

Monthly Doctor's Column



マスクを着けての運動は危険！ 熱中症予防にも新行動！

熱中症とは何ぞ？
 気温や湿度が高い状態や直射日光が照りつける環境で、体温が上昇し、体内の調節機能や水分・塩分のバランスなどが崩れて発症します。激しいスポーツ、運動部の部活、工事現場、引越越し、農作業などで汗をかくて頑張り過ぎると、短時間で発症する場合があります。また、のどが渇く反応が遅い高齢者や乳幼児は水分不足に気づきにくく、激しい運動をしてい



なくても、エアコンのない高温多湿な室内に居るだけで発症することがあります。特に、心臓や腎臓の病気、糖尿病などで水分制限している方は、要注意です。

熱中症かも！と思ったら？
 エアコンを使用して水分補給をこまめにとり、めまい、立ちくらみ、ふらふらして立てない、ぐったりしている、大量の発汗、こむら返り、けいれん、頭痛、吐き気、意識障害などの症状があったら熱中症の疑いがあります。まずは涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、体を冷やします。氷がなくても霧吹きで水をかけ、うちわなどであおぐだけでも体を冷やすことができます。そして、塩分と糖分を含む水分を補給してください。お茶よりも水、水よりも経口補水液(ORS)やスポーツドリンクが適しています。



今月のDr.
 集中治療科長
 Shoichi Okada
岡田 祥一

予防するポイント
 高齢者による熱中症の多くは自宅が発生していますので、エアコンなどで暑さを避け、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給することが大切です。さらに今年は、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、新たな注意点が加わっています。それは、「マスク着用と換気」です。マスクは熱が逃げにくく、熱中症を起しやすくなりますので、屋外で人と2メートル以上離れている場合はマスクをはずしましょう。特にマスクを着用したままでの激しい運動は避けてください。また、エアコン使用中はこまめに換気をお願いします。なお、暑さ指数(WBGT)という指標があり、28度を超えると熱中症のリスクが一気に高まります。天気予報や環境省のウェブサイトで発表されますので、ぜひチェックしてください。

01 | 人間ドック健診施設機能評価の認定(更新)を受けました。

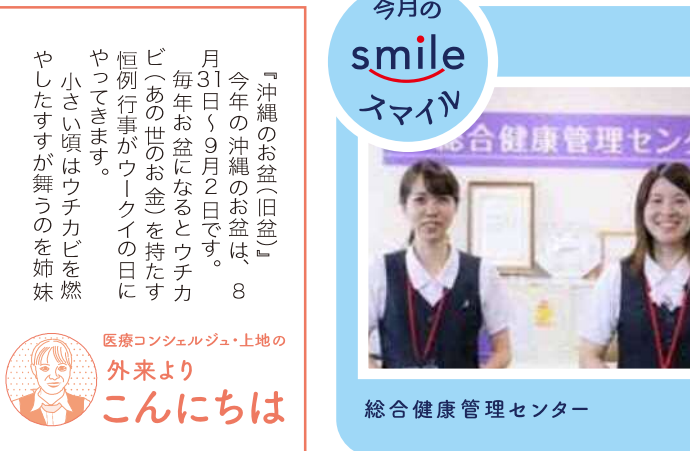


総合健康管理センターは、2005年10月に県内第一号として第一回人間ドック健診施設機能評価の認定を受け、今年(2020年)で3度目の更新【Ver.4.0.】になりました。これからも皆様の健康管理に関するサポートを行ってまいります。一緒に「長寿県沖縄」を取り戻しましょう!!

02 | 2020年8月休診のお知らせ

診療科	担当医師	休診日	備考
内科	垣花 悠子	8月4日(火)	代診なし
	徳田 安春	8月20日(木)	
整形外科	知念 弘	8月3日(月)	代診なし
	宮里 剛成	8月13日(木)※人数制限有 8月17日~22日 ※不在	
婦人科	上地 秀昭	8月6日(木)/8月7日(金)	代診なし
形成外科	黒田 周一	8月1日(土)/8月17日(月)午後 8月21日(金)~22日(土) 8月25日(火)午後~26日(水)	代診なし
		8月7日(金)受付10:30まで 8月8日(土)受付10:00まで 8月15日(土)受付10:00まで ※予約のみ 8月29日(土)受付10:00まで ※予約のみ	受付時間短縮
皮膚科	高橋 智佐子	8月7日(金)※予約のみ	
眼科	輪番医師	8月1日(土)	代診なし
歯科口腔外科	新谷 晃代	8月5日(水)午前	代診なし
	仲本 道子	8月1日(土)~8月31日(月)	代診なし

※7月31日時点のお知らせとなりますのでご了承下さい。



『沖縄のお盆(旧盆)』
 今年のお盆は、8月31日~9月2日です。毎年お盆になるとウチカビ(あの世のお金)を持たず恒例行事がウチカビの日にやってくる。小さい頃はウチカビを燃やしたすが舞うのを姉妹で追いかけて手が真っ黒になったものです。その価値、なんとあの世では1枚2億円の価値があるとも言われるウチカビ!! みなさんは今年、いくら持たせましたか? くれぐれも燃やしすぎには注意しましょう!!

医療川柳
 コロナから患者を守るぞ
 ワンチーム
 看護師

03 | 面会禁止

新型コロナウイルス感染症が県内で発生しています。感染拡大防止のため、当面の間、面会を禁止とさせていただきます。院内へのウイルス持ち込みを防ぎ、患者様を守るため、皆さまのご理解とご協力をお願い致します。

以下の場合のみ、面会可能といたします。
 (患者様につき、ご家族2名まで)
 ●病状説明、患者の介護・付添いを病院から依頼されている場合
 ●入院や退院のための付添い
 ●重篤な状態、手術当日などの場合

荷物の受け渡しについて
 ●患者様につき平日・土曜日(午前)1日1回、1名のみ可
 病棟滞在5分以内
 ※土曜日(12時以降)・日曜日・祝日は禁止といたします。

ただし、以下に該当する方は面会できません。
 ●発熱(37.5℃以上)、風邪症状(咳・鼻汁・のどの痛み・関節痛)、味覚障害のある方
 ●2週間以内に、県外・海外へ渡航された方
 ●2週間以内に県内流行地域に行かれた方
 ●マスクを着用されていない方

※事前に、受付で面会手続きを済ませて入棟して下さい。



Dr. 仕垣セレクトの医学・医療の名言

「自分の心は変えられるんです、その心を変えるのに言葉は大事な道具なのです」
 — 社秀 —

編集後記 Text: 総務課 宮良
 皆さん。外出から戻ったら、必ず手洗い、うがいを忘れずにいらっしゃいますか? 新型コロナウイルスの感染症対策としてマスクの着用は効果的ですが、一方で熱中症のリスクが高くなるとも言われています。周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずし、こまめな水分補給を取りながら、感染症対策と熱中症対策を行いましょう。



看護部の
ナースがま
看護師達の日常

那覇市医師会那覇看護専門学校で
行われた就職説明会に参加しました。

COVID-19 感染拡大予防の影響で、ほとんどの看護養成校の就職説明会が中止になる中、今年度最初の説明会となりました。

来年度は新人看護師として医療の現場で働く皆さんは、就職後の教育体制、待遇などについて、看護部長から説明を受けていました。

看護学生さんからは、病院の雰囲気や希望の部署などについて質問されていました。優秀な人材確保のために取り組んでいます。



からだの通知表

検査科
上江田 ゆかり

〈血液検査で貧血の原因がわかる?〉

末梢の血液中の赤血球の増減を調べます。

- ★減りすぎている場合 貧血
- ★増えすぎている場合 多血症: 血が流れにくくなって、血管がつまりやすくなります。

・貧血の様々な症状



・予防法

鉄、タンパク質、ビタミンCなどを豊富に含む食材の摂取を心掛けましょう。

また、造血効果のあるビタミンB12・B6や葉酸を多く含む食材もオススメです。



臨床工学科の

血液透析と水

腎不全に対する血液透析療法には透析液と呼ばれる治療液を使用します。これは患者様1人1回あたり約120ℓが必要ですが、大量の液を薬剤メーカーから運搬する事は困難なため、院内の設備で水道水を浄化して使用します。ただし、この水は治療液となるため、薬剤工場と同等レベルの清浄度が必要となります。特に沖縄県では水の硬度が高く、活性炭・軟水化装置・逆浸透過装置(RO)という方法を組み合わせて治療に使用できる清浄な水を日々丁寧に作成しています。



臨床工学科
前川 正樹

変化の続く日々かと思
います。いかがお過ごし
でしょうか。この「ゆんたく日和」の原稿を書くときはいつも、読まれる時はどんな時間が流れているかなと想像しながら書くのですが、今回ほど分からなさを感じたことはありません。

この世はそもそも「変化」の連続、「諸行無常」なわけですが、人間にとって「変化」はストレスでもありません。ストレス自体は良いものでも悪いものでもないですが、多過ぎたり少な過ぎたりすると、心身のバランスがとりにくくなるものです。

そしてこの数ヶ月での「変化」は、ほとんどの方にとって多過ぎるものを感じます。こんな時こそ意識して、「安心」を充電してくれるものや人、場所



ゆんたく日和

精神科医 平山 雄也

今月のテーマ >>>

「変化」と「安心」と

などを思い出して、できれば書き出して、それからつながらる時間を、ご自身のために作ってあげてくださいね。

実は自身の人生にも大きな「変化」がありまして、9月に豊崎で「精神科・心療内科 ころも」からだつながらるクリニックを開院することにしました。こんな「変化」の中だからこそ、来られた方々と一緒に「安心」を探していける場所になれるようやっていきますので、もしも時の相談場所として頭の片隅に置いて頂ければと思います。この連載は最後となりませんが、またいつか、どこかで、「笑顔」でゆんたくしましょう。これまで読んで頂き、ありがとうございます。

定期的に健康診断をしましょう!

健診ナビ

総合健康管理センター
センター長 名富 仁美

総合健康管理センターの受診制限
(感染拡大防止対策)について

当センターでは、新型コロナウイルス(COVID-19)感染拡大防止にて、安全に安心して人間ドック・健康診断をご利用いただくために以下に該当する方の受診をお断り(検査の中止)しております。

- ◎ 発熱37.5℃以上のある方
- ◎ 風邪症状(咳、鼻水、咽頭痛、関節痛、味覚障害)のある方
- ◎ 2週間以内にコロナ流域(県外または海外など)へ渡航歴のある方
- ◎ マスク着用されていない方

これからの国や県の対策レベルにあわせて取り組みは継続して行なってまいります。県内でも感染者が増加傾向にあり、那覇市内もクラスターが発生し流行地域になっていきます。いろいろな対策や制限は日々変化(強化され)しており、少し窮屈にも感じますが、with コロナへ、気持ちをコントロールしつつ新たな生活スタイルを見つけることが重要だと考えております。ご理解とご協力の程、どうぞ宜しくお願い致します。

厚生労働省 新型コロナウイルス 接触確認アプリのご紹介

自分をまもり、大切な人をまもり、地域と社会をまもるために、接触確認アプリをインストールしましょう。

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリです

- 本アプリは、利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができるアプリです。
- 利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながる事が期待されます。1メートル以内、15分以上の接触した可能性・接触に関する記録は、端末の中だけで管理し、外にはできません。どこで、いつ、誰と接触したかは、互いにわかりません。

「接触確認アプリ」で検索してインストールしてください。
Google Play
<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.mhlw.covid19radar>



薬にまつわる イトセトラ

薬剤科
姫野 耕一

正しい薬の飲み方

- Q** 薬を冷たい水で飲むのは避けたいと言われるのはなぜでしょうか。
- A** 薬を飲んだ後、薬は、胃・小腸で溶けなければ吸収されません。冷水だと、薬が胃や小腸で溶けにくいので吸収されにくく、十分な効果がでない」ということです。
- Q** 薬はなるべく温かい湯で薬を飲む。薬は胃で速く溶けだすことになるわけですね。
- A** しかし、だからといってあまり熱い湯で薬を飲むとしても、その簡単に飲めるものではありません。
- Q** 薬は冷たい水で飲むのは避けたいと言われるのはなぜでしょうか。
- A** 薬を飲んだ後、薬は、胃・小腸で溶けなければ吸収されません。冷水だと、薬が胃や小腸で溶けにくいので吸収されにくく、十分な効果がでない」ということです。
- Q** 薬はなるべく温かい湯で薬を飲む。薬は胃で速く溶けだすことになるわけですね。
- A** 多くの薬は、飲む時にコップ1杯(約100〜150ml)の水やぬるま湯で飲むことが良いといわれています。ぜひ試してみてください。
- Q** 薬はぬるま湯で飲んだほうがよい」ということは分かりました。では、飲む時のぬるま湯の量はどのくらいでしょうか。
- A** 薬を飲む時は、安心して一気に飲む、しかも胃や小腸で溶けやすい人間の体温と同じくらい(37℃)のぬるま湯が一番適度ということになります。

「かんたん腰痛体操!!」寝たままゆらゆらするだけ!

1 脚を閉じたまま、ゆらし腰回りをほぐす



- ◎ 仰向けに寝転がり、膝を90度くらいに曲げる
- ◎ 腕を開いて全身の力を抜く

2 脚を開いて、ゆらし股関節まわりをほぐす



- ◎ 仰向けに寝転がり、膝を90度くらいに曲げ足を腰幅程度に開く
- ◎ 腕を開いて全身の力を抜く



- ◎ ゆっくりと小さく両脚を一緒に左右にゆらす



- ◎ ゆっくりと両脚を開いたまま、左右にゆらす

注意!
◎ どの動きもゆっくりと行い、痛みのない範囲で行うこと
◎ 強い痛みが出たり、今までなかった症状が出た場合にはただちに中止してください。



メディカルフィットネス科
健康運動指導士 酒井 由子

健康運動指導士による
健康体操館