

ご自由にお持ち下さい。

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

najyodasu なじょだす

Vol.47

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

盛岡赤十字病院広報誌 vol.47

【なじょだす】(岩手の方言)

相手の健康を気づかうなど、「いかがですか」の意味。
当院のシンボルツリーのコナラの木は、正面玄関前にそびえ立ち、
訪れる人々に「なじょだす」と語りかけているかのようです。



体温測定実施中!!

正面玄関にサーモグラフィを設置しております。来院の際はこちらで体温測定をお願いいたします。
県内でクラスターが発生しておりますので、感染には十分にご注意願います。

特集 ヒートショックとは?

お知らせ ホームページを全面リニューアルしました!!

特集 DIVOC (ディボック) 外来開始

お知らせ インフルエンザ予防接種のお知らせ

● 連載 リハビリテーション技術課のご紹介

● 連載 健康応援レシピ

● 連載 医訪人 研修医

ヒートショックとは？



ヒートショックとは

いよいよ寒い季節がやってきました。皆さんはヒートショックという言葉をご存知ですか？

交感神経の働きによって、暖かいところでは血管が緩んで血圧が下がり、寒いところでは血管が収縮して血圧が上がります。環境の変化に合わせて体温を一定に保つためです。気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管などの疾患が起ることをヒートショックと言います。特に冬場に暖かい室内から脱衣所に移動し、浴槽に入る時などに起こります。

ヒートショックによって入浴中に亡くなるのは年間約17000人と推測され、その数は交通事故の死亡者より多くなっています。

年齢別で見ると65歳以上が80%を占めており、特に80歳以上の高齢者が多くなっております。



家庭内の溺死者数と交通事故死者数の推移



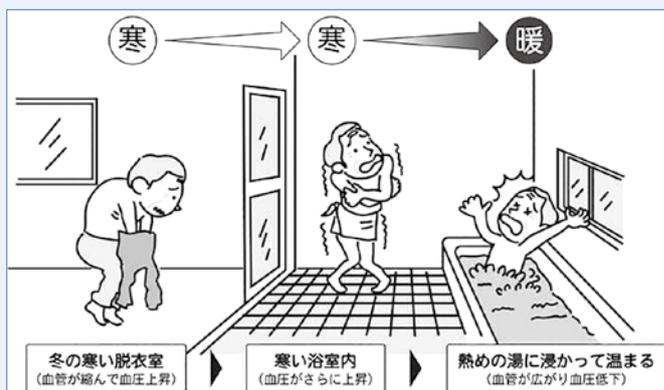
対策は？

ヒートショックによる危険を防ぐために、収縮期血圧（最大）が180mmHg以上、拡張期血圧（最小）が110mmHg以上の場合は入浴を控えた方が良いでしょう。

入浴する場合は以下の事に注意してください。

- 脱衣所は暖めておくよう工夫し、手軽に使える電気ヒーターを用意しておくといいでしょう。
- 入浴時は家族にひと言声をかけましょう。
- 飲酒後の入浴は避けましょう（飲酒で血圧下がり、さらに入浴にて二重に血圧が下がりやすく危険な状態です）。
- すでに浴槽にお湯がたまっている場合は、入浴前にふたを開けておくといいでしょう。
- 入浴は41度未満のぬるま湯に入り、長湯を避けましょう（特に心臓病、高血圧の人には半身浴をおすすめします）。
- トイレでも起こる事があるので、小さな暖房器具を用意しておくといいでしょう。

(循環器内科副部長 小島剛史)



特集

DIVOC (ディボック) 外来開始

当院では11月9日(月)から、初診発熱患者の診察やPCR検査のために、院外（ひとにやさしい駐車場）にプレハブ簡易外来を設置しました。DIVOC外来と命名し、名前の由来はCOVID（コビッド、コロナウイルス感染症）をやっつける意図からさかさまにしています。室内は4部屋、エアコン、陰圧装置完備で、スタッフとのゾーニングもできています。ここでの診察の後、コロナ感染疑いが低いことを確認して、院内での必要な検査、診察が受けられます。また、DIVOC外来で

当日の診察が完了する場合があります。コロナウイルスを院内に入れない対策の一環ですので、皆様のご協力をお願い申し上げます。

なお、ひとにやさしい駐車場は、駐車可能台数は制限されていますが、利用可能です。また、対側の一般駐車場のスロープを利用して病院へ行き来しやすい場所に、臨時のひとにやさしい駐車場を設置しておりますのでこちらも利用していただければと思います。

(副院長 杉村好彦)



4つの診察室に分かれており、外から直接出入りできるようになっています。



診察室の中の様子です。



日本赤十字社第1ブロック支部 合同災害救護訓練が おこなわれました

11月6日・7日に開催しました。この訓練は、日本赤十字社第1ブロック（北海道・東北）各支部及び赤十字関係団体の協力により実施しております。

今年はコロナ禍での災害を想定し、感染対策を行いながら、新たな状況下における救護活動に対応した訓練を行いました。（医療社会事業部）



ホームページを全面リニューアルしました!!

パソコン版

スマートフォン版



今回のリニューアルでは、パソコンの他にスマートフォンやタブレットからも快適にご利用いただけるよう改善しました。皆様により見やすく、わかりやすく情報をお伝えできるホームページを目指してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。(総務課)

2020年度 インフルエンザ予防接種のお知らせ

今年もインフルエンザの予防接種をおこなっております。
※接種にはお申し込みが必要となります。

料金

当院にて1回目	5,200円 (税込)
当院にて2回目	2,850円 (税込)
他院1回接種済、当院2回目	5,200円 (税込)

※但し、各市町村で実施する接種費用の補助がある方は、補助額を差し引いた額が個人負担となります。
※補助については、当院が契約している市町村は下記の通りです。下記以外は各市町村にお問い合わせ下さい。

補助額

契約市町村	65歳以上又は60~64歳で 重度障害のある方	生後6ヵ月~中学3年生まで	生後6ヵ月~就学前の幼児
盛岡市	3,700円	2,000円(1回目、2回目)	
紫波町・矢巾町	2,200円	2,200円(1回目、2回目) ※2回目は13歳未満のみ補助対象	
滝沢市	2,160円		1,300円(1回目、2回目)

接種回数 13歳以上の方…1回 13歳未満の方…2回

接種窓口・実施曜日

外来患者様…各外来にお申し込みください。

初診の方…高校生以上の年齢の方 ・呼吸器内科…金曜日 8時30分~11時まで受付
中学生3年生以下の年齢の方 ・小児科……………木曜日 13時30分~14時30分まで受付

※ご不明な点は、医師・看護師・受付にお問い合わせ下さい。(医事課)





こんにちは。看護師の畠山です。リハビリ科には看護師もいます。心臓リハビリに限っては看護師が担当しても良いことになっています。

心臓病の患者さんは、心臓の働きが低下し、また安静生活を続けたことによって運動能力や体の調節の働きも低下しています。そのため退院後すぐには強い活動はできませんし、どの程度動いても大丈夫なのかわからない不安もあります。

これらに対し心臓リハビリは心臓病の発症後も活動や運動を制限してしまわないよう、運動療法を続け、以前と同等の体力や生活の質を維持していく、さらに心臓病が再発しないよう予防法を学び実践していくリハビリをします。専門知識を持った医師、理学療法士、看護師、薬剤師、栄養士、社会福祉士など多くの専門医療職がかかわって、患者さん一人ひとりの状態に応じた効果的リハビリを提案し実施しています。
(看護師 畠山紀子)

健康応援レシピ 40

風邪をひいてしまった時の食事



かぜの予防には、何といても「休養・睡眠・保温・食事」が大切です。生活リズムに注意して、風邪知らずの毎日を送りたいものです。それでも風邪をひいてしまった時の食事についてのおすすめをご紹介します。

消化がよく、水分の多いメニューを

風邪をひいたら、消化が良く、水分が多く、温かい食品をとるのがおすすめ。

●温かく、水分の多い食品を

番茶、熱いレモンティー、くず湯、お粥、スープ、ホットミルク、パン粥などが、風邪をひいた時におすすめ。発汗を促し、失われた水分を補給し、痰を切る効果があります。



●ビタミンを補給

熱が高くてほてる時には、冷たい果汁などを少しずつ摂るのも効果的。発熱で失われていたビタミンを補給します。



●食べたい時に、食べたいものを

風邪の時は、下痢や嘔吐を起こしやすくなっています。食事は無理にとるより、食べたい時に食べたいものをとるようにします。



●「風邪をひいたな・・・」と思ったら

こんなメニューはいかがですか？

<お粥>市販のレトルトパックなどがおすすめ！たまご粥や鮭粥、梅干し入りなど色々ありますのでお試しを。

<鍋焼きうどん>市販の鍋焼きうどんを利用して、その中に卵を追加するだけで栄養アップ↑



★レトルト食品や冷凍食品をストックしておく、体調が悪い時に便利ですね！

[管理栄養士 藤原]

医訪人 その41



研修医
高藤 慎平

皆さん、はじめまして。今年度から盛岡赤十字病院で研修している1年次研修医の高藤慎平です。研修が始まって約8カ月が経ちすっかり寒くなってきて、初めて体験する東北の冬の寒さに驚いていますが、病院内では業務内容にもようやく慣れてきて充実した研修の日々を過ごしています。

小児科医を志望しているため、内科を中心に各科をローテーションしており、現在は消化器内科で学んでいます。小児科医は消化器だけでなく循環器も呼吸器も腎臓も神経も幅

広い知識が必要で指導してくれる各科の先生方の知識を吸収するのに四苦八苦しています。

研修を通じて特に感じることは、治療は医師一人だけではできないということです。患者さんとの信頼関係はもちろんのこと、メディカルスタッフの協力がとても重要です。薬剤師さんに薬の使用量や代替薬を相談したり、検査技師さんにエコーの手技や画像読影のコツを学んだり様々な場面で助けられています。

新型コロナウイルスの流行の中で、予定されていた講習の延期・中止や発熱した患者さんへの特別な対応など、例年とは違うイレギュラーな研修が続いており、不安になる時もありますが自分がチーム医療の一員として一日も早く貢献できるように頑張っています。



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

盛岡赤十字病院

〒020-8560

岩手県盛岡市三本柳6地割1番地1

Tel.019-637-3111 Fax.019-637-3801

広報誌「なじよだす」Vol.47 令和2年12月1日発行

編集／発行 盛岡赤十字病院広報委員会

杉村 好彦、小田切宏恵、田中 陽子、川村美奈子
高橋 正見、浅沼 祥加、梅村 景太、佐々木恵美
小笠原和頼、法領田浩輔、原崎沙由里、齊藤 純子

盛岡赤十字病院

検索