

無料

TAKE
FREE

HOPE
ほーぷ

太田記念病院だより

vol.62

2021.9

みんなで防ごう熱中症

熱中症にならない!させない!!

当院の新型コロナウイルス感染症
対策につきまして

かかりつけ医・登録医ご紹介
ゆら皮膚科クリニック

診療科紹介 外科

塩分摂りすぎて
いませんか?

~無理なく減塩のコツを紹介します~

新型コロナウイルス
ワクチンについて

●理念

思いやりの心で行う医療

●基本方針

- 1.患者様の人格と権利を尊重し、何よりも安全を重視した医療を提供します。
- 2.常に医療の質の向上を目指し、救急医療の充実に努めて地域の医療に貢献します。
- 3.病病・病診連携を推進し、患者様がより良い医療を受けられるように努力いたします。
- 4.健康保険組合の一員として、地域住民の保健や福祉にも貢献し、信頼関係を深めるように努めます。

●患者様の権利

- 1.安全な質の高い医療を平等に受ける権利
患者様はいかなる宗教・国籍・社会的地位などにかかわらず、安全で良質な医療をどなたでも平等に受けることができます。
- 2.個人の尊厳とプライバシーが保たれる権利
患者様は人間として尊厳を保たれ、個人の情報が堅く守られながら医療を受けることができます。
- 3.個人の医療情報・開示が得られる権利
患者様は病気・治療・検査等の内容についてわかりやすい言葉で納得のいく説明を受け、診療の記録についての情報開示を受けることができます。
- 4.医療行為の選択を自ら決定する権利
患者様は十分な説明を受けたうえで、ご自分の意思により治療・検査・その他の医療行為を選択・拒否することができます。
- 5.医療行為について苦情や意見を述べる権利
患者様は病院に対しての苦情や意見を自由に述べることができます。また、それにより患者様が不利益を受けることは一切ありません。

●臨床研修の理念

医師としての人格を涵養し、将来専門性とする分野にかかわらず、医学及び医療の果たすべき社会的役割を認識しつつ、一般的な診療において頻繁に関わる負傷又は疾病に適切に対応できるよう、基本的な臨床能力(態度・技能・知識)を身につける。

●臨床研修の基本方針

- 1.思いやりの心を持って患者さまおよびその家族に向き合い、人間として信頼される人格・素養を身につける。
- 2.チーム医療の一員としての役割を理解し、他職種と協調して診療することができるコミュニケーション能力を身につける。
- 3.プライマリ・ケアおよび救急医療に必要な基本的診療能力(態度・知識・技能)を習得する。
- 4.安全で安心な医療を行うため、医療安全管理の方策を理解し習得する。
- 5.地域医療の現場を経験し、その役割を理解し実践できる医師を目指す。



太田記念病院 副院長

まつもとしょうへい

松本晶平

当院の新型コロナウイルス感染症対策につきまして

当院の新型コロナウイルス感染症対策につきましては、当院ホームページでお知らせしている通り、外来患者様、入院患者様に対して下記のような対策を実施させていただいております。

- ・ 病院入口での体温測定
- ・ 事前問診による健康観察
- ・ 入口出口の導線分け
- ・ 来院者のマスク着用
- ・ 受付、待合でのソーシャルディスタンス
- ・ 手指消毒の実施
- ・ 職員の健康チェック
- ・ 術前患者の新型コロナウイルス検査
- ・ 換気
- ・ 面会制限
- ・ 院内の消毒

昨年新型コロナウイルスが広がり始めてから、当院では未知のウイルスへの対策について医師と全ての職種の職員が意見を出し合い、その時点で可能な限り

の対策を行なってまいりました。いくつかの対策については、当初やり過ぎではないかとの意見もありましたが、その後の感染の拡大で、今振り返るとどれもやっておいて良かったと胸を撫で下ろすことになりました。

1年以上経った現在も感染状況は全く油断することは出来ず、ワクチン接種が始まったとはいえ、デルタ株などの変異株への対応は厳しさを増しております。

その為、患者様には、事前問診による健康観察、必要に応じて行う新型コロナウイルス検査、入院後の面会制限など、平常時と比べ多様なご迷惑をお掛けしております。しかし、院内でひとたびクラスターが発生しますと、取り返しのつかない事態になる恐れがございます。これからの効果ある新型コロナ感染症対策を行う為に、当院の新型コロナウイルス感染対策に、引き続きご理解とご協力をお願い致します。

PICKUP CLINIC
file.35



かかりつけ医・登録医ご紹介
ゆら皮膚科クリニック

やまなか まさよし
院長 **山中 正義**



診療科:皮膚科
住 所:太田市由良町93-4
電 話:0276-55-8622
診療時間:
(午前) 9:00~12:00
(午後) 15:00~18:00
※土曜は17:00まで
休診:水曜・日曜・祝日

常に知識をアップデートして、患者さんにとって
最善の治療を提供していきたいと考えています。

- **開院のきっかけ**：大学病院・基幹病院などで皮膚科医として25年間、臨床・研究・教育と一通りの経験をしてきました。これまで培った経験を多くの患者さんに一番還元できるのが開業医ではないかと思ったのが開設のきっかけです。
- **特徴**：開業医で行うことのできる保険診療はすべてカバーしたいと考えています。生物学的製剤などの高度な医療も必要に応じて行っています。
美容的なお悩みに対するレーザー等

の保険外診療も少しずつ取り入れています。

- **心がけていること**：時間を作って来院していただいた患者さんをごっさりさせないこと。治せない病気だったとしても、少しでもお役に立てるように心掛けています。
- **今後の目標**：常に知識をアップデートして、患者さんにとって最善の治療を提供していきたいと考えています。



診療科紹介
外科

はやし こうじ
主任部長 **林 浩二**



術前のPCR検査等、感染予防対策を怠りなく施行しております。

外科は現在5名の常勤医師が勤務しています。

かつて外科において診療されていた早期がん内視鏡治療、閉塞性黄疸、総胆管結石、急性膵炎、吐下血は消化器内科で初療されるようになりました。現在、外科の入院患者としては、純粹に手術前、手術後の患者さんになってきております。

取り扱う疾患は、消化器癌が中心ですが、腹壁ヘルニア、胆石症、急性腹症や腹部外傷などの救急患者も数多く診療しています。総合病院の強みを生かし、併存疾患のある患者さんや高齢者に対して、優秀な各科の協力を得て対応しております。

やる気のある医師が揃っておりますので胃がん、大腸がん、胆石症、鼠径ヘルニア等の患者様のご紹介をお願い致します。

本年はコロナの影響もあり、手術件数が若干減少傾向となっております。しかしながら、術前のPCR検査等、感染予防対策を怠りなく施行しております。

引き続き、地域の皆様の期待に応えられますよう努力していく所存であります。今後ともよろしくお願い致します。



みんなで防ごう熱中症 熱中症にならない!させない!!

7月、8月に急増する熱中症。ここでは熱中症のメカニズムを知って熱中症にならない、熱中症にさせない生活を心がけましょう。



救急科
やじま ひさお
矢嶋 尚生

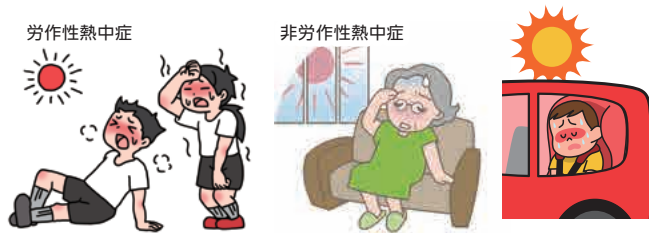
熱中症とは

暑熱環境における身体適応の障害によって起こる状態です。簡単に言ってしまうと、暑い環境のせいで体調が悪くなってしまった状態が熱中症です。

熱中症は発症する状況によって「労作性」と「非労作性」に分けることができます。

労作性熱中症とは暑熱環境下で作業や日常生活中にスポーツなどの運動を行うことで発症する熱中症です。

非労作性熱中症とは暑熱環境下で発症する熱中症で「古典的熱中症」とも呼ばれます。梅雨が明け、暑さが本格化し始めた頃は体がまだ暑さに慣れておらず熱中症のリスクが高いため注意が必要です。



熱中症の予防について

暑さを避け、身を守りましょう!

*屋内では…

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・WBGT値*も参考に…

*屋外では

- ・日傘や防止の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

*からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤・氷・冷たいタオルなどで、体を冷やす

*水分補給

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする
塩分の補給もする



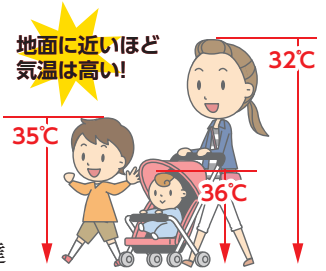
熱中症のリスクについて

*熱中症になりやすい人

*小児(特に乳幼児)

小児には大人に比べて不利なポイントがいくつかあります。

- 発汗機能や熱運搬能が未発達
- 自らの衣類調整、選択ができない
- 尿濃縮能が未熟で水分を損失しやすい
- 体が小さい分、環境(暑さ)の影響を受けやすい
- 低身長なため、地面からの輻射熱を受けやすい



*高齢者

熱中症による死者全体に占める高齢者の割合は約80%と非常に高率となっています。高齢者は、気温や湿度の上昇を認識しにくく、口渇中枢の機能低下や体内水分量が減少しています。また、基礎疾患を抱えていることが多いといった特徴があります。

*持病がある人

持病そのもの、あるいは治療のための内服薬の影響で熱中症になりやすくなってしまふことがあります。

- 糖尿病**…尿糖による浸透圧利尿が働き脱水になりやすい。スポーツドリンクなどを飲んで高血糖になりやすい。また、体温上昇により血行がよくなり、インスリンが早く効きすぎてしまったり、自律神経障害のため発汗低下が起きたりする。
- 心不全、腎不全**…利尿剤を始めとする内服薬の影響がある。飲水・塩分の制限を行っていることがあり、水分や塩分をどれくらい摂取しているのかわかりにくい。腎不全では、経口補水液により血中のカリウムが高くなりすぎてしまうことがあるので注意が必要。
- 皮膚疾患**…皮膚による体温調節機能がうまくいかない。
- 精神疾患、認知症**…体調に関心がないことがある。暑さを気にならない、暑くても対応しない・できない場合がある。エアコンでの環境調整ができない・しないなどの場合がある。

*肥満

肥満度が高いほど運動時の深部体温が高くなる。

- 運動不足のケースが多く体力が低下している傾向にある。
- 体重が重いため、軽い運動でもエネルギー消費量が大きく熱生産量が多くなる。



●皮下脂肪が多く熱の放散が妨げられる。

よくある質問

①水分は水よりもスポーツドリンクがいいのでしょうか？

熱中症時の水分は

- ①経口補水液
- ②スポーツドリンク
- ③水

の順で有効です。

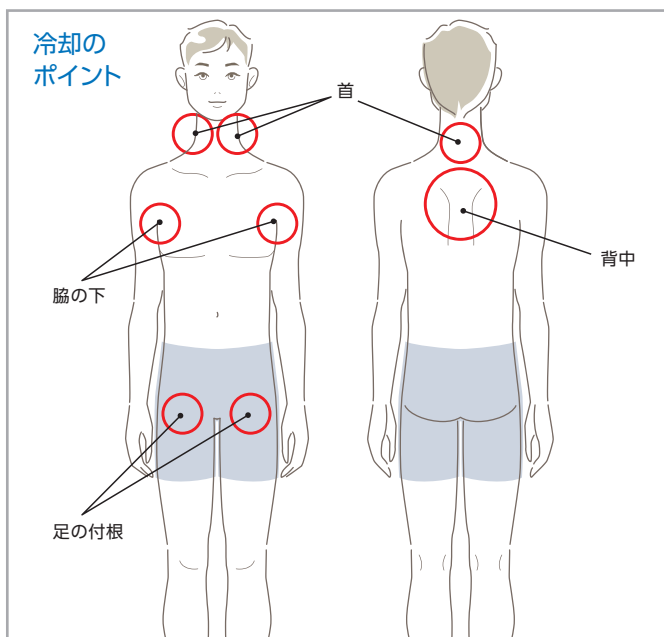


②熱中症を疑った時、まず行うべき応急処置はなんですか？

暑い場所で処置をしても効果は半減です。**まずは涼しい場所に移動させましょう。**薄着にして扇風機やうちわで体を冷やします。アイスパックや冷水に浸したタオルなどを使用するのもよいです。意識がしっかりしていれば冷たい水分を摂取させます。

*冷却のポイント

衣服を脱がせて、きついベルトやネクタイ、下着などを緩めます。露出した肌に冷水に浸したタオルなどを当てます。**体表に近い太い血管を冷やすと効率が良い**です。具体的には**首、脇の下、足の付根**がよいです。**おでこに冷却シートを貼っても効果は薄い**です。



③屋外行事を中止する基準はありますか？

日本スポーツ協会が“暑さ指数”を目安に基準を示しています。
<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid922.html>

【暑熱順化(しょねつじゅんか)】

暑熱順化とは、**体が暑さに慣れる**ことです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。

具体的には、発汗量や皮膚血流



量が増加、汗に含まれる塩分濃度の低下、血液量増加、心拍数減少といった変化が起こります。暑熱順化には数日から2週間程度の時間が必要とされています。

④涼しい環境にすぎると暑さに弱い体になりますか？

暑熱順化したあとでも、冷房や避暑地で涼しさに慣れてしまうと脱馴化して熱中症のリスクが再び増加します。暑熱暴露や運動トレーニングを中止すると1週間から1ヶ月で暑熱順化の効果は消失すると言われています。

⑤救急車を呼ぶときはどんな時ですか??

★自分が熱中症になった場合、暑熱環境から避難しようとか、水分を摂ろうと思うはずですが、それが**自力で困難な場合**は救急車を呼びましょう。



★他人が熱中症になってしまい、**意識がない場合**は救急車を呼びましょう。

★涼しい場所に移動して、水分を摂った(あるいは摂らせた)のに症状が改善しない場合は医療機関受診が必要で、そのときに**歩行不能**であれば救急車を呼びましょう。



⑥コロナ禍での熱中症対策はどのようにしたらよいのでしょうか？

他人と十分な距離が保てていればマスクを外すことが可能です。外せる時はマスクを外しましょう。エアコンは室内の空気を循環させているだけです。エアコン使用中も適宜換気を行うようにしましょう。

熱中症は予防が大事
熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができます。
自分だけでなく、周りにも目を向け
みんなで熱中症を防ぎましょう!!

用語の定義

※WBGT
 気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数 運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。環境省のホームページ(熱中症予防情報サイト)に、観測値と予想値が掲載されています。

●栄養部通信

食事を変えてカラダ改善

塩分摂りすぎていませんか？

～無理なく減塩のコツを紹介します～

管理栄養士
しんぼ さやね
新保 清音

暑い夏を超え、これから徐々に涼しくなってくると、温かい汁物や麺類を食べる機会も増えてきます。摂取塩分量が増えがちな季節も簡単に取り入れられるコツをご紹介します。

●すぐできる!減塩のコツ

*主食はパンや麺より白飯を!

白飯は塩分0gです!

食パン6枚切り1枚に0.8g、うどん(麺のみ200g)に0.6gの塩分が含まれます。



*高塩分な汁物は具沢山にして、

回数は増えすぎないように注意!

味噌汁1杯で塩分1~2g程度と汁物は高塩分。

具沢山にすることで汁の量を減らせます。



*醤油・ソースなどの調味料は

「かける」より「つける」で!

醤油やソースなどは小皿に出してつける

ことで、食品に付く調味料を減らすことができます。



*味付けは食べる直前に、なるべく表面に調味しましょう!

肉や魚の下味は胡椒など塩分を含まないもので付け、最後に食材の表

面に味付けをすると、少ない塩分でもしっかりと味を感じることができます。和え物も食べる直前に調味料と和えることで、水気で味が薄まるのを防ぎます。

*香味野菜や香辛料、柑橘類で風味付けしましょう!

にんにくや生姜、ハーブ、柑橘類やお酢、カレー粉や胡椒など香辛料、ごまやナッツなどを上手に取り入れ低塩でも物足りなくならない工夫を。

●塩分摂取の目標量はどのくらい?

*1日の目標値

男性7.5g未満

女性6.5g未満

(厚生労働省・日本人の食事摂取基準2020年版)

*日本高血圧の予防・治療

1日6g未満

(日本高血圧学会ガイドライン)



下味は胡椒のみ! 鮭のエスカベージュ(地中海風南蛮漬け)



1人分あたり
エネルギー 196kcal
塩分 0.9g

◆材料(2人分)◆

生鮭(切り身)	2切れ(160g)	レモン	半月切り4枚(20g)
胡椒	少々	★水	大さじ3
小麦粉	適量	★酢	大さじ1
オリーブオイル	小さじ2	★塩	小さじ1/4
玉ねぎ	小1/4個(30g)	★胡椒	少々
パプリカ	中1/4個(30g)	★はちみつ	小さじ1
セロリ	1/3本(40g)		

◆作り方◆

- ① 玉ねぎ、パプリカ、セロリは薄切りにする。★の調味料は混ぜ合わせておく。
- ② 鮭は食べやすい大きさに切り、水気をふき取って胡椒で下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②の両面を焼いて火を通す。火が通ったら熱いうちに①の調味液につけ、野菜とレモンを加えて和え、そのまま10分おく。

ポイント: 小麦粉をまぶすことで鮭に味が絡みやすくなります。セロリやレモンで香りと酸味を付け、胡椒で味にアクセントを。

新型コロナウイルスワクチンについて



感染制御専門薬剤師： さんどう 山藤 みつる 満
感染管理認定看護師： つちや 土屋 えりか 映里佳

ワクチンの仕組み

感染症にかかると、原因となる病原体(ウイルスや細菌など)に対する「免疫」(抵抗力)ができます。免疫ができることで、その感染症に再びかかりにくくなったり、かかっても症状が軽くなったりするようになります。ワクチンはこのような身体の仕組みを使って免疫をつけたり、免疫を強めたりします。ワクチンには病原体そのもの又は、病原体を構成する物質などをもとに作ったワクチンがあります。今回、接種が進められている新型コロナウイルスワクチンはmRNA(メッセンジャーRNA)ワクチン、ウイルスベクターワクチンと呼ばれ、ウイルスの表面にあるタンパク質に対するワクチンが国内外で承認を受け、日本でも接種が開始されています。

ワクチンの有効性と副反応

日本では現在、ファイザー社、武田/モデルナ社、及びアストラゼネカ社のワクチンが薬事承認(国が使用を認可すること)されており、予防接種法における接種の対象となっています。いずれのワクチンも、薬事承認前に、海外で発症予防効果を確認するための臨床試験が実施されており、ファイザー社のワクチンでは約95%、武田/モデルナ社のワクチンでは約94%と非常に高い発症予防効果が確認されています。

今回のワクチンは、基礎疾患をもっている方に対しても高い効果があることが分かっています。過去に重いアレルギー症状を経験されたことがある方は、接種会場で30分間様子を見ることが大切です。接種後の副反応報告頻度は、接種部位の痛みの頻度が翌日の発症で最も高く(90%)、倦怠感(16%)や発熱(3%)もありました。このことから、少なくとも接種翌日にはなんらかの副反応の出現を予期しておく必要があると思われます。ただし、いずれも平均的に3日間程度で回復が報告されています。(詳細は厚生労働省 | 1回目接種後健康観察日誌集計の中間報告(PDF)000752514.pdf (mhlw.go.jp))に公開されています)

変異株への有効性

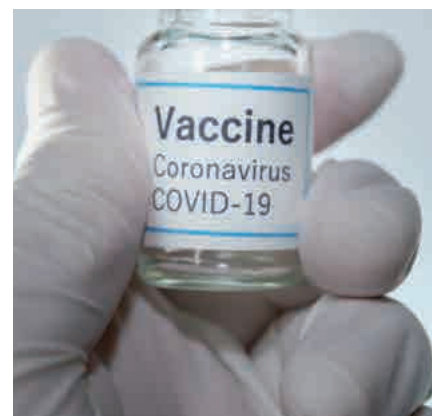
一般論として、ウイルスは絶えず変異を起こしていくもので、小さな変異でワクチンの効果がなくなるというわけではありません。それぞれの**変異株に対するワクチンの有効性がどのくらいあるのかについても、確認が進められています**。世界各国で様々な変異株が出現していることを踏まえると、引き続き、ワクチンの有効性に関する情報を収集していく必要があります。

ワクチン接種の意義

現在、ワクチンの接種方法は自治体が運営する「個別接種」「集団接種」、自治体や防衛省が運営する「大規模接種」に続き、企業や大学等による「職域接種」がはじまっています。集団免疫と言って人口の一定割合以上の人々が免疫を持つと、感染患者が出ても、他の人に感染しにくくなることで、感染症が流行しにくくなります。**多くの人にワクチンが接種されれば社会全体が感染症から守られることとなります**。現在はそのスタートラインです。

ワクチン接種の意義を正しく理解し、多くの人々が安全に安心してワクチン接種に望まれることを期待します。

最後に県内でもデルタ株の影響により、第5波の波に飲み込まれています。**ワクチン接種含め日頃から感染対策の継続も重要ですので皆様ひとりひとりが積極的に取り組まれることを期待します**。



新任医師のご紹介

新しく着任いたしました。



整形外科
おおの ゆきお
大野由紀雄
R3年5月1日入職



産婦人科
はむろ あすか
葉室 明香
R3年8月1日入職

七夕イベント

●7月上旬～8月上旬

7月上旬～8月上旬に「七夕まつり」イベントを行いました。
多くの方にご参加いただきありがとうございました。



来院の皆さまへ



必ずマスクの着用をお願いいたします。

当院では、新型コロナウイルス感染症対策として来院される皆様にマスクの着用をお願いしております。

皆さまの安全確保のため、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

病院長

院内ボランティア募集のご案内

当院では患者様へのサービス向上のため、院内ボランティアを募集しております。業務内容は受付・精算機周辺での患者様のご案内などが中心となっております。

活動日時：病院休診日を除く平日・土曜日
(8:30～12:00までの間で2時間程度)

※活動日・活動日数等ご希望に応じて調整可能です
年齢：18歳～70歳くらいまでの方(高校生不可)
連絡先：太田記念病院 総務課

健康管理センターからのご案内

現在、5月から12月の期間で行われる、太田市各種検診のご予約を受付けております。電話にてご予約ください。年齢により、対象となる検診の種類が異なりますので、太田市からのご案内をご覧ください。尚、定員になり次第、受付は終了させていただきます。

【当センターで受付けている太田市個別検診項目】

- ①特定健診 ②肝炎ウイルス検診 ③前立腺がん検診 ④大腸がん検診 ⑤子宮頸がん検診 ⑥乳がん検診

太田市平日夜間急病診療所はこちら

TEL.0276-60-3099

太田市保健センター1階

太田市飯田町818

診療日：月・火・水・木・金・土

※日・祝日・年末年始は休診となります
受付時間：午後6時45分～午後9時45分

SUBARU健康保険組合
太田記念病院

TEL. **0276-55-2200**(代)

〒373-8585 群馬県太田市大島町455番地1

電話番号をよくお確かめのうえ、お掛け間違いのないようお願い申し上げます。

太田記念 | 検索

ホームページアドレス
<https://www.ota-hosp.or.jp>



太田記念 FBI | 検索

フェイスブックアドレス
<https://www.facebook.com/otahosp>



@ota_memorial_hospital | 検索

インスタグラムアドレス
https://www.instagram.com/ota_memorial_hospital/

