

ひだまり

◎快適ライフ

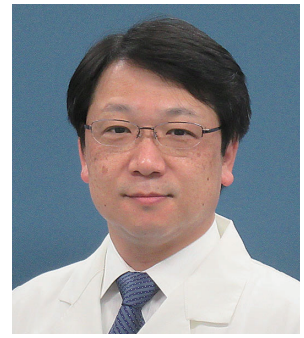
暑い夏。
「足がつる!」を
予防しよう。

INDEX

- P.2 Message
人間ドックのご案内
- P.3 新型コロナウイルス
診療担当医師表
- P.4 コメディカル
- P.5 快適ライフ

ひだまりWEBページ
バックナンバーも
ご覧になれます▶▶▶





キャンセル

高浜豊田病院

院長 今田 数実

キャンセル・カルチャーという言葉が最近知りました。「誰かが不適切な行動をしたら、SNSを利用してみんなで徹底的に追い詰めて追放する」という意味のようです。誰でも自分が「キャンセル」されたくないことから、言動が慎重になり問題が起きにくい社会への変化に繋がるとされています。

昭和世代なので、「よってたかって」というのはあまり肯定的になれないし、正直に発言することが「キャンセル」されるなら、良かれと思って話すことすら萎縮せざるを得ません。1対1なら加減ができる場合でも、SNSで炎上すればあっという間に1000倍、10000倍の強大な力で襲いかかってしまいます。たとえそれが人違いでも、耐えかねて自分を「キャンセル」してしまう、など悲しい結末を迎えることがあるようです。

この話を聞いてからずっともやもやしていましたが、理由に気が付きました。キャンセル・カルチャーの在り様は、ある意味「癌」と似ています。実際に、英語の「cancel」と「cancer」は語源が近いようでもあります。癌は最初1つの癌細胞から始まり、途中からは1000倍、10000倍と急速に増加増大して、癌にそういうつもりがなくても最終的には人間を「キャンセル」してしまいます。SNSの世界では、自分自身が癌細胞の1つにならないように、十分注意する必要があるようです。

さて、新年度になり、通院患者さんには年に1回の健診を受けるようにお勧めしています。ずっとコロナで健診を避けてこられた方々は、そろそろwithコロナということで以前の日常に戻る時期だと思えます。検査や健診をキャンセルする方は時々おられますが、それが自分の将来まで「キャンセル」することにならないようご注意ください。

当院2階の健診センターでは、高浜市の成人ドック、総合検診を行っています。20歳以上の市民の方なら、いきいき広場で手続きすればどなたでも受検できます。

ある日突然体が炎上しないように、年に1回の健診で五臓六腑からのつぶやきに耳を傾けてみてはいかがでしょうか。



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み限定しております。

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。

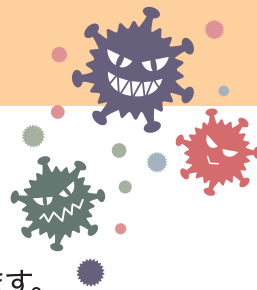


※その他
企業健診
なども行って
おります。

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

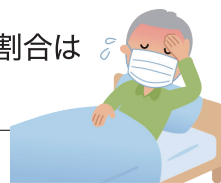


暑さが厳しい季節になりましたが、体調は崩されていないでしょうか？

新型コロナウイルスは2019年に発生して以来さまざまな変異株が生まれました。

日本では、これまでに900万人以上の方が新型コロナウイルス感染症と診断されています。

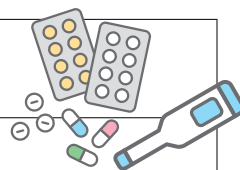
新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化した人の割合や死亡した人の割合は年齢によって異なり、高齢者は高く、若者は低い傾向にあります。



重症化しやすい方	高齢者、基礎疾患のある方、一部の妊娠後期の方
重症化のリスクとなる基礎疾患等	慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満、喫煙

現在は治療薬や治療法の確立もあり、以前に比べ重症化する割合や死亡する割合は低下しています。新型コロナウイルス感染症の治療は

軽症の場合	経過観察のみで自然に軽快することが多いです。必要な場合は解熱剤などの対症療法を行います。
重症化リスクのある方	中和抗体薬や抗ウイルス薬の投与を行います。



また「濃厚接触者」の定義も変わりました。

「症状の出た日の2日前から1メートル程度の距離でマスクをせず15分以上会話した場合」です。

これは患者の症状が出る前に他人感染するケースが判明したため新しく変更されました。

マスクをしていなくても1メートル以上離れている場合は濃厚接触には当たりません。暑い季節のマスク着用は大変ではありますが、人のいない場所ではマスクを外すなどの対応をして、ウィズコロナの生活を送っていきましょう。そして、ご自身やご家族の命を守るためにも、体がだるい、熱がある、のどに違和感があるなど、いつもと体調が異なる時は、早めに受診しましょう。

感染管理院内認定看護師 岩瀬加代子

診療担当医師が変更になる場合がございます。
最新の情報はホームページをご覧ください▶▶▶



診療担当医師表 ●受付時間/午前8時30分～午前11時00分まで 2022年6月1日現在

※受付時間は、発熱外来および、新型コロナワクチン接種を安全に実施するため、当面の間上記のとおりと致します。

診療科	診療室	月	火	水	木	金	土
内科 外科	1診	鳥居	田野	杵野	奥田	井本	第1:佐野 第3:佐野
	2診	大林	奥田	林	林	岩田	第1:林 第3:大林
	3診	伊藤	第1・3・5 三倉	安藤	山中	山中	第1:杵野 第3:山中
	4診	野中	今田	吉木	今田	佐藤	第1:奥田 第3:今田
	5診	橋本	長谷川	橋本	—	長谷川	第1:橋本 第3:長谷川
	7診	—	—	—	—	—	—
整形外科	午前	深谷	交代	—	交代	深谷	—
眼科	午前	—	本間	加藤	島田	—	—

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。

AEDとはなに？

AED(自動体外式除細動器)とは、心停止の人を救命するための医療機器です。

AEDとは、Automated External Defibrillatorの略称で、心停止状態の傷病者に対して電気ショックを与え(除細動)、心臓を正常な動きに戻すための医療機器です。2004年7月から一般の人でも使用できるようになりました。救命時に必要な操作を音声ガイダンスで案内するため、一般の人でも簡単に使用できます。



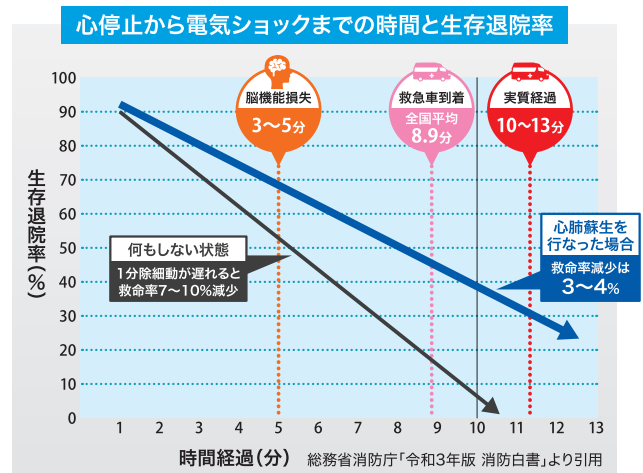
心停止とは、心臓が本当に止まっているわけではありません。

心臓は電気信号により拍動し、全身に血液を送り出しています。しかし、何らかの原因により電気信号が乱れ、けいれんしているような状況になると心臓が拍動できなくなり、全身に血液を送り出すことができません。この状態を心停止といいます。心停止の状態が継続すると時間の経過とともに生存率がどんどん低下していくため、一刻も早くAEDを使用し電気信号を整える必要があります。



心停止状態の傷病者を救命できるリミットは約10分です。

総務省消防庁によると、通報してから救急車が到着するまでに平均で8.9分かかることから、何も救命処置を行わないでいると救急車が到着したときの生存率は20%程度まで低下します。さらに、脳機能の損失は心停止後3~5分と報告されていることから心停止状態の傷病者が発生した場合には、ただ救急車を待つのではなく周りにいる一般の人々が協力をして救命処置を適切に行うことが生存率を高め、後遺症リスクを減らすことができます。



2021年にAEDによる処置を受けた方の人口は1,092人でそのうち53.2%が命を取り留め、43.9%が1か月後に社会復帰を果たしていることから救命処置とAEDがいかに有効であることがわかります。

次号では、一次救命処置(Basic Life Support:BLS)の手順とAEDの使用方法について取り上げていきます。



自宅でできる! ストレッチ ~足編~

暑い夏。「足がつる!」を予防しよう。

運動した後や夜中寝ている時に『足がつる』事はありませんか? 『足がつる』とは意識していない強い筋肉の収縮で、強い痛みが走ります。運動による筋肉の疲労、水分・電解質不足、血行不良が原因と言われています。

実は夏は、足がつりやすい季節といわれています。

【理由①】 猛暑により汗をかき、カラダの中の水分・電解質が失われる

【理由②】 薄着やエアコンにより足先が冷え、血行不良になりやすい

足がつる!
予防ストレッチ
その①

【ふくらはぎのストレッチ】

方法

- 安定した椅子やテーブルに手をつきます。
- 片方の足を大きく一歩後ろに引きます。
※つま先が真っ直ぐ前を向くように注意します。
- 前足の膝をまげて、後足のふくらはぎを伸ばします。
※後足のかかところが浮かないように注意します。
- 「気持ちいい」と感じるところで30秒間そのまま。
※反動をつけないように注意します。

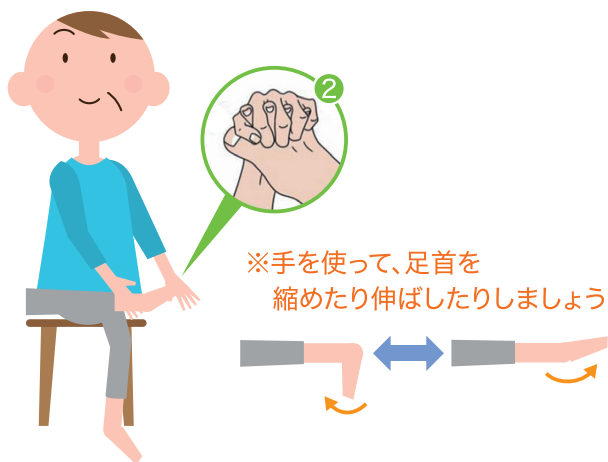


足がつる!
予防ストレッチ
その②

【足ゆびのストレッチ】

方法

- 椅子に座って、片足を組みます。
- 足ゆびの間に手の指を入れて握ります。
- そのまま足首を大きく30回動かします。



ストレッチのタイミングは就寝前をおススメします。一日の疲れがとれて睡眠の質も良くなることでしょう。ストレッチの他にも「湯船につかって足の血行を良くする」「薄めたスポーツドリンクなど水分と電解質をしっかり補給する」などの対策も有効です。

これから夏本番。「足つりゼロ」を目指しましょう!!

リハビリテーション科 理学療法士 浅井慎也

あとがき



じめじめした梅雨が長引いていますね。夏本番も近づいています。夏バテ対策に、食事・運動・睡眠のバランスを整えていきましょう。

事務部 山本久子

《数独の解答》

5	3	6	4	7	2	8	9	1
2	8	9	3	5	1	7	4	6
1	4	7	6	8	9	2	5	3
4	7	1	2	3	8	9	6	5
6	9	5	7	1	4	3	2	8
8	2	3	9	6	5	1	7	4
7	6	8	5	9	3	4	1	2
9	1	2	8	4	6	5	3	7
3	5	4	1	2	7	6	8	9

頭				2	
の	1	数	独		7
体					
操		6	5		

《数独のルール》

数独は9×9のマスに「1～9」までの数字を入れるゲームです。

ただし数字は、①②③のルールを守って入れてください。

- ①縦の列(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。
- ②横の列(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。
- ③太線で区切られた3×3のブロック(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。

●例題をルールにしたがって解いてみましょう●

①まずは、黄色で塗った、3×3のブロックを見てみましょう。空いているA・B・C・D・Eのマスには、残りの数字2・3・4・6・8が入りますが、A・B・C・Dは上のマスや右のマスに「2」があるので、Eのマスに「2」が入ります。

②また、Eのマスに「2」が入ったことで、B・C・Dは右のマスに「4」があるので、AまたはEのマスに入る可能性のあった「4」がAのマスに入ります。

③次に、ピンクで塗った、縦の列を見てみましょう。空いているF・G・H・Iのマスには、残りの数字1・3・6・8が入りますが、G・H・Iには同じ3×3のブロックの中に「3」があるので、Fのマスに「3」が入ります。

④このように、分かる数字からマスを埋めていくと、その数字が次のヒントになり、徐々に問題が解けていきます。

●例題

			7		1	6		
8	2		F					
		7	9	5				
5	A	1	2	7				
B	C	D	4				2	
7	9	E	5					3
6			G		2		4	
9			H	3		7		
	5		I			3		9

問題

		6	4	7				
					1			6
						2	5	
	7	1			8		6	
	9		7		4			8
8				6	5	1		4
				9				
		2					3	
3		4		2				9

※解答は5ページに掲載しています ※問題提供: ナンプレ20 (<http://numberplace.net>)

旬の食材 美味しく食べて健康に

ミニトマトを使った冷製パスタ



畑や家庭菜園をされている方は、トマトがたくさん収穫できる時期でしょうか？
 トマトには、リコピン、β-カロテン(ビタミンA)、ビタミンC・E、カリウムなど豊富な栄養が含まれています。中でもリコピンの抗酸化作用はβ-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍ともいわれています。
 今回はトマトを使った手軽にできる冷製パスタをご紹介します。

1人分
529
 kcal
 塩分:2.9g



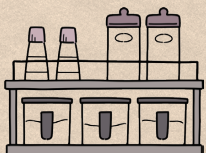
作り方

- ① むきえびは背ワタを取り、片栗粉と塩で揉んで水洗いする。酒を加えた湯で1分ほどゆでる。
- ② ミニトマトは半分、アボカドは1cm角、水菜は食べやすい長さ、大葉は千切りにする。
- ③ 【A】をよく混ぜあわせてソースを作る。①と②の食材を入れてなじませ、冷やしておく。
- ④ たっぶりの湯に塩を適量加え、パスタをゆでてザルに上げる。氷水で冷やして水気をきる。
- ⑤ ③にパスタを入れて全体を混ぜ合わせ、器に盛りつける。

材料/2人分

- パスタ(細め).....120g
- 塩.....適量
- むきえび.....10尾
- (片栗粉、塩、酒)
- ミニトマト.....20個
- アボカド.....1個
- 水菜.....1/2株
- 大葉.....5枚

- 【A】
- オリーブ油.....大さじ2
 - 醤油.....大さじ2
 - 酢.....小さじ1
 - ねりわさび.....小さじ1/2
 - すりごま.....小さじ1



リコピンは脂溶性なので、アボカドとオリーブ油に含まれる脂質が、トマトのリコピンの吸収を高めてくれます!!

管理栄養士 志賀美和