

コロナウイルスワクチンのご案内 (6月23日現在)

ワクチン接種後も引き続き感染対策を行いましょ。
(マスクの着用・3密の回避)

◆接種当日の持ち物

当日は接種クーポン券、予約票、本人確認書類をご持参ください。体温はご自宅で測定してからお越しください。

◆ご予約方法

送付されたクーポン券に同封されている案内を確認し、各市町村の予約システム、コールセンター(電話)などで予約をお取りください。

当院は個別接種、集団接種の対象医療機関ですが、予約は市町村の予約システムを通して取っていただきます。

直接当院にお電話をいただいても予約は取れません。

◆ワクチン接種に関するコールセンター

●予約に関すること

佐倉市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
☎0570-001-760(8:30~17:00(土・日・祝日含む))

●ワクチン全般に関すること

厚生労働省 電話相談窓口

☎0120-761-770(9:00~21:00(土・日・祝日含む))

※今後の行政の調整などにより内容を変更する場合があります。

面会について

院内感染防止のため、面会についてのご案内を随時ホームページに掲載しています。

ご来院の際は病院ホームページをご確認の上、面会をお願いします。患者さんやご面会の皆さんにはご迷惑やご不便をおかけして申し訳ありませんが、入院患者さんへの感染予防のため、ご理解・ご協力をお願いします。



●病院ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

ワクチン接種後の Q&A

Q1 発熱や痛みがある場合はどうすればいい?

A 37℃以上の発熱以外にも、頭痛、疲労、筋肉痛、悪寒(さむけ)、関節痛などがあります。接種後1~2日以内に起こることが多く、必要な場合は解熱鎮痛剤(ロキソニンやカロナール等)、または市販薬(イブやパファリン等)を服用いただくなどして、様子をみていただくことになります。他心配な事があれば、まずは千葉県副反応コールセンターへお問い合わせください。

●千葉県副反応コールセンター

☎03-6412-9326(24時間(土・日・祝日含む))

Q2 ワクチン接種後にお風呂に入ってもいい?

A 可能ですが、接種部はこすらないで下さい。心配であればお控えください。

Q3 ワクチン接種後に運動してもいい?

A 激しい運動はお控えください。心配であれば運動自体お控えください。

Q4 ワクチン接種後にお酒を飲んでもいい?

A 少量であれば可能ですが、心配であればお控えください。

祝日の移動に伴う休診日のご案内

東京オリンピックの開催に合わせ国民の祝日が移動となります。祝日の移動に伴い、休診日を下記の通り変更いたします。休診期間中に受診を希望される方は、来院前に必ずお電話にてお問い合わせください。

7月					
19日	20日	21日	22日	23日	24日
(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
通常診療	通常診療	通常診療	休診 (海の日)	休診 (スポーツの日)	午前のみ ※一部診療科のみ

☎043-486-1151(代) ※番号のかけ間違いにご注意ください。

駐車場の混雑予想について

2021年度佐倉市検診が健康管理センターにて下記の日程で実施されます。(佐倉市健康増進課より、土曜実施は除く)

検診日につきましてはC駐車場が占有となりますので、駐車場の混雑が予想されます。

来院の方はお手数ですがD-E駐車場をご利用ください。

月日	種類	月日	種類
7月 2日(金)	複合検診	12月10日(金)	乳がん検診
7月28日(水)	胃がん検診	12月17日(金)	乳がん検診
8月 3日(火)	骨粗しょう症検診	12月21日(火)	複合集団検診
8月10日(火)	胃がん検診	12月22日(水)	子宮頸がん検診
9月15日(水)	胃がん検診	1月26日(水)	乳がん検診
10月 8日(金)	胃がん検診	1月28日(金)	胃がん検診
11月10日(水)	胃がん検診	2月 2日(水)	乳がん検診
11月30日(火)	複合検診	2月25日(金)	子宮頸がん検診
12月 9日(木)	乳がん検診	3月10日(木)	複合検診

佐倉市がん健診予約受付中

健診センターでは、6月より佐倉市のがん検診の受入れがスタートしています。佐倉市より受診券セットが届いている方は、ぜひご受診ください。コロナ禍で、健康診断の受診控えによる病気の発見の遅れが、世の中で問題となっています。こんな時だからこそ、しっかり健診を受けていただきたいと思ひます。ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。



■お問い合わせ

聖隷佐倉市民病院 健診センター

☎043-486-0006

(平日8:30~17:00/土曜8:30~12:00)

室内での熱中症に気をつけましょ

健診センター看護師 高木 直美

熱中症というと炎天下で長時間過ごしたときに起こる日射病をイメージすることが多いと思ひますが、日中ばかりでなく、夜間に起こることもあります。

室温が高いのにエアコンを使用しなかったり、寝室にエアコンを設置していなかったりすると、特に高齢者の場合は、夜間にも熱中症が起こりやすくなります。



■熱中症の症状

熱中症の初期にはめまいや立ちくらみ、気分が悪い、筋肉がつるなどの症状が現れます。熱中症が起こったことに気付かないまましていると、頭痛や吐き気、体がだるいなどの症状が現れます。

さらに熱中症が進行すると、意識障害やけいれん、ひきつけ、肝臓や腎臓の機能障害、血液の凝固異常などが起こります。

熱中症の早期発見のためには、初期の症状を見逃さない事が大切です。

■室内での熱中症を予防するためには

熱中症は予防が大切です。少しの気配りで元気に暑い夏を乗り切りましょ。

1 経口補水液などをこまめに飲んで、水分と塩分の補給を行いましょ。特に高齢者の方は、食欲が低下すると水分の補給が滞りがちになるので、日中に経口補水液などを少量ずつこまめに飲んだり、就寝前に水や麦茶を飲むようにしましょ。

2 クーラーや扇風機を適度に使用しましょ。一般に室温が28℃、湿度が70%を超える場合は、エアコンを使用することが望ましいとされています。高齢者は暑さを感じにくくなっている場合があるため、温度計や湿度計を使って数字を確認することをお勧めします。

3 しっかり睡眠をとり、きちんと食事をして体力を落とさないようにしましょ。暑い時期には買い物に行くのも料理をするのもおっくうになりがちですが、体のために栄養バランスのよい食事を心がけましょ。

[参考資料] 環境省「熱中症予防情報サイト」<http://www.wbgt.env.go.jp/>
:NHKきょうの健康 2019年7月号「夜も警戒、熱中症」

栄養科通信

土用の丑の日

土用とは、立春、立夏、立秋、立冬の直前18日間の期間をいいます。季節の変わり目にあたるこの時期は体調を崩しやすく、しっかり栄養補給することが大切です。特に立夏の土用の丑の日には栄養たっぷりのうなぎを食べる習慣が一般的になっています。2021年の夏は7月28日を「一の丑」、8月1日を「二の丑」と呼び丑の日が2回あります。

うなぎに含まれるビタミンAは脂溶性ビタミンに分類され、脂との相性が抜群です。うなぎには脂も多く含まれることからビタミンAを効率よく体に吸収することができ、骨や歯の発育を促進し、風邪予防にもつながります。更にビタミンB1は糖質を燃やしエネルギーに変えるため、ご飯と一緒に食べる鰻丼は疲労回復に最適で、夏バテ防止にピッタリの食材です。

市販の蒲焼きで自宅でもお店の味が楽しめる、ふっくら鰻丼のレシピを紹介します。

ふっくら鰻丼

(2人前)

材料

うなぎの蒲焼き…2尾 水……………大さじ4
ご飯……………茶碗2杯分 蒲焼きのたれ……適量
酒……………大さじ2 山椒……………適量

- ①フライパンに酒、水を入れ沸かす。
- ②蒲焼きの皮目を下にして入れる。
- ③蓋をして、中央で水分が無くなるまで蒸す。
- ④タレを入れ煮詰めながら、からめる。
- ⑤丼にご飯を盛り、うなぎを乗せタレをかける。お好みで山椒を振りかける。

【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 706kcal ◎たんぱく質: 39.8g ◎脂質: 31.9g
◎炭水化物: 59.5g ◎食塩相当量: 2.3g

管理栄養士 岸本 顕子

聖隷

7月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Jul 1, 2021
発行者/ 鈴木 理志

vol.
204



6月12日(土)新人防災訓練を行い、災害時に必要な知識・行動を習得しました。

- *コロナウイルスワクチンのご案内/面会について
- *ワクチン接種後の Q&A/祝日の移動に伴う休診日のご案内
- *駐車場の混雑予想について/佐倉市がん健診予約受付中
- *室内での熱中症に気をつけましょ
- *各科外来担当および診療内容
- *夏バテ(暑気あたり)
- *栄養科通信「土用の丑の日」

愛をテーマに、地域とともに
聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

