

さっちゃん通信 2020年8月号 Vol.181

病院ホームページ <http://www.hagicvhp.jp/>

← レントゲンフィルム搬送係のロボット「さっちゃん」。現在、充電期間中！！

新しい生活様式 ～ マスクの着用～

現在、緊急事態宣言が解除を受けて、以前のように生活も少しずつ戻りつつありますが、新型コロナウイルス感染者は少しずつ増加傾向にあります。不要な外出を控え、3密を避け、外出する際にはマスクを着用する生活はもうしばらく続きそうですね。



暑い日も続いており、夏バテの症状に悩む人も多いかと思います。今年は「マスク着用による熱中症」にも注意しましょう。マスクを着用する事で顔が半分覆われることにより、熱がこもりやすくなり熱を発散しにくくなります。このような高温や多湿の環境下でのマスク着用は熱中症のリスクを高めることが考えられています。そこで、健康に夏を乗り越えるための夏バテ対策やマスク着用による熱中症の対策方法をご紹介します。



夏バテの症状として、食欲不振や不眠、全身倦怠感や下痢などがありますが、まずは夏バテ

の原因を知ることが大切です。暑い日が続くと、冷房の効いた部屋で長時間過ごしてしまいがちになります。そして、



つめたい飲み物や食べ物ばかり好んで食べていませんか。

夏バテとは、自律神経の乱れによって起こるものです。長時間冷房の効いた部屋で過ごすと、私たちの体温調節機能は正常に働かなくなってしまう。また冷たいものばかり摂取すると、胃や腸の消化器機能の不調を招き、食欲不振にも繋がってしまいます。

⇒次頁へ

萩市民病院と萩・福祉複合施設がやきで構成される「萩・健康維新の里」は、市民の誰もがその人らしく、健康に暮らしていけるよう生活を支援するところです。

「萩・健康維新の里」理念

- 変化する社会情勢に進取の気性をもって取り組み、新しい健康の在り方を提案します。
- 現状に妥協せず、創意工夫を惜みず、暖かく思いやりのあるサービスを実践します。
- 自らの役割を明確にし、地域と連携して、保健・医療・福祉を統合したサービスを目指します。

萩市民病院の目標

- ◇ 私たちは、絶えず自分を磨き、質の高い医療を提供します。
- ◇ 私たちは、提供するサービスを説明した上で、あなたとともに医療を実践します。
- ◇ 私たちは、自分に課せられた仕事を全うし、病院事業を維持・発展させます。



私から夏バテ対策として、寝る前に入浴はぬるま湯にゆっくりつかることをおすすめします。ゆっくりとお湯に浸かることで体をしっかりと温めることができ、リラックス効果が得られます。また、副交感神経に作用して自律神経を整えることができ、夜間の質の良い睡眠につながります。

熱いお湯に浸かるのが好きという方も多いと思いますが、これは交感神経に作用して、反対に寝つきが悪くなり夜間眠れなくなってしまうので要注意です。ポイントなのは「寝る前」と「38～40度のぬるま湯にゆっくりつかること」です。



マスク熱中症対策には、周囲の状況をみてマスクを外すことが大切だと思います。マスクを着用したまま強い負荷の作業や運動をしていませんか？外ではなるべくマスクを着用していたい気持ち

はありますが、厚生労働省より、屋外では人との十分な距離が確保できる場合（少なくとも2m以上）は積極的にマスクを外すことが奨励されています。基本的な熱中症対策であるこまめな水分補給や、バランスの取れた食事をとることは忘れてはいけません。



日頃の健康管理を充実させることで体の異変にも気づきやすくなります。どれだけ対策をしても、体調を崩すことはあるかと思います。体調が悪いと感じたときには無理をせずに、しっかり静養することが大切です。

東病棟看護師 中前 健介

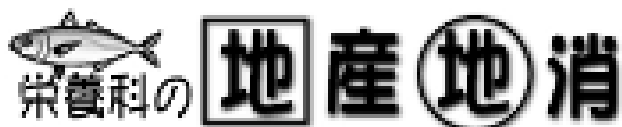
萩市職員募集(市民病院薬剤師・看護師) ～随時募集中～

萩市民病院では、現在薬剤師と看護師を随時募集しています。

受験資格は、薬剤師が昭和45年4月2日以降に生まれた方で薬剤師免許を有する方、看護師が昭和39年4月2日以降に生まれた方で看護師免許を有する方で、いずれも萩市内に居住できる方（特別な事情がある場合を除く）となっています。

詳細につきましては、萩市ホームページ・萩市民病院ホームページをご覧ください。萩市人事課(0838-25-1239)または萩市民病院事務部(0838-25-1200)までお問い合わせください。





鉄・カリウムが豊富 ～小松菜～

通年で収穫可能な野菜

小松菜はアブラナ科の野菜で東京の小松川付近で栽培されたことから名づけられました。暑さ寒さに強く、1年を通して栽培可能であることから、葉野菜の代表的な存在になっています。収穫までの期間が短いため、今年の春はコロナ禍の突然の給食停止による需要減少で大量廃棄が話題にもなりました。



栄養豊富な野菜

青々した葉っぱから想像できるとおり、カロテン、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、その他ミネラルも多い栄養豊富な緑黄色野菜です。特に日本人に不足しやすいカルシウムはほうれん草の3倍、鉄は1.5倍も多く含んでいます。下茹でせずそのまま使えるので、茹でることによる栄養の損失を少なく抑えられるのも特徴です。

カルシウムや鉄は汗にも含まれるミネラルです。そのため、暑い夏は大量の汗と一緒に流れ出てしまい、ますます不足がちになります。どちらのミネラルも吸収率が低いので、コツコツ摂取することを意識しましょう。サプリメントで摂取すると過剰摂取になることもあるので、野菜など食品からの摂取をおすすめします。

～リハビリテーション科より～ リハビリ散歩（6）

私は日々、業務の中で歩行と向き合っています。歩く際に必要となってくる道具と言えば『靴』ですね。皆さんは靴についてどうお考えですか。よく患者さんから「この靴は脱ぎ履きしやすいから使いやすい。」や「この靴は大きいから使いやすい。」とお聞きします。はたして脱ぎ履きしやすい靴は患者さんにとって良い靴と言えるのでしょうか。そこで今回は、「靴について考えてみませんか？」をテーマにお伝えしたいと思います。



脱ぎ履きしやすい靴とは日本の土足を脱いで家に入る生活様式に適した靴ですが、言い方を変えると歩いている際に脱げてしまう靴、安定しない靴と言えます。歩く際に脱げてしまう靴は転倒の危険性が高くなりますし、安定しない靴は、胼胝(たこ)や靴ずれ、外反拇趾等の原因になります。

これを読まれている方、一度ご自身の靴を見てみてください。靴の中で足が前後に動いたり、簡単にかかとの部分に指が入ったりしていませんか。それは靴が大きすぎるかもしれません。靴の裏を見てください。靴底がすり減っていませんか。すり減った靴底では滑ってしまいます。表面の布地が柔らかすぎませんか。歩く際に足が横滑りして靴の形が変わっていませんか。柔らかすぎる靴は歩く際に不安定です。一つでも当てはまる靴を履かれている方は、良い靴を履かれている方よりも転倒やけが、病気の危険性が高い状態ですので、靴の変更をお勧めします。次回ではどのような靴が良いか、少し詳しくお話します。

リハビリテーション科・理学療法士 古谷 峻士

萩市民病院 外来診療担当医師一覧

令和2年8月1日現在

受付時間

午前8:30～11:30／午後13:00～16:30

診療時間

午前8:45～12:00／午後13:30～17:00

外来診療は基本的に「予約制」です。
なお小児科専門外来は、既に診断がついて他院の紹介状をお持ちの方を除いては、まず午前中の一般外来を受診していただき、必要な検査等を行った上で専門外来へ院内紹介をいたします。
いずれの場合も救急・急患はこの限りではありません。

診療科		時間帯	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	循環器内科 呼吸器内科	午前	米澤 文雄	米澤 文雄	中村 武史	刀禰 尚	米澤 文雄
			中村 武史	刀禰 尚	西村 滋彦	西村 滋彦	中村 武史
			西村 滋彦	亀井 亮平		民谷 正輝	民谷 正輝
			亀井 亮平	民谷 正輝		亀井 亮平	
	神経内科	午前					佐野 泰照(大学)
	消化器内科	午前	松本 賢治	松本 賢治	伊藤 沙恵	松本 賢治	伊藤 沙恵
	糖尿病外来	午前/午後			田口 昭彦(大学)		
小児科	一般外来	午前	橘高 節明	橘高 節明(隔週)	橘高 節明	橘高 節明	橘高 節明
			市来 章裕	市来 章裕(隔週)	市来 章裕	市来 章裕	市来 章裕
	※専門外来	午後		神経(第1・3・4) 午前・午後(伊住)	アレルギー(第1) (真方)	心臓(第3) (元永)	
外科 (午後は手術)		午前初診	中村 丘	坂野 尚	中村 丘	坂野 尚	工藤 淳一
		午前再診			工藤 淳一	中村 丘	坂野 尚
整形外科 (午後は手術)		午前	村上 智俊 (初再診)	手術のため休診	村上 智俊 (初再診)	村上 智俊 (再診)	川上 武紘 (初再診)
			川上 武紘 (再診)		川上 武紘 (再診)	川上 武紘 (初再診)	
放射線科検査		終日	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀
麻酔科 (ペインクリニック)		午前		原田 英宜(大学)			
内視鏡検査		午前/午後	伊藤 沙恵	伊藤 沙恵	松本 賢治	浜辺 功一(大学)	末永 成之(大学)

※ 午後からの内科外来は、専門外来のみとなっています。初診の方は電話予約のうえ、午前中の内科外来を受診されますようお願いいたします。なお、救急・急患についてはこの限りではありません。

※ 糖尿病外来、麻酔科、及び大学の内科非常勤医師の診察は院内紹介のみです。
初診あるいは他院からの直接の紹介は受けつけておりませんので、予めご了承下さい。

萩市民病院 予約センター 電話(0838)25-1235 ※土・日・祝日を除く月～金 8:30～17:00受付

朝は電話が混み合います。つながりにくい場合は、お手数ですが時間をおいておかけ直し下さい。
また、おかけ間違いのないよう十分にご注意願います。

他の医療機関からの受診の際は、紹介状をお持ちいただきますよう、よろしくお願いいたします。



さっちゃん通信ばやきコーナー (編集後記)

夏も終盤を迎え、朝や夜は肌寒くなってきましたね。
先日大型の台風により関東には大きな被害が出ており、連日ニュースにもなりました。停電や断水が続いているところも多くあり、現在は復旧作業が行なわれていますが、まだ大変な思いをされている方が大勢いることとします。

私たちの住んでいる山口県・萩市にも、電気やガス・水道などのライフラインが絶たれる日がいつか来るかもしれません。そのような場合に備えて、食料や生活必需

品は普段から備蓄しておいたほうがいいかもしれませんね。だいたい1週間分×人数分の備蓄があると望ましいとされていますが、保管場所に困ったり、準備するのなかなか大変ですね。

食料や生活用品の備蓄だけでなく、災害時の避難場所や、家族の安否確認の方法など、自分で出来る災害対策は他にもまだまだありますよ。

私も自分で出来る災害対策は早いうちにしておこうと思います。

【中前】