

いずみ

ご自由にお持ちください



地方独立行政法人
筑後市立病院

vol.34
夏号 / 2020

【病気のお話】

食中毒のお話

～今年は特に注意！
食中毒は、付けない・増やさない・やっつけるで予防を～

- 新型コロナウイルス感染症について
- 新型コロナウイルス感染予防について
- 免疫アップの食事と運動
- 暑さに負けない熱中症対策
- いずみけいじばん

・訪問看護・訪問リハビリテーションのご案内

●ピックアップ

- ・ねえねえ はね丸くん♪
- ・暮らしに活かせる元気のツボ
- ・きらり☆スタッフ
- ・美味しく元気に



やさしさがいっぱい 笑顔の西3階病棟



※撮影の時だけマスクを外して撮りました

いずみ

34

いずみ

vol.34

2020 夏号

発行責任者

2020年8月発行

発行責任者

地方独立行政法人

筑後市立病院

理事長

大内田昌直

編集担当

経営企画室

外来診療の ごあんない

- 受付時間 【月～土曜日】8時15分～11時30分(診療開始／8時30分～)
- 休 診 日 日曜日・祝日・第3土曜日・お盆(8月15日)・年末年始(12月30日～1月3日)
- ※ただし、救急患者は随時受け付けています。
- ※下記の外来診療医師一覧は2020年8月1日時点のものになります。

診療科	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
新患:内科総合	梶原 雅彦	櫻井 玲央	小野 典之	小野 典之	櫻井 玲央	担 当 医
消化器内科	梶原 雅彦	小野 典之	小野 典之	小野 典之	白地 美紀	担 当 医
新患:再来	山口 翔太郎	白地 美紀	梶原 雅彦	石井 海人	田中 寛士	—
呼吸器内科	富岡 竜介 真玉【大学】	時澤【大学】	富永【大学】	富岡 竜介 井上【大学】	石井【大学】	担 当 医 ※ 紹 介 の み
内分泌・代謝内科	新関【大学】	中山 ひとみ	中山 ひとみ	四方 雅人	佐々木【大学】	四方 雅人
循環器内科	青木 裕司	吉村 彩子	折田【大学】	青木 裕司	吉村 英恵	担 当 医
新患:再来	吉村 彩子	大内田 昌直	吉村 英恵	—	大内田 昌直	—
腎臓内科	—	—	—	中野【非常勤】	—	—
血液内科	—	—	—	中村【大学】 13:30～16:00	—	—
小児科	磯岡 藍子	磯岡 藍子	担 当 医	磯岡 藍子	磯岡 藍子	磯岡 藍子
神経発達症外来 [お問合先]小児科外来	—	—	中島【非常勤】 〈完全予約〉 第3水曜日除く(※)	—	—	—
放射線科	大和 いずみ 城野 奈穂美 温 友美	大和(不定) 城野 奈穂美 温 友美	城野 奈穂美 温 友美	大和 いずみ 城野 奈穂美 温 友美	大和(不定) 城野 奈穂美 温 友美	久留米大学医師
外科	勝 本 充	中野 昌彦 友 枝 (血管外科)	松尾【非常勤】 平川 雄介	中野 昌彦 勝 本 充	平川 雄介 執行 ひろな	友 枝 博 (血管外科) 執行 ひろな 櫻井【大学】 第1土曜日のみ
脳神経外科 [お問合先]外科外来	久留米大学医師 午前診療(※) (受付11時30分迄)	—	—	—	—	—
整形外科	井上 貴司 南 公人 田島【大学】	中村 英智 白石 絵里子	吉田 健治 (手の外科専門) 南 公人	中村 英智 南 公人 溝上【非常勤】 (第3木曜日休診)	井上 貴司 白石 絵里子 百田【大学】	中村 英智 (土曜:小児整形専門) 小倉【大学】
麻酔科	—	—	入江【非常勤】 〈完全予約〉 (バイクレック)(※)	—	—	—
産婦人科	久留米大学医師 (※)	葉 清 泉	葉 清 泉 葉 清 泉 寺 道明 (※)	葉 清 泉	葉 清 泉 葉 清 泉 寺 道明 (※)	—
耳鼻咽喉科	久留米大学医師	—	久留米大学医師	中島【非常勤】 〈完全予約〉(※)	久留米大学医師	久留米大学医師
泌尿器科	渡辺 晃太	渡辺 晃太 安楽【大学】	渡辺 晃太	渡辺 晃太 末 金【大学】	渡辺 晃太	渡辺 晃太
眼科	馬場 順子	馬場 順子	馬場 順子	馬場 順子	馬場 順子	馬場【非常勤】

●第3土曜・日曜・祝日は休診
(※):事前に各科外来(午前中)にお問い合わせください。

小児救急外来 医師会による当番制で診察していただいております。

- 夜間小児救急 【診 療 日】 毎週月～金曜日 ※ただし、祝・休日、お盆、年末年始は除きます。
【診療時間】 19時～22時(受付:21時30分まで)

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
実施病院	公立八女 総合病院	筑後市立病院	公立八女 総合病院	筑後市立病院	公立八女 総合病院	—

- 休日診療小児救急 第2・4日曜:筑後市立病院 第1・3・5日曜:公立八女総合病院
【診療時間】 9時～15時(受付:14時30分まで)



禁煙のお願い

筑後市立病院は敷地内禁煙となっております。ご理解とご協力をお願いいたします。

地方独立行政法人 筑後市立病院

〒833-0041 福岡県筑後市大字和泉917-1
TEL.0942-53-7511

<https://www.chikugocity-hp.jp/>



基本理念
生涯研修・生涯奉仕

基本方針

- 患者中心、患者第一を最優先に考えた医療を提供します。
- 地域医療のニーズを常にとらえ、変化に対応できる病院をめざします。
- 住民の健康管理に積極的に取り組み、地域連携を推進します。
- 人に尽くすことに誇りを持ち、互いに切磋琢磨しながらチームワークで医療に取り組みます。

当病院のホームページへは、左のQRコードからもアクセスできます。



食中毒のお話

病気のお話

今年は特に注意！

食中毒は、付けない・増やさない・やっつけるで予防を。

今回は私から身近な病気である食中毒についてお話しさせていただきます。

だんだんと気温が上がり蒸し暑い日が続いています。「エアコンをつけているからいいや」と涼しい季節と同じ感覚で室内にある食べ物を口にかけていることはないでしょうか？

新型コロナウイルスの影響により飲食店が営業自粛となったことで、今年は今まで以上にテイクアウトを利用されている方が多いようです。飲食店の方々も細心の注意を払って対応されていると思いますが、テイクアウトしたあとすぐに食べていますか？ついついテーブルの上に放置してしまったり、冷蔵庫に入れたからと期限を過ぎて口に入れていることはありませんか？自粛生活やテイクアウト利用が増えたことで今年は食中毒が増加するのではないかと懸念されています。ここ数年では記録的な大雨による災害の影響で避難所での生活を余儀なくされ、その避難所での食中毒発生も問題となっていますので、今回取り上げることにしました。

アウトの影響で家庭での食中毒発生件数の増加が懸念されています。飲食店側は細心の注意を払っていると思いますが、購入後の管理で思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。

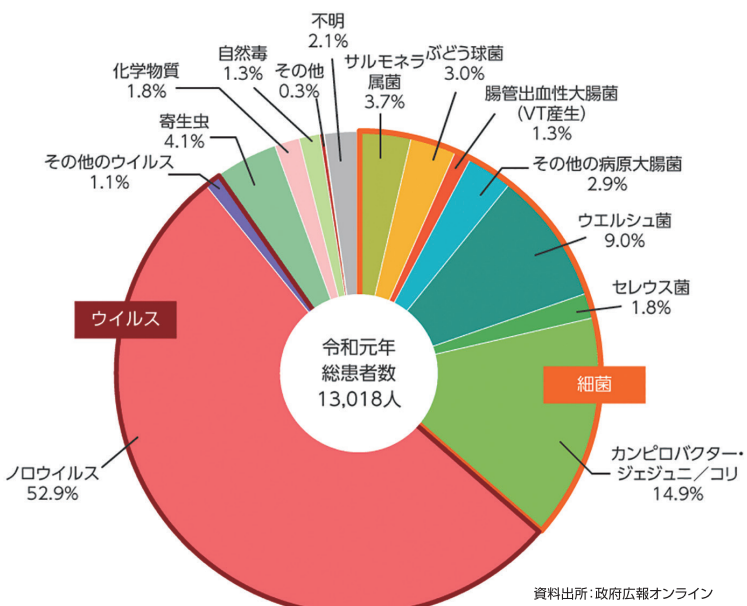
家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。家庭での食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。厚生労働省では6つの行動に分けて予防するよう呼び掛けています。

- ①食品の購入／まずは消費期限に注意し、寄り道せず帰宅するようにしましょう。生ものに付着した細菌は10℃で増殖しはじめ、15℃を超えると活動が活発になります。持ち帰りの際には、生ものは必ず保冷材などで冷やしつつください。
- ②家庭での保存／帰宅してすぐに冷蔵庫へ保管し、冷蔵庫内は適切な温度に設定しましょう。
- ③下準備／こまめに手洗いし、食品はよく洗いましょ。包丁やふきんは消毒しましょう。井戸水の水質に注意しましょう。
- ④調理／この際も手洗いを心掛け、しっかりと加熱しましょう。
- ⑤食事／食事の前にも手洗いを行ない、長時間室温で放置しないようにしましょう。
- ⑥残った食品／清潔な容器に保存しましょう。時間がたつていたり、少しでも怪しいと思うものは思い切って捨てましょう。また、ご飯やおかずが温かいままで容器のふたをすると、水蒸気が発生し、水滴が内側につきます。この水滴は自由水と呼ばれ、カ

食中毒の原因

食中毒の原因は、細菌、ウイルス、自然毒、化学物質、寄生虫などさまざまであり、摂取してから症状が

〈図1〉病因物質別 患者数発生状況(令和元年)



ビヤ細菌が繁殖する温床になります。粗熱をとってからパッキングしましょう。

食中毒は夏だけではありません

食中毒は暖かい時期に起きやすいと思われがちですが、ウイルスによる食中毒は冬を中心に多発しています。〈図3〉なかでも、ノロウイルスによる食中毒は全体の52%にのぼり、11月から2月の冬場に多いことが知られています。またノロウイルスは感染力が非常に高く、2次感染予防が重要とされています。ご家庭でできる対策としては消毒と手洗いですが、ノロウイルスはアルコール消毒では不十分なため次亜塩素酸での消毒が必要であることに注意してください。

食中毒予防の3原則！ 付けない・増やさない・やっつける

まず、食中毒となる原因物質を付けないために、調理前には必ず手洗いを行ないましょう。この際正しい手洗い方法を行なうことがポイントです。

次に、原因物質を増やさないために、生鮮食品はすぐに冷蔵庫で保管しましょう。

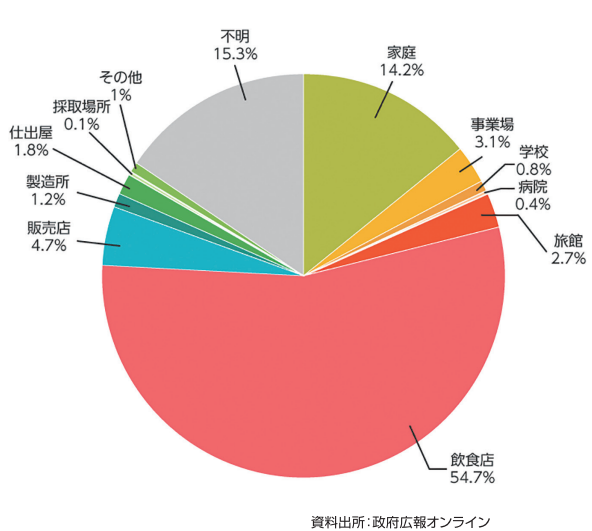
そして、原因物質をやっつけるために、調理の際には食材の中心までよく加熱することを心がけましょう。みんなで正しい予防を行ない、食中毒を防ぎましょう。でも、もしも体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を受けてください。

家庭での食中毒予防

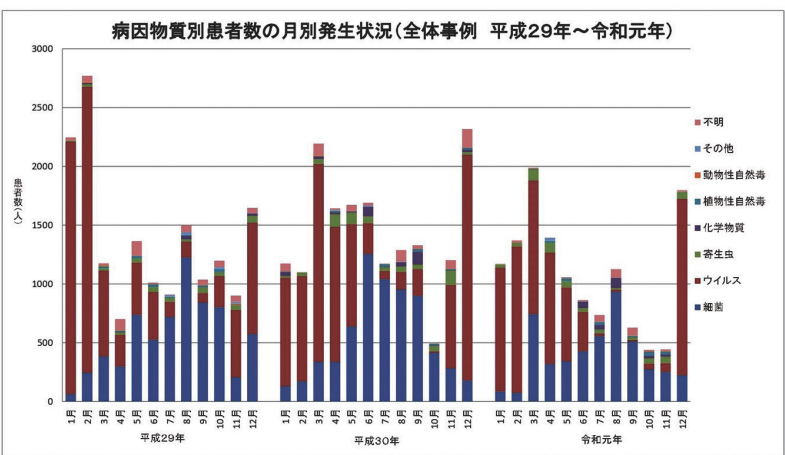
食中毒は約半数が飲食店での食事(外食)が原因で発生しています。〈図2〉家庭の食事では14%程度の発生率ですが、このところ身近になっているテイクアウトの増加が懸念されています。家庭での食中毒予防は、適切な対処を心掛けることでほとんどの食中毒を予防することが可能です。

食中毒は約半数が飲食店での食事(外食)が原因で発生しています。〈図2〉家庭の食事では14%程度の発生率ですが、このところ身近になっているテイク

〈図2〉原因施設別事件数(令和元年)



〈図3〉



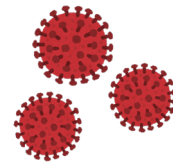
総合診療科

さくらい れお
櫻井 玲央

【専門分野】
内科・消化器外科・乳腺外科

【資格・所属学会など】
日本外科学会専門医
日本乳癌学会認定医
麻酔科標榜医





新型コロナウイルス感染症について

統括診療部長 呼吸器内科 富岡 竜介

この記事は2020年6月19日時点の情報に基づいて作成しています。

潜伏期間

現時点の潜伏期間は1～12.5日(多くは5～6日)とされています。ウイルスの排出は、発症する2～3日前より始まり、発症直後に感染力が強く、発症後8日で感染力は大幅に低下すると報告されています。

症状

典型的な初発症状はありませんが、発熱、乾性咳嗽、頭痛、筋肉痛、悪心など一般的な風邪症状や、嗅覚・味覚障害、下痢などを伴う事もあります。また、すべての人が感染すると症状が発現するわけではなく、無症状で推移される人もいます。しかし、症状の悪化に伴い、急性呼吸性窮迫症候群や多臓器不全に至ることもあります。

検査

- ・遺伝子検査法 特異的なRNA遺伝子配列をRT・PCR法等により増幅し、これを検出する検査方法です。感度が高いことが本法の特徴ですが、一般的な短所として検査結果が出るのが遅いことが挙げられます。
- ・抗原検査法 新型コロナウイルス特異蛋白を迅速に検出する方法で、イムノクロマト法を用いた検査です。検体採取から約30分で結果の判定が可能です。普及には少し時間がかかるようです。また、PCR検査に比べて、感度が低いことに注意しなければなりません。
- ・抗体測定法 患者血液の中の特異抗体を検出する方法です。本法は診断法としてよりは、感染の既往を示す抗体を保有しているかどうかの検査になります。

治療

新型コロナウイルスそのものに効く抗ウイルス薬はまだ確立していません。そのため、COVID・19に対する抗ウイルス薬の候補として国内外で臨床試験・臨床研究が行なわれている既存薬が多数あります。その中で、レムデシビルがあります。元々、エボラ出血熱の治療薬として開発中であった抗ウイルス薬です。5月7日に、我が国初の新型コロナウイルス治療薬として承認されました。投薬にあつたては、医師の指示のもと、人工呼吸器や体外式膜型人工肺(ECMO)を使っているような重症患者に対して、点滴で投与されます。

ワクチンに関しても現在、開発中ですが、実用化までには時間がかかるため、感染の予防が重要と思われます。

2019年12月下旬に中国湖北省武漢市で発生した新型コロナウイルス感染症は、2020年1月15日に国内で初めて陽性者が報告され、その後は感染拡大を起こしました。現在は小康状態になったため、4月7日に発令された緊急事態宣言は5月25日に全都道府県で解除となりましたが、今後も急激な感染者数の増加も否定できない状況と思われます。

今回、「新型コロナウイルス感染症」という題名ですが、まだ、解明されていないものであるため、現在、分かっている事を中心に書いていきたいと思います。

まず、コロナウイルスとは、人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。人に感染症を引き起こすものはこれまで6種類が知られていますが、深刻な呼吸器疾患を引き起こす事があるSARS・CoV(重症急性呼吸器症候群コロナウイルス)とMERS・CoV(中東呼吸器症候群コロナウイルス)以外は、感染しても通常の風邪などの症状にとどまります。今回、人に感染するコロナウイルスとして新たに見つかった新型コロナウイルス(SARS・CoV・2)による感染症を「新型コロナウイルス感染症・COVID 19」と言います。

コロナウイルスの構造について

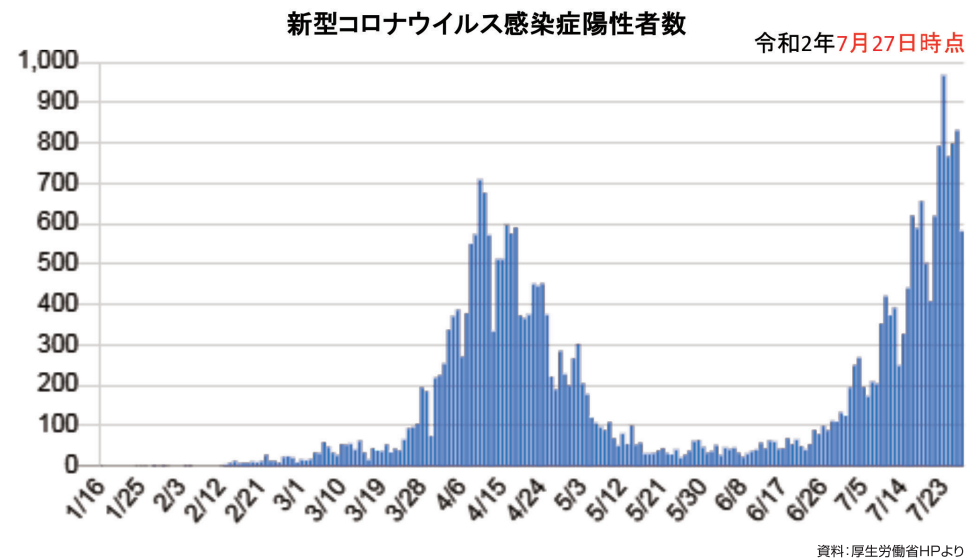
ウイルスはその構造からエンベロープ(脂質性の膜)のあるウイルスとエンベロープのないウイルスに分けられます。エンベロープウイルスはアルコール消毒剤によりダメージを受けやすいと言われています。

感染経路

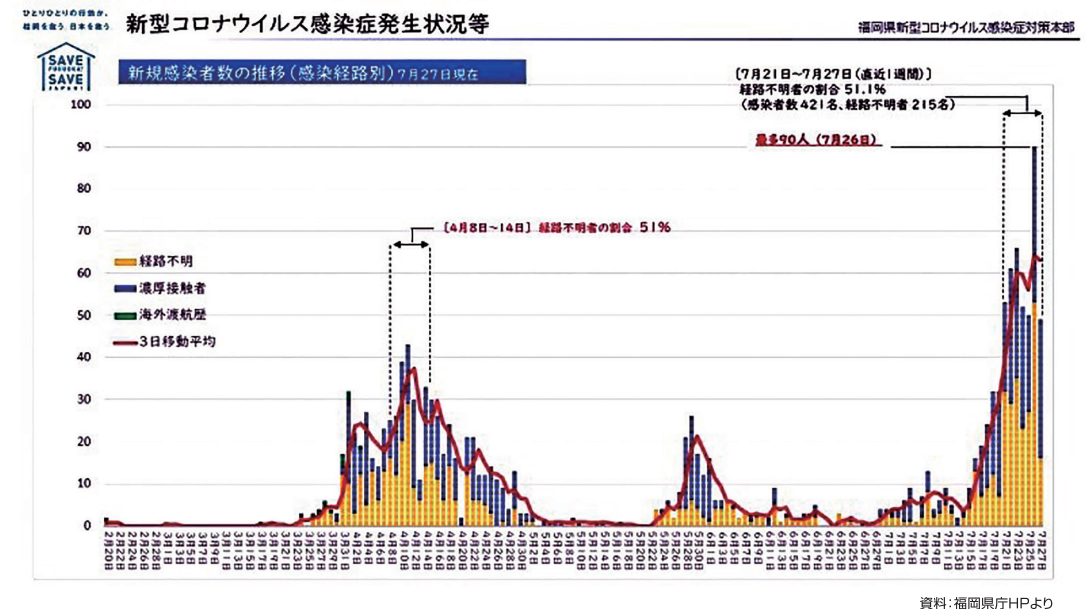
新型コロナウイルス感染症がどのように感染するかについては、現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

- ・飛沫感染 感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。
- ・接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。別の人がその物を触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。

国内発生動向



福岡県内発生動向



免疫力をアップするための食事について

栄養管理室 鈴木 光世



免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなるだけでなく、感染症に罹患した場合には基礎疾患をお持ちの方は重症化するリスクも高くなります。

私たちが生きていくために必要な食事。食べ物を消化・吸収し排泄するのが腸です。腸の中には善玉菌や悪玉菌があり、善玉菌が多いと免疫力が高まります。脂肪の多い食事、ストレス、睡眠不足、冷えなどで腸が弱ると、悪玉菌が増えて免疫力が低下します。

善玉菌を増やすには食物繊維を積極的に摂りましょう。特にヌルヌル食品、オクラやモロヘイヤ、海藻、こんにゃくなど水溶性食物繊維を含むものは、善玉菌を増やし、便秘を解消し、免疫力を高めます。

さらに、トマトやリンゴ、お茶などに含まれるポリフェノール類、青背魚に多く含まれるEPA などのn-3系不飽和脂肪酸も炎症を抑え、腸における免疫力に大きく関わっています。

免疫力を高める食品の例(一部です)

・ニンニク

にんにくの抗酸化作用はがん予防や免疫強化作用に優れているので、1日に1～2かけほどの適量摂取をオススメします。

・バナナ

バナナは白血球の働きを良くし免疫力を高めます。栄養価も高く、消化吸收抜群です。便秘を防ぎ、腸内環境を整え、がん予防に役立ちます。

・かぼちゃ

かぼちゃにはβ-カロテンが豊富で、粘膜などの細胞を強化して免疫力を高めます。かぼちゃはビタミンCやE、葉酸なども含まれ、食物繊維も豊富なので、理想の健康食品といえます。

・ヨーグルト

ヨーグルトは腸内の善玉菌を増やして免疫力を高めます。ヨーグルトの乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌には血圧上昇抑制やコレステロール値を下げる働きがあります。また、インターフェロンの体内産生を促進するので免疫機能に有効です。



いろいろな食材を摂ることこそ、多くの栄養素を摂ることにつながります。季節ごとに旬の野菜や魚を食べ、新鮮な感覚で味わうことは美味しいだけでなく栄養面でも効果的です。ゆっくり、よく噛んで唾液を出し、免疫力アップにつなげましょう。

新型コロナウイルス 感染予防について

感染を予防するために注意することは？

感染を予防するためには、基本的な感染予防の実施や、「3つの密」を避けること等が重要です。

基本的な感染予防

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に一人一人の①手洗い②咳エチケットの実施がととても重要です。感染症対策に努めていただようお願いいたします。

①手洗い

ドアノブや電車のつり革などさまざまなものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。また、外出時にはアルコール消毒剤や除菌シートなどを携帯し、人が良く触る場所（ドアノブや押ボタンなど）に触れた後に手の消毒を行なうことも効果的です。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

②咳エチケット

感染症を他の人にうつさないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえましょう。

「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避

新型コロナウイルスは一般的に飛沫感染と接触感染で感染すると考えられており、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等の症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。人と人との距離をとる(Social distancing; 社会的距離)、外出時はマスクを着用するなどの心がけが必要です。

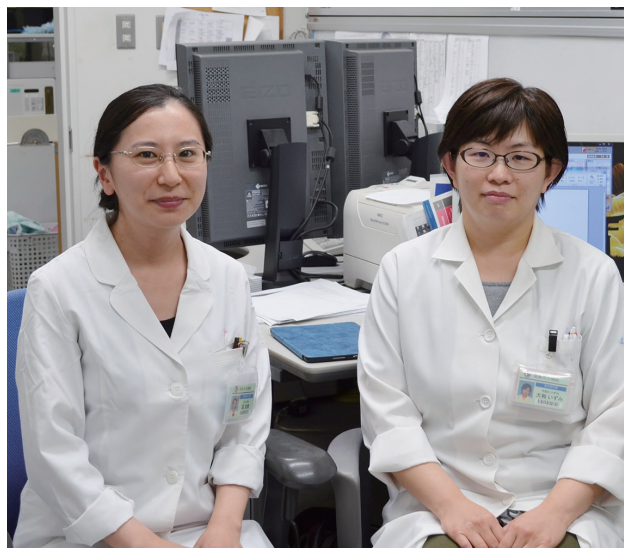


家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合に、家庭でどんなことに注意すればよいでしょうか。

ご本人は外出を避けてください。ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出を避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などには行かないようにしてください。

●家庭内でご注意いただきたいこと ～8つのポイント～

①部屋を分けましょう	部屋を分けられない場合は少なくとも2mの距離を保つこと、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。感染が疑われる方は極力部屋から出ないようにしましょう。トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。お風呂は最後に入りましょう。タオルの使い回しはやめましょう。
②感染が疑われる家族のお世話はできるだけ限られた方で行ないましょう	心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが、感染が疑われる家族のお世話をするのは避けてください。
③マスクをつけましょう	使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗ってください。
④こまめに手を洗いましょう	こまめに石鹸で手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。
⑤換気をしましょう	風の流れができるよう、2方向の窓を、1回、数分間程度、全開にしましょう。換気回数は毎時2回以上確保しましょう。
⑥手で触れる共有部分を消毒しましょう	物に付着したウイルスはしばらく生存します。ドアの取っ手やノブ、ベッド柵など共有部分は、アルコール除菌シートなどで拭きましょう。
⑦汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう	体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
⑧ゴミは密閉して捨てましょう	鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに手を石鹸で洗いましょう。



【医師紹介】

大和 いずみ(放射線科科長)
城野 奈穂美(放射線科医長)
温 友美(放射線科医長)

【診療科からのお知らせ】

CT・MRI検査は予約が必要です。
検査を希望される場合は、まずかかりつけの
医療機関にご相談下さい。

放射線科はCT・MRI等の画像診断を主に行なっています。各診療科と連携し、撮像した画像をもとに全身の幅広い疾患を総合的に診断しています。地域の医療機関からの撮像の依頼も受け付けています。

当院には320列CT装置を導入しており、短時間、低被ばくでの検査が可能です。

CTやMRIの特殊検査として、冠動脈CT-A(冠動脈の検査)、CTコロノグラフィ(大腸の3次元画像、仮想内視鏡)、その他3D-CTA(3次元血管造影)、MRA(MRIでの動脈検査)、MRV(MRIでの静脈血管検査)等も施行しています。

いずみエッセイ

「心のよりどころ」

看護部(中央手術室) 川原慶子



自粛期間中に断捨離したという話をよく聞きました。私も掃除をすることで気持ちまですっきりして充足感すら感じるので、ストレス発散にもなっています。時には友人の部屋の断捨離まで手伝うので重宝がられます。人から「要らないでしょ?」と言われるとそうだな!と思って断捨離が進むそうです。(笑)私は片付ける時、必ず音楽をかけます。大好きなB'zの曲です。中学の頃からのファンで、毎年必ずライブに参加しています。

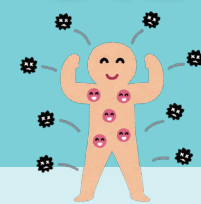
2018年はB'zにとって30周年という節目の年であり、また忘れられない経験をした年でした。夏の福岡、今日も盛り上がるぞ!と仲間と参加したライブで、ボーカルの稲葉さんの声が出ない!!

ライブ一時中断なんて初めてでした。皆が心配する中「どこまでやれるかは分かりませんが、やらせて下さい!」とライブは再開されましたが、驚くことに徐々に声が復活して会場は大盛り上がり!ずっとB'zを観てきましたが、突然の喉の不調にも関わらず最後までやりきった時、震えました。ライブの後、彼らに向かってありがとう、と何度も叫んでいました。やっぱりB'z最高!という話を22歳のスタッフにしたところ、「B'zってどんな曲があるんですっけ?」...ジェネレーションギャップってこういうことね。

いいもん!今年のライブも行くんっ!

免疫力をアップするための
運動について

リハビリテーション室 古賀 俊郎



免疫系^{※1}は生体防御を担い身体運動によって影響を受け、運動の種類や強度、持続時間、実施頻度や期間が重要と見られています。ホルモン、免疫系全体を制御するサイトカイン^{※2}の他にも、体温、血液量、水分摂取、栄養、加齢などの因子や、情動などの心理的因子も免疫系に関与しているといわれています。

癌の発生頻度でみると、運動を習慣的に行なっている方は発生頻度が低いとの報告や、上気道感染症(風邪)の発生頻度でみると、健康づくりやレクリエーションの目的で運動に親しんでいる人は発生頻度が低いとの報告があります。逆にトップアスリートの方が上気道感染症(風邪)の発生頻度が高いことが疫学的研究から報告されており、運動することにより免疫系が亢進する場合と抑制される場合があることが推測されています。免疫力をアップさせるためには、運動を継続して行ない血液の循環や水分摂取量の増加、加齢による不活動の防止、運動達成に伴う多幸感などが得られる機会を増やしていくことが良いのではないかと考えられています。ただし、注意していただくのは、身体的疲労や精神的疲労を伴うような過剰な運動は逆効果になる可能性もあるため、一日の生活の中で無理がなく続けられる運動を長く続けていくことが、結果的に免疫力をアップさせることに繋がるのではないかと思います。

具体的な運動



筋力増強運動

ダンベル運動
スクワット
など



有酸素運動

ウォーキング
水泳
など

バランス運動

片足立ち
四つばいバランス
など

こういった運動の効果は免疫力アップのみならず健康促進や運動達成時の多幸感にも繋がり、それがまた免疫力をアップすることにも寄与していきます。このように良いサイクルを作り出し免疫力アップと健康な身体が構築されQOL(生活の質)の高い人生に繋がっていくのではないかと思います。



※1 免疫系(めんえきけい、英語: immune system)とは、病原体や毒素、外来の異物、自己の体内に生じた不要成分を非自己と識別して排除しようとする生体防御機構の一つ。

※2 サイトカイン(cytokine)は、細胞から分泌される低分子のタンパク質で生理活性物質の総称。生理活性蛋白質とも呼ばれ、細胞間相互作用に関与し周囲の細胞に影響を与える。放出する細胞によって作用は変わるが、詳細な働きは解明途中である。

熱中症の予防

熱中症を予防するためには、暑さに負けない身体作りが大切です。気温が上がり始める初夏頃から無理をせず徐々に身体を暑さに慣れさせましょう。また、適度な運動や適切な食事、十分な睡眠も大事です。

熱中症予防行動

●暑さを避けましょう。

- ・室内でも温度・湿度を測り適切に管理しましょう。
- ・外出時は天気予報や暑さ指数(WBGT※¹)【図1】を参考に、暑い日や時間帯を避け無理のない範囲で活動しましょう。
- ・涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。

●こまめに水分補給しましょう。

- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。
- ・激しい運動、作業を行なったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。

※1 暑さ指数(WBGT)とは、気温・湿度・輻射熱(地面や建物・体などから出る熱)の3つを取り入れ計算された熱中症の危険度を判断する数値(温度の指標)です。(風(気流)も指標に影響します。)気温と同じ単位(℃)で示されますが、その値は**気温とは異なります。**



【図1】日常生活における熱中症予防指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28～31℃※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28℃※)	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時に発生する 危険性がある。

※(28～31℃)及び(25～28℃)については、それぞれ28℃以上31℃未満、25℃以上28℃未満を示します。

出典：環境省熱中症予防情報サイト

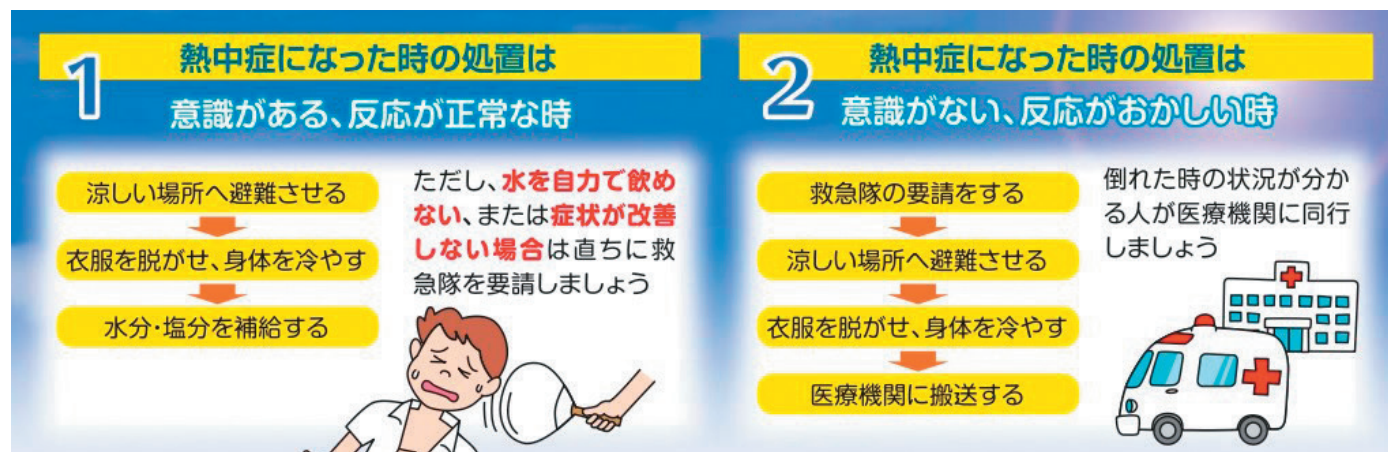
熱中症が疑われる人を見かけたら

＜涼しい場所へ＞ 風通しのよい日陰など、涼しい場所、エアコンの効いた場所へ移動する。

＜からだを冷やす＞ 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首回り、脇の下、足の付け根など)。

＜水分補給＞ 水分・塩分、経口補水液などを補給する。

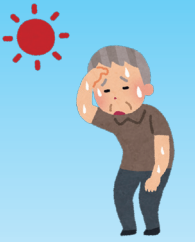
※自力で水が飲めない、意識がない場合は、**すぐに救急車を！**



出典：環境省「熱中症予防カード」

暑さに負けない 熱中症対策

院長相談役 総合診療科 小野典之



熱中症とは

ヒトの身体の中ではいつも熱が作られています。これを産熱(さんねつ)と言い、恒温動物は体温をほぼ一定(ヒトは36～37℃)に保っています。体温が高くなりすぎると汗をかいたりして熱を体外に逃がそうと体温調節をしています。これを放熱(ほうねつ)と言います。熱中症はこの体温の調節機能が効かなくなることで体温が高い状態となり、さまざまな症状が発生することを言います。

熱中症の症状

熱中症の症状と重症度分類

分類	症状	状態	対策	病型
Ⅰ度 軽症	めまい・失神	「たちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になっている。	すぐに涼しい場所へ移して体を冷やし、水分を与える。	熱失神
	筋肉痛・筋肉硬直	筋肉の「こむら返し」のことで、その部分の痛みがある。発汗にともなう塩分の欠乏により起こる。		熱けいれん
	大量の発汗	大量の汗をかく。		
Ⅱ度 中等症	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感	体がぐったりする。力が入らない。	すぐに病院へ搬送する。	熱疲労
Ⅲ度 重症	意識障害・けいれん・手足の運動障害	呼びかけや刺激への反応がおかしい。体がガクガクとひきつげがある。まっすぐ走れない、歩けないなど。	すぐに病院へ搬送する。	熱射病
	高体温	体に触ると熱いという感触。		

医療ネットワーク

皆さんの健康を支える
地域の診療所や病院をご紹介します。

まちのお医者さん
と役割分担して
連携しています

まちのお医者さん
「かかりつけ医」



普段の受診
日頃の健康管理



筑後市立病院



検査・治療・手術・
入院・救急など

いりょうほうじん おおうちないかくりにっく

医療法人 おおうち内科クリニック

〔院長〕大内 和弘



診療科目 内科、小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8時30分～12時30分	●	●	●	●	●	●
14時～18時	●	●	●		●	

休診日 日曜日・祝日・お盆・年末年始

ご案内事項

- ◎各種健診 ◎各種予防接種 ◎禁煙外来
- ◎胃がん・肺がん・肝がん検診精密検査実施医療機関
- ◎胃内視鏡検査 ◎骨密度検査
- ◎各種エコー検査 可能です
- ◎在宅支援診療所 など登録医療機関です

昭和49年久留米大学医学部卒業。第一内科入局後すぐに麻生飯塚病院、テュービンゲン大学(西ドイツ)等にて内科の研鑽を積み、平成6年に現在のおうち内科クリニックを開院致しました。これからも、筑後市立病院をはじめ久留米大学病院、聖マリア病院などの基幹病院と連携しながら、皆様のかかりつけ医として地域医療に貢献できればと思っています。

電話番号 0942-54-0600 FAX 0942-54-0601

所在地 〒833-0056 福岡県筑後市大字久富868番地

くまさんほうもんしんりょうしょ

くまさん訪問診療所

〔院長〕津留 俊臣



診療科目 リハビリテーション科、内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8時30分～12時30分	●	●	●	●	●	
13時30分～17時30分	●	●	●	●	●	

休診日 土曜日・日曜日・祝日・お盆・年末年始

ご案内事項

訪問診療を専門に活動している診療所です。
一人では病院を受診することが困難で、“自宅で生活したい”と願う方を対象に、自宅に伺い診療を行ないます。
ケアマネージャー・訪問看護師・ヘルパー・セラピストなどの関係する職種の方々との協働で対応して行きます。

2020年5月、瀬高町長田に開設致しました。

リハビリテーション医療に従事する中で、疾患によらず、障害によらず、ほとんどの方は“家で暮らしたい”とおっしゃいます。医師だけでは何もできません。いろんな職種の方々の協働で、家での生活を支援していければと思っています。何卒宜しくお願い致します。

電話番号 0942-42-3502 FAX 0942-42-3517

所在地 〒835-0007 福岡県みやま市瀬高町長田2942-5 コーポ塚本101

ねえねえはね丸くん♪



皆さんから筑後市立病院にお寄せいただく意見やご質問にお答えします。



パネコ



パネコ



パネコ

Q. ねえねえはね丸くん♪ 院外処方せんってなあに？

A. 病院の外の保険調剤薬局で薬を貰うための処方せんだよ。

Q. 院外処方せんはどうしてファックスで送っているの？

A. 保険調剤薬局にファックスをして情報を伝えておくこと事前に受付してもらえらるからだよ。筑後市立病院ではサービスで行なっているから処方せんを受け取ったら声をかけてね。

Q. お薬を貰うのに期限はあるの？

A. 処方せんの有効期限は発行日を含めて4日間だよ。その4日間には、日曜日や祝日も含まれるから注意してね。有効期限が過ぎたら、処方せんを発行した病院で再発行してもらわなきゃいけないし、再発行は全額自己負担になるから注意してね。



はね丸くん



きらり☆スタッフ

当院で活躍する様々な職種のスタッフを紹介していきます

☆これが私のしごとです

私は外来で勤務する看護師です。糖尿病療養指導士という資格を持っています。糖尿病は自覚症状に乏しく、進行するとさまざまな合併症を引き起こす病気です。その合併症を予防するには日頃の自己管理が大切なのですが、生活習慣を改善することは容易なことではありません。そのため当院では、外来糖尿病教室や糖尿病透析予防指導など糖尿病患者さんに対して療養指導を行ったり、健康新聞を発刊したりして糖尿病に関心を持っていただくようにさまざまな情報を発信しています。現在は新型コロナウイルス感染予防のため外来糖尿病教室の開催を見合わせておりますが、再開した際にはぜひご参加ください。今後も、患者さんに寄り添いその方にあった療養指導を心がけていきたいと思っています。



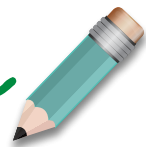
☆私の「元気のもと」
私の元気のもととは子供の笑顔です。笑うと免疫力が上がるそうです。たくさん笑って心も身体も健康でいたいと思います。

看護師(外来)
佐藤 裕希



いずみかいじいさん

INFORMATION



小児科予防接種

【完全予約制】

実施日

●毎週月・木曜日

受付/14時～14時30分

●毎週土曜日(第3土曜日を除く)

受付/10時30分～11時

ご予約・ご相談

小児科外来(0942-53-7511)に月～金曜日の9時～11時30分までにお電話ください。

病児保育施設

ちっこハウス

事業目的

生後3か月から小学6年生までのお子さんが病気の「回復期」などで、集団生活が困難であり、かつ、昼間家庭で育児できない場合に「一時預かり」を行なうもので、保護者の「子育てと就労の両立」を支援し、児童の健全育成を目的としています。

場所

病児保育施設「ちっこハウス」
筑後市大字和泉917-1(筑後市立病院横)

受付/利用時間

月～土曜日

7時30分～18時30分

(第3土曜日と祝日、8/15・12/30～1/3を除く)

詳細はお問い合わせください。

TEL.0942-52-2577



編集後記

皆さん夏バテは大丈夫でしょうか。今回特集に「熱中症」をとりあげました。日本は四季によって気候が変わりいろいろな食材があることでしょうか。夏が過ぎれば食欲の秋。新米にさんま! 栗やきのこ! 秋を楽しむためにもうひと踏ん張り、夏を乗り切りましょう。

(経営企画室 牛嶋)

訪問看護のご案内



利用対象者	○寝たきりの方 ○終末期ケア対象の方 ○在宅で人工呼吸器・人工肛門・酸素・カテーテル等の管理が必要な方 等
訪問看護の内容	寝たきりの方や人工呼吸器等使用中の方の入浴介助・体拭き・健康チェック、医師の指示による医療処置 等
サービス提供日・時間	計画に沿った訪問を実施します 月～金曜日(9時～17時) 土曜日(9時～12時) ※終末期や緊急時はこの限りではありません
緊急時訪問看護・24時間対応体制について	緊急時:24時間 365日対応 緊急時は24時間体制で相談に応じ、必要時はサービス提供時間に限らず、夜間や休日も訪問致します
ご利用料金	各種健康保険の負担割合に応じていただくことになります

訪問リハビリテーションのご案内

利用対象者	以下などで通院が困難な方 ○骨折や内科的治療などで退院直後の方 ○転倒しやすくなっている方
リハビリテーションの内容	○立ったり、座ったり、歩いたり等の基本動作の訓練 ○家事、更衣、入浴などの動作訓練 ○食事や嚥下に関する指導や訓練 ○住宅改修などに関するアドバイス 等
サービス提供日・時間	計画に沿った訪問を実施します 月～金曜日(9時～17時) ※土曜・日曜日、祝祭日、8月15日、12月30日～1月3日を除く
ご利用料金	各種健康保険の負担割合に応じていただくことになります

医療現場で十分な経験・知識・技術を積んだ
当院看護師・リハビリスタッフがご自宅に訪問します。

お問い合わせ窓口

地域医療支援室(代表電話:0942-53-7511)

平日(月～金)/8時15分～17時

土曜日/8時15分～11時

※日曜・祝祭日、第3土曜日、8月15日、12月30日～1月3日を除く



暮らしに活かせる 元気のツボ



肩こりスッキリ!

座ってできる肩甲骨ストレッチ

肩こりの解消には肩甲骨周辺のストレッチがおすすめです。
また、猫背などの改善にも繋がります。

ストレッチは心身の
リラックスや疲労回復
などさまざまな効果
があります。簡単な
ストレッチから始
めてみてください。



写真②



写真①



はじめの姿勢

写真①と写真②の動作を
痛みが無い範囲(気持ち
いい範囲)で5回～7回
程度繰り返します。

背中ストレッチ
次は、息を吐きながら写真
②のように背中を伸ばし
ていきます。無理のない範
囲で顔を下に向けていくこ
とにより背中が伸びます。

胸のストレッチ
先ほどの呼吸に合わせて、
息を吸いながら写真
①のように胸を張ってい
きます。無理のない範囲
で顔を上に向けていくの
がポイントです。

はじめに体を自然に伸ば
した状態で座ります。軽
く胸を張り、ゆっくり鼻
から息を吸って、口から
吐いていきます。5回
7回程度行ないリラック
スした状態を作ります。



美味しく元気に

海鮮キムチ炒め

暑い夏、辛み成分で汗をかきませんか?

今回はキムチを使用した簡単レシピの紹介です。

日本にはさまざまなキムチが販売されていますが、発酵されたキムチと発酵していないキムチ(非発酵キムチ)が販売されているのはご存じでしょうか。発酵キムチは乳酸菌により発酵させたもので、これを食べると腸内環境を整えてくれます。非発酵キムチはキムチ風漬けのため乳酸菌は含まれていませんが、野菜の食物繊維などは摂れるので体に良くないということではありません。

購入するキムチが発酵食品かどうか、ぜひ表示を確認されてみてはいかがでしょうか。

材料(3人分)

シーフードミックス 160g
塩水 (水500ml・塩大さじ1)
キャベツ …… 150g(3枚)
キムチ …… 200g
油 …… 少々
(一人分:108kcal 塩分2.1g)



作り方

- ①シーフードミックスを解凍する。塩水をはったボウルに30分程度つけておく。(臭み除去と旨味流出防止)
- ②①をザルにあげ、流水で軽くすすいだら水を切り水分をふき取る。(臭いがさらに気になる方は適量の酒をふるのもよいでしょう)
- ③フライパンを火にかけ、油を入れる。
- ④シーフードミックスを炒め火が通ったら、食べやすい大きさに切ったキャベツ、キムチを入れさらに炒める。

POINT

キムチは塩分を多量に含みますが、汁気を残すことで減塩できます。



キャベツに限らず冷蔵庫にある野菜を使用してもいいですね。