



石井病院

じんけいクリニック

Now Vol.148

- Since 2008

JINKEIKAI NEWSPAPER

発行：2020.7

石井病院 医療情報 ～「新しい生活様式」における熱中症予防行動～

環境省・厚生労働省 令和2年5月作成資料より

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である① 身体的距離の確保、② マスクの着用、③ 手洗いや「3密（密集・密接・密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。

このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1. 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の湿度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓解放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



3. こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2ℓを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



4. 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



5. 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

乳幼児や高齢者の方は熱中症にかかりやすく、本人は自覚症状がないことも多いので、周りの方が気をつける必要があります。



2. 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、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て休憩を



距離を十分にとる

石井病院 ～令和2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～

看護師として30年近く働いてまいりました。

現在、回復期リハビリテーション病棟と通所リハビリテーション「デイケアセンターじんけい」で看護師長として勤務しております。

今年は世界的に新型コロナウイルスが猛威をふるい病院全体で情報を共有し感染対策に努めてまいりました。緊急事態宣言が解除され徐々にではありますが病棟、デイケアでも新しい生活スタイルを取り入れた対応が始まっております。

これからも入院患者様、デイケア利用者様が安全で安心な入院生活、施設利用をしていただけるような環境づくりに努めてまいりたいと考えております。

明石市で地域に根差した医療・介護が提供できるようチーム医療の一員として今後も自己研鑽に努め貢献してまいります。



看護師長
西原 圭子

第1回 新型コロナウイルスに負けるな！ ～みんなの力で吹き飛ばそう～



「川柳・標語コンテスト 入賞作品」が決定しました！

石井病院 院内感染対策委員会では、患者さまと一緒に取り組む「新型コロナウイルスに負けるな！」企画を実施しております。第一弾企画として、2020年5月25日から6月10日まで、同テーマの川柳・標語を患者さま及び職員を対象に募集しました。全31作品のご応募をいただき、入賞作品が決定しましたのでお知らせいたします。

第1回 新型コロナウイルスに負けるな！ ～みんなの力で吹き飛ばそう～

川柳・標語コンテスト入賞作品

| | | |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 最優秀賞 コロナ禍で 便利さ知った オンライン 匿名 | 院長賞 大切な あなたの為に 自主規制 看護師島拓也 | |
| 優秀賞 これからも 手洗いマスク 感染予防 匿名 | 委員長賞 マスクして 10才歳を 若くいう 匿名 | ユーモア賞 誰だっけ マスク外せば あらあなた 匿名 |

たくさんのご応募ありがとうございます。
 第2回の企画も進めておりますので、
 ぜひご参加くださいますようお願い致します。

佳作

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| マスクする 周りの方へ 思いやり (デイケアナース) | さはやかに めざめて コロナに 感謝する (南繁さま) | マスクない 自分で作って オシャレ度UP (検査室 柳坂由起子) | 感染予防 身も心も 疲れ果て (匿名) | リハビリで 長い入院きたえられ コロナ対応 感謝の限り 元気で退院 スタッフ皆さん有難う (高齢退院) | ライブ無し 液韓もできず 金たまる (匿名) | コンテスト 賞品ないのに だれが出す (匿名) | 唾とばす 明石家さんまは クラスター (匿名) | 無意識に 避けてしまう コロナビール (匿名) |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|



■ 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/>