

# かけはし

2021年8月 編集・発行  
第38号 県立南会津病院

☎0241-62-7111 (総務)  
0241-62-7113 (医事)



今回のかけはしは、新型コロナ禍の過ごし方がテーマです。  
夏の過ごし方は、「無理せず、出来る範囲」がキーワードです。

院長 佐竹 賢仰

マスクと共に過ごす、2度目の暑い夏がやってきました。気温と共に湿度も上がり、熱中症への注意が必要な季節になりました。

自粛生活による運動不足や、マスクを外す煩わしさから水分補給を控えがちになったり、口の渇きを感じ難くなったりする等、生活の変化によって熱中症のリスクは高まっています。

マスクをすると口の周りが蒸れ、息苦しい感じもしますが、普通のマスクで日常生活をする範囲では、熱中症のリスクを高める深部体温の上昇にはそれ程影響しないといわれています。熱中症のリスクを高めるのは、マスクを着用するかどうかよりも、気温の高さや水分補給の有無の方が大きい様です。ただ、激しい運動をする場合、マスクを着けている時間が長時間になる場合には注意が必要です。屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保出来る場合には、マスクを外して休憩することも必要です。

## ○ 簡単に出来る熱中症対策として

### 1. エアコンを使う

- 室温が28℃を超えたら冷房をつける。

### 2. 定期的に水分を摂取する

- 「喉が渴いたから」ではなく、家の外に出る前、入浴前後等、時間を決めて水分を摂る様にします。スポーツドリンクや経口補水液(OS-1等)がおすすめ。

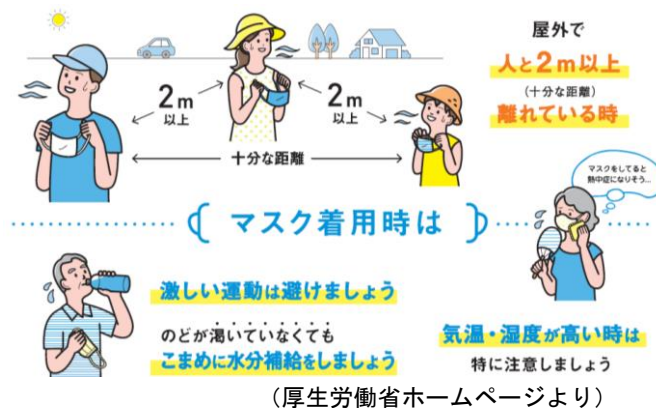
### 3. 冷たい流水で手首までしっかり洗ったり、濡れたタオルで顔をふいたりする

- ウイルスを洗い流すと同時に、血管が皮膚に近い手首を冷たい水で冷やすことで、効率的に体温を下げる効果がある。
- 顔や首を冷やすと体温が下がりやすく、また水分が蒸発する際にも熱を奪う。

### 4. 運動する時間帯や服装に注意する

- 運動する場合には日中の暑い時間は避け、朝や夕方の涼しい時間を利用する。
- 服装は軽装にし、吸湿性や通気性の良い素材を使ったものを使用する、色の濃いものを避け、帽子を着用する。

熱中症に気を付けながら、新型コロナウイルス感染対策も続け、この暑い夏ののりきりましょう！



## 時間外・土日祝日にお越しの方へ

新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、全ての来院者に体温測定を実施しておりますが、平日の17時から翌7時45分まで(土日祝日は終日)は、サーマルカメラによる自己検温\*となります。

また、マスク着用と手指消毒に御協力いただきますよう、お願いします。

\* 自己検温の場所は、風除室内(正面玄関を入った左側の警備室前)となります。

- 17時15分から翌7時まで(土日祝日は終日)は正面玄関が施錠されています。来院された方は、正面玄関左手の「赤いボタン」を押して、スタッフへ用件を伝えてください。



## 新型コロナウイルスの検査、いろいろあるけど違って何？！

新型コロナウイルスの感染者数がテレビなどで日々話題になりますが、よく耳にするPCR検査、抗原検査、抗体検査はどのような検査なのか、これら3つの検査について簡単に説明しますので参考にしてください。

	PCR検査	抗原検査	抗体検査
何を調べる？	今、感染しているかどうか		感染したことがあるかどうか
何を検出している？	新型コロナウイルスの遺伝子	新型コロナウイルス特有のたんぱく質	ウイルスを攻撃する抗体
結果が出るまでの時間は？	1～6時間程度 (測定する機械によって異なる)	15～30分程度	15～30分程度 (院外で行うと数日)
検体は？	鼻の奥に綿棒を入れて採取 (測定する機械やキットによっては唾液も可能)		採血した血液

## □ 皆さん、こんにちは！

これから、当院の各部署をリレー形式で御紹介していきます。  
記念すべき初回は、1病棟からです。

1病棟について紹介します。

以前は外科、整形外科、耳鼻科、小児科の入院患者さんを受入れる病棟でしたが、昨年6月以降より内科の入院患者さんも受入れるようになり、混合病棟として稼働しております。

また、患者さんと御家族からの御要望に応えられるよう努め、スタッフ全員で多職種と共に退院調整を行い、早期退院できるよう取り組んでいます。

コロナ禍でもあり、正常とは違う入院生活の中で、御家族の方々には御迷惑お掛けしておりますが、安全で安心できる質の高い看護を提供できるようスタッフ一同頑張っています。

～次回は、外来部門を紹介します～



(1病棟スタッフ)

### ～編集後記～



6月中旬に町内の事業所さんより、朝顔の苗を頂き、正面玄関までの通路左手に植えさせていただきました。

今、世界では「地球温暖化」や「カーボンニュートラル（炭素中立）」など、環境への関心がさらに高まっています。

朝顔による日よけやマイボトル持参など、身近なところから、できることに取り組みたいと思います。

(事務次長)