



石井病院

じんけいクリニック

Now Vol.160

- Since 2008

JINKEIKAI NEWSPAPER

発行：2021.7

**新型コロナウイルスワクチン接種について**

当院では、接種券がお手元にある方で、定期的に当院を受診されている患者さま等に対して、5月20日より予約を受け付け、5月31日から6月20日にかけて528名の方に1回目の新型コロナウイルスワクチンの接種を完了しました。

接種会場は、当院西隣の研修センター2階に設けています。が、車椅子や歩行困難な方には医師と看護師が1階へ移動して問診と接種を行うなどスムーズに接種が進んでいます。

今後は、7月11日までに2回目の接種を終える予定です。引き続き職員一同徹底した感染防止対策を行い、安全・安心の医療・介護サービスを提供できるよう努めてまいりますので、何卒ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。



(受付・検温)



(問診・接種)



(接種後の待機場所)

※ プライバシー保護のため、一部画像を加工しています

**地元病院が「後方支援」****市民病院の27人受け入れ**

医療機関などに入らず、自宅や待機する新型コロナウイルスウィルス感染者の減少には、病状の回復後も入院を必要とする患者を受け入れた地元病院の「後方支援」も貢献している。

市内では中等症、軽症患者の受け入れを市立市民病院が担ってきたが、患者の急増で病床が逼迫。明石市は回復した患者の転院先の確保に向け、市内の13病院との間で3月、協定を結んだ。新型コロナウイルスが治つても

医療機関などに入らず、自宅や待機する新型コロナウイルスウィルス感染者の減少には、病状の回復後も入院を必要とする患者を受け入れた地元病院の「後方支援」も貢献している。

市民病院の27人受け入れ、体力低下などで入院を要する場合、他の病院へ移つてもらうことがコロナ病床の効率的な運用を目指した。市民病院への後方支援は4月7日に始まり、これまでに6病院が計27人を受け入れた。内訳は石井病院が最多の16人で、大久保病院が4人、西井井島病院が3人、あさひ病院が2人、ふくやま病院と明石仁工病院は各1人だった。

後方支援を担った病院の担当者は「市民病院が機能を保つことができるよう、協力させてもらった」と話す。市の担当者は「市民病院以外からの転院を受け入れている病院もあり、地域の病院から支えてもらった」としている。(長尾亮太)

神戸新聞 6月3日(木)  
朝刊にて、当院を含む  
6病院のコロナ病床  
支援活動が掲載  
されました。

**～ 令和3年度 明石市公衆衛生協会公衆衛生功労者表彰を頂きました ～**

令和3年度 明石市公衆衛生協会公衆衛生功労者表彰を頂きました。

このような表彰を頂いた事も一重に共に仕事をさせていただいた皆様のお陰です。ありがとうございました。

訪問看護師として仁恵会に入職して12年目となり、在宅にて持病を持ちながら生活を継続する利用者様と家族様を医療と介護の橋渡しとして支援する仕事は奥が深く、日々勉強です。

現在、コロナ禍の中で不安を抱え、生活をされる地域の皆様の支援を仁恵会・石井病院の一員としてより一層の努力をしております。



看護師長

山崎 久美子

管理栄養士  
樋口 瑛美**石井病院 栄養課より 糖尿病療養指導士 を取得しました**

石井院長、小原先生、真嶋先生にご指導頂き、症例の作成と筆記試験を受けこの度、合格することができました。この試験をきっかけに、改めて糖尿病の病態と向き合うことができ、課題も多く見つかりましたが大変勉強になりました。当院で最も多いのが、糖尿病 患者に対する栄養相談のため、今回学んだことを活かしていきたいです。

今年度より糖尿病患者様に限らず、様々な患者様がより理解しやすく、普段の食生活に取り入れやすいよう、フードモデルを取り入れて栄養相談を行っています。今後も患者様のお役に立てるよう努めていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。



(栄養相談用フードモデル)



## ～ 夏の透析患者様の体調管理について ～

今年の夏は、暑くなるという予測が、ウェザーニューズの「猛暑見解2021」で発表されておりました。全国的に梅雨明けが7月上旬と早く、暑い期間が長くなり、近畿地方では平均気温よりやや高い傾向とのこと。近畿地方では、8月下旬がピークとなり、猛暑日が続く、9月の彼岸ごろまでは残暑が厳しくなる見込みと予測されています。

そんな暑い夏が予測される中ではありますが、高齢者・基礎疾患患者様優先で行っている新型コロナワクチン接種も順調に当院では、予約及び接種が実行出来ております。一人ひとりの注意が、皆様の感染予防に繋がる事を理解していただき、ご協力頂いた事感謝致します。ただワクチン接種出来たとしても、抗体が必ず出来るということではありません。全国的に集団免疫が獲得されるまでは、皆様のご協力のもと感染しない体制を継続させていただきますことよろしくお願い致します。

そして夏場の体調管理についてですが、体調管理の項目として、「食事」「運動」「睡眠」「メンタル」「環境」を管理し整える事が重要になってきます。すべてを詳しく説明していきたいのですが、容量が多くなってしまつので、簡単に説明し、現場スタッフに詳しくは聞いていただけたらと思います。

「食事」では、5大栄養素をバランス良く摂取していただきたいのですが、透析では、果物・生野菜関係に注意が必要です。水分・塩分管理も重要であり、夏場は、冷たいスポーツドリンクを飲みたくなる場所ですが、塩分・糖分が多い為、汗を大量にかく状況でなければ、常温の水か麦茶などでよいでしょう。汗を大量にかく場合も、少しづつこまめに摂取するようにし、一気に飲まないようにしましょう。更に水温が冷たいと胃腸を弱め、食事量が減り、簡単でサラッと食べれる食事になり、栄養が足りなく、更に体調が悪くなるという負のスパイラルが起こることもありますので注意が必要です。

次に「運動」は、日中の暑い時間には絶対に行わず、涼しい早朝・夜で行い、心疾患がある患者様は、必ず医師に相談の上行ってください。

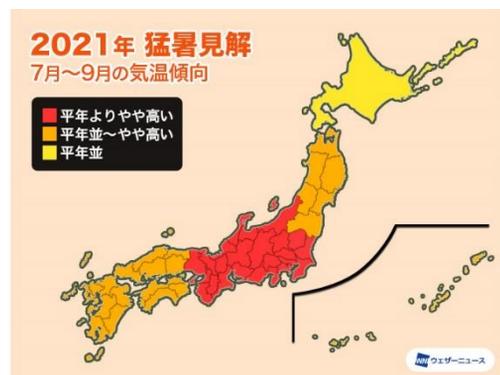
そして「睡眠」、暑く寝苦しい夜が続くと思います。しっかりと冷房を活用し（冷えすぎには注意）、決して締め切ったままで、タイマーにして夜中に暑くて起きるような睡眠は危険を伴う為、注意しましょう。

「メンタル」ですが、暑さによる倦怠感、食欲不振、不眠などにより、意欲の低下、憂鬱感、不安感などが起こることがあります。リラックスする時間を作り、何もしないこともまた一つの健康法でもあります。心と身体はつながっているため、自分の健康管理法を見つけることも良いかもしれません。

最後に「環境」です。夏の環境は、ご自身で整える事が大切です。ご自宅のエアコンが動くか確認する。暑い中は行動しない。「どうしても」という場合は、涼しく過ごすための道具（服装・冷感グッズ等）を使い、更にこまめに休憩（涼しい所）しましょう。以上で、簡単ではありますが、まとめさせていただきました。皆様が、この夏場を少しでも安全に過ごしていただけますようご自身で早めの対策をしておきましょう。



仁恵会本部事務課長代行  
兼 人工透析ひ尿器科  
じんけいクリニック  
事務長代行  
はら しんいちろう  
**原 真一郎**



基本的な  
熱中症対策も  
併せて行い  
夏を乗り切り  
しましょう！



**適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう！**

- こまめな水分補給を
- マスク熱中症に注意しよう
- 直射日光を避けよう
- 日傘や帽子を忘れずに
- 無理をせずに休憩を
- エアコンを上手に活用
- 適度な塩分補給を忘れずに
- 夜間・就寝中も湿度・温度管理を
- 周りの人と声をかけ合おう
- 栄養バランスの良い食事を

### 医療連携相談室

TEL 078-918-1512 FAX 078-918-1725  
平日 9:00～12:00 14:00～17:00  
土曜 9:00～12:00  
担当 酒見 古門 上野

### 編集・発行

医療法人社団 仁恵会 石井病院 広報委員会  
〒673-0881 明石市天文町1-5-11  
TEL 078-918-1655 FAX 078-918-1657  
<http://jinkeikai-group.or.jp/ishii/>