配なときの一般相談窓口

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)

旬の食材 美味しく食べて健康に

おうちで担々麺

チンゲン菜は年中出まわっていますが、旬は9～12月、気温が下がるぎりぎりの晩秋あたりが美味と言われています。チンゲン菜に含まれるβ-カロテンは体内で必要な量だけビタミンAに変換されます。ビタミンAは皮膚や粘膜の健康を維持し、感染症予防や免疫力を高める働きがあります。野菜不足になりやすい「担々麺」にチンゲン菜をたっぷり入れ、えのきでかさ増しした肉味噌をトッピングしてみてもいいかもしれません♪

1人分
580
kcal
塩分:3.6g



作り方

- チンゲン菜はタテ4等分に切っておく。
- 【肉味噌】フライパンにごま油を熱し、生姜、ねぎ、豆板醤を弱火で加熱し、ひき肉、えのきを加えて中火でしっかり炒める。酒、オイスターソースを加えて炒め合わせる。
- 【スープ】鍋に水と鶏がらスープの素を入れ、加熱する。2つの器にAの1/2量をそれぞれ合わせておく。
- 麺をゆでる前に、チンゲン菜を茹でて、箸ですくいザルにあげる。中華麺をゆでる。
- 調味料の入った器にスープと茹で上がった麺を入れ、肉味噌、チンゲン菜、ゆで卵をのせ、白髪ねぎを飾る。
- お好みでラー油を加えてできあがり。

材料/2人分

中華麺(ゆで)……………300g
チンゲン菜……………1株
ゆで卵……………1個
【肉味噌】
豚ひき肉……………100g
えのき(みじん切り)……50g
ねぎ(みじん切り)……20cm
生姜(みじん切り)……小さじ1
ごま油……………大さじ1/2
豆板醤……………小さじ1/2
酒……………大さじ1
オイスターソース…大さじ1/2

【スープ】
水……………500ml
鶏がらスープの素…小さじ2
酢……………大さじ1/2
A 醤油……………大さじ1
練りゴマ……………大さじ2
白髪ねぎ……………適量
ラー油(お好みで)

管理栄養士 志賀 美和

診療部

コロナウイルスのPCR検査、抗体検査および抗原検査とは？



PCR検査 = ウイルスの遺伝子を調べてウイルスがいるかを調べます。

抗体検査 = 過去にウイルスに感染したあとにできる抗体を調べます。抗体があれば過去に感染したことが判明します。

抗原検査 = ウイルスに特徴的なたんぱく質が含まれているかを調べます。PCR検査と比べると簡単で30分で結果が分かり陽性であれば確定診断ができます。しかし、感度が低いので感染していても陰性となることがあります。このため、陰性の結果が出た場合は、より感度の高いPCR検査などと合わせて確認する必要があります。

PCR検査	抗原検査	抗体検査
今、感染しているかどうか		過去の感染の有無
ウイルス特有の遺伝子配列	ウイルス内のタンパク質	感染後血液中にできるタンパクの「抗体」検出

検査方法	所要時間	感度
PCR検査	数時間 遺伝子増幅に時間がかかる	高い ウイルス量が少なくても増幅して判定
抗原検査	短い(30分程度) インフルエンザ同様その場で判定	低い 少ないと偽陰性が起こり得る