

# みどりの 通信



2020

8

NO.477

## ～水槽のお魚をみて夏を涼しげに～



太陽がジリジリと照りつける夏・・・夏本番を少しでも快適に過ごすために水槽のお魚鑑賞してみてはいかがでしょうか？院内の各箇所にございます。川の中をのぞいているようで涼しい気分になれますよ☆

【理 念】キリスト教精神に基づく「隣人愛」

【経営方針】この地域にしっかりと根ざし、住民に信頼される病院づくり



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

医療保護施設

総合病院 聖隷三方原病院

SEIREI MIKATAHARA GENERAL HOSPITAL

〒433-8558 浜松市北区三方原町3453

TEL 053-436-1251(代) FAX 053-438-2971

# おしらせ



## 新型コロナウイルス感染症拡大防止に関するお願い

症状の有無にかかわらず院内では**マスクの着用**、**こまめな手洗いや手指消毒**をお願いいたします。

受診する患者さんに受付時体温測定を実施しています。尚、待合室の椅子は間隔を空けてお座りください。面会につきましても、引き続き**ご家族のみ短時間**とさせていただきます。

感染予防にご理解・ご協力をお願いいたします。



## 夜間火災総合訓練を行いました

患者さんの人命救助を第一目的とし、迅速かつ正確な行動を職員一人一人がとれるよう訓練を行いました。事前講習会からはじまり、病棟での火災発生を想定した避難誘導や発生時の初期消火活動の訓練を実施しました。今後もいつおこるかかわからない災害に対し、日頃から意識を高め業務を行っていきます。



## がん、肝炎、糖尿病等の疾病により 長期にわたる治療が必要な求職者の皆様へ ～ハローワーク浜松による就職支援のご案内～

患者さんの悩み・不安にハローワーク浜松の就職支援ナビゲーターがアドバイスします！

日 時：8月19日(水) 10:00～12:00

場 所：聖隷三方原病院 よろず相談地域支援室

お問い合わせ：医療相談室

電 話：053-439-9046

※事前予約可能です。医療相談室にて予約ください。

あれ!?これって…  
認知症?

認知症の人には  
どう接したらいいの?

## 認知症相談会

認知症に関する相談を、認知症看護認定看護師、医療ソーシャルワーカーがお受けします。

ひとりで悩まず、ご相談ください。

日 時：8月27日(木) 14:00～17:00

※事前予約制、30分程度／1件

場 所：聖隷三方原病院 よろず相談地域支援室

申し込み：医療相談室(よろず相談地域支援室内)

電 話：053-439-0006

受付時間：月～金 8:30～17:00

主 催：聖隷三方原病院 浜松市認知症疾患医療センター

## ～「免疫力を上げよう」～

私たちの身の回りには細菌やウイルス、ほこりや汚染物質など身体に有害なものがたくさん存在しています。そのような物質にさらされていても病気になるのは、それらの有害物質を身体から排除する免疫力という防護システムがあるためです。

しかし免疫力は悩みや心配などの精神的ストレスが自律神経のバランスを崩して低下してしまいます。

では免疫力を上げるにはどのようにしたらいいのでしょうか。

### ★免疫力を上げるポイント

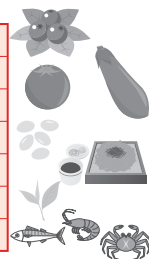
- ① 1日10分程度の運動を習慣にしよう
- ② 良質のタンパク質・ビタミン・ミネラルを含む食事を心がけよう
- ③ 睡眠のリズムを整えよう
- ④ めるめのお風呂につかり体をあたため血流を良くする
- ⑤ よく笑うことで免疫細胞が活性化
- ⑥ ストレスをためないようにリラックスする時間を作ろう

### ★免疫力を高める食品をとる

腸内の環境が良くなると善玉菌が増えて免疫力がアップします。ヨーグルトや納豆などの発酵食品や野菜やキノコ類の食物繊維が多い食品、また抗酸化食品を食事に取り入れることをおすすめします。

#### 抗酸化食品として注目されている食材と成分

ココア・ブルーベリー	ポリフェノール
赤系の野菜や果物	カロテノイド
ナス	アントシアニン
大豆	イソフラボン
蕎麦	ルチン
茶	カテキン
鮭・カニ・エビ	アスタキサンチン



ただし、抗酸化成分が含まれている量は食材の栽培方法や収穫時期によって異なるため、なるべく旬の時期に出回る、栄養をたっぷり含んでいる食品や食材を取り入れるように心掛けましょう。もちろん摂り過ぎは注意です。

免疫力をあげるポイントを日々の生活に取り入れて、夏を健康に過ごしていきましょう。

栄養課 栄養士 市川尚巳

## 絵画展のご案内

聖隷厚生園讃栄寮 プチ宝石箱展を開催いたします。

期 間：9月1日(火)～9月30日(水)

※土日・祝を除く

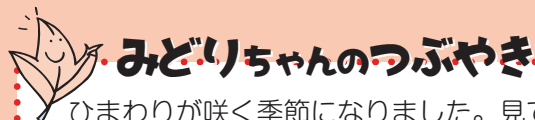
10:00～16:00

場 所：患者さんのための

『医学情報プラザ』

どなたでもご覧いただけます。

是非お立ち寄りくださいませ。



ひまわりが咲く季節になりました。見ているとなんだか明るい気分になりませんか。

ひまわりは太陽・元気・笑顔の象徴といわれています。暑い日が続きますので水分補給など体調には十分注意し、笑顔で元気に「夏」という季節を楽しみましょう。



## 人間ドックのご案内

### 聖隷予防検診センター

お申し込み：

0120-938-375

【予約受付時間】

◆月～金曜日 9:00～16:30

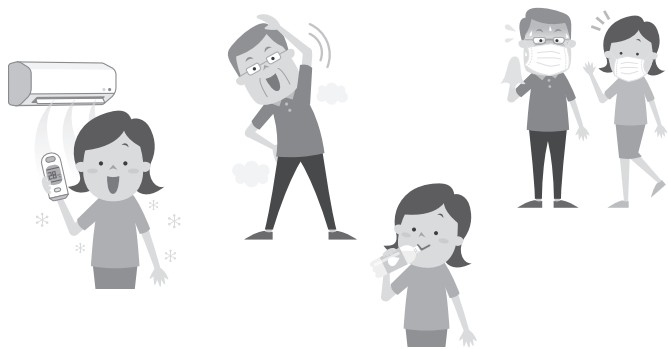
◆土曜日 9:00～12:00

# コロナ禍中の熱中症対策

高度救命救急センター  
センター長 早川 達也

今年の夏も暑くなりそうです。熱中症対策をしっかりする必要があります。熱中症は、蒸し暑い環境に、わたしたちの身体が適応できないことで生じる、だるさなど様々な症状の総称を言います。熱中症対策は、予防することが何よりも重要です。外出時には炎天下を避け、室内でも適度にエアコンを使用するなどして、室温の上昇に注意しましょう。そして、こまめな水分補給と、適度な休息を心がけることが大切です。

しかし、今年は新型コロナウイルス感染症への対策にも留意する必要があります。こうした中で、日本救急医学会などの学術団体は、今年の熱中症への予防についての注意点を緊急提言としてまとめています。この提言から、一部を抜粋してみましょう。



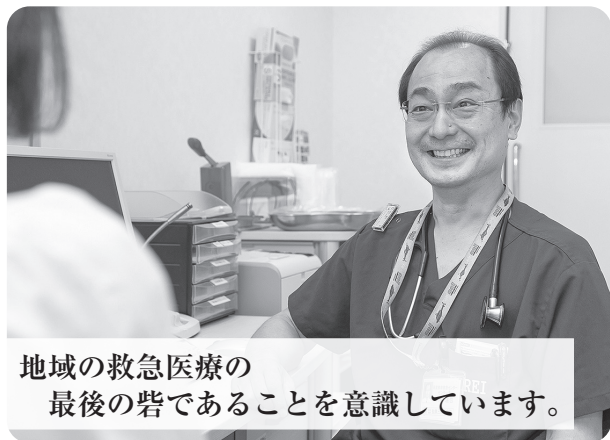
1. 屋内においては、室内換気に十分な配慮をしつつ、こまめにエアコン温度を調節し室内温度を確認しましょう。
2. マスク着用により、身体に負担がかかりますので、適宜マスクをはずして休憩することも大切です。ただし感染対策上重要ですので、はずす際はフィジカルディスタンシングに配慮し、周囲環境等に十分に注意を払って下さい。また口渇感に依らず頻回に水分も摂取しましょう。
3. 体が暑さに慣れていない時期が危険です。フィジカルディスタンシングに注意しつつ、室内・室外での適度な運動で少しずつ暑さに体を慣れさせましょう。
4. 熱中症弱者（独居高齢者、日常生活動作に支障がある方など）の方には特に注意し、社会的孤立を防ぐべく、頻繁に連絡を取り合しましょう。

コロナ禍中の暑い夏、工夫して乗り切りましょう。

# 今月の部門紹介

## 高度救命救急センター

はやかわ たつや  
センター長 早川 達也



地域の救急医療の  
最後の砦であることを意識しています。

「健康危機状態にある重篤患者の医療を担当し、地域とともに救急医療機関としての機能を果たす」ことを運営の理念としています。具体的には、1) ドクターヘリの運航と、救急隊との密接な関係に基づく病院前救急診療の実践、2) 救急外来での適切な救急診療、3) 高度救命救急センターの運営による集中治療の実践、を三つの柱としています。突発、不測事態への対応という、本来の救急医療を実践しつつ、高齢化社会の求める優しい医療の実践も追求していきたいと考えています。



# 病院で働く人たち

## 家族支援専門看護師

家族には、家族の力で健康を守るセルフケア機能が備わっています。しかし、家族の一人が病気になったら介護が必要になると、健康を維持する機能は低下してしまいます。家族支援専門看護師は、家族が本来持っている力を最大限に発揮し、健康上の問題を解決していただけるよう家族全体を支援していきます。当院では看護相談室に一人勤務しています。住み慣れた地域で療養する患者さんと家族に寄り添う存在でありたいと思っています。



おの さつき  
小野 五月

### 看護外来のご案内

看護外来では、患者さんやご家族がその人らしい生活をスムーズに送れるよう、専門的な知識、技術を持った看護師が相談をお受けしています。

看護外来は予約制です。

- ・ ストーマ外来
- ・ 皮膚・排泄ケア外来
- ・ フットケア外来
- ・ がん看護外来
- ・ 助産外来
- ・ 母乳外来
- ・ 育児母乳相談外来



お問い合わせ先

よろず相談地域支援室（看護相談室）

TEL:053-436-1251（代）