

新^{しん} 緑^{みどり} ニュース



病院の理念

確かな医療技術
やさしい対応
地域への貢献

さんきかい よこはましんみどりそうごうびょういん
医療法人社団 三喜会 横浜新緑総合病院
〒226-0025 横浜市緑区十日市場町1726-7
TEL. 045-984-2400 (代表) FAX. 045-983-4271
発行 地域医療連携室 TEL.045-984-6216 (直通)



夏の大敵、熱中症の予防と対処法について

内科 古立 洋子

皆さんこんにちは。毎日元気にお過ごしですか。最近の夏は異常な暑さなので、健康で安全に夏を過ごすため熱中症について理解を深めていきましょう。

まず、

Q: 熱中症ってなに？

A: 体温が上がっても、自力で正常体温に戻すことができなくなったときに起こる症状の総称です。

Q: 具体的にはどんな症状があるの？

A: 軽症…立ち眩み、筋肉痛、手足のしびれ、気分不快
中症…頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ

重症…意識障害、痙攣、手足が動かない、体を触ると

熱い感触がある場合は

入院が必要になります。

採血すると肝臓や腎機能障害や血の固まるシステム系統に異常を示し、重症例では死に至ることもあります。



Q: どんな時、どんな人が熱中症になりやすいの？

A: 1. 高温で湿気があり、風通しが悪い環境にいる時
(体温を下げるための汗が出にくくなるから)

2. 激しく動いたことで体が熱くなり、この体温を下げるために汗を大量にかき続けた時(汗の成分である水と塩分が減る脱水状態になるから)

3. 体が小さい子供や高齢の方は、暑さに対する体温調節機能が低いので特に注意です。

Q: 熱中症にならないためにはどうすればいいの？

A: 日頃から気温や湿度に気を配り、帽子や日傘等で熱や日差しから体を守りながら、水分をこまめにとることが大切です。

Q: 熱中症になったらどうしたらいい？

A: 対処法として次の3つをしてください。

1. 風通しの良い涼しい日陰などに移動する。

2. 首、脇の下、足の付け根を保冷剤などで冷やしたり、皮膚に水をかけてうちわや扇子で風を送って体を冷やす。

3. 塩分と水分の補給(脱水改善のために薬局で売っている経口補水液や水1Lに塩小さじ1/2、砂糖小さじ4.5を混ぜた水溶液を飲む。又は水と塩分を含んだタブレットを食べる。



注意!…塩分制限や糖分制限を医師から言われている方は主治医に相談の上対応してください。

注意!…対処法の1から3で良くならない、あるいは気づいた時には中症の症状があるときには迷わず早めに医療機関を受診してください。

以上、日ごろから水分補給をこまめにし、適切な対処法を身に付けて夏の暑さに負けずに楽しい思い出を沢山作れるようお過ごしください。

WEB版みんなの健康講座

※オンライン配信

病気や健康に関する情報を発信しています。Web版みんなの健康講座はホームページ、スマートフォン(QRコード)からいつでもご視聴いただけます。





7月入職 常勤医師のご紹介

※ ご挨拶と写真は8月号に掲載します。

《脳神経外科》部長 豎月 順也 (たてつき じゅんや)

- 日本脳神経外科学会専門医
- 日本脳神経血管内治療学会専門医
- 日本脳卒中学会専門医



セコム医療グループ関東地区合同研究発表会

6月15日(土)「第18回セコム医療グループ関東地区合同研究発表会」が開催されました。当院を含む関東地区のセコム提携医療機関が集まり、医療やケアの質向上に向けた日頃の取り組みや研究成果について、64演題が発表されました。

当院からは、2023年度に行われた院内学術研究発表会で入賞した上位4組が参加し、地域医療連携室の「無痛MRI乳がん検診 受診増加への取り組み〜ドゥイブス・サーチの広報活動〜」が銅賞に選ばれました。本大会を通して他の医療機関の取り組みを共有することで、イノベーションが生まれます。



今後により良い医療を目指し、職員一同、研鑽を続けて参ります。



ポケさぼを導入しました

この度、株式会社OPEReの患者説明システム「ポケさぼ」を導入しました。

患者さまへ入院前説明や大腸内視鏡検査などの説明を動画にてLINEアプリで配信することで、当日までをフォローするシステムです。対面での説明をご自宅からご覧いただくことで、後から何度でも確認でき、また病院内で受ける入院手続きや検査説明の時間を短縮できます。導入から約5カ月が経過しましたが、説明をデジタル化する事でペーパーレスや説明業務の改善にも繋がり、月次の利用レポートをもとに改善点や課題を共有しながら、着実に効果を見出しております。昨今のトレンドである医療DXの一環でもあり、今後も病院として前向きに取り組んで参りたいと考えております。



7月になりました！

地域医療連携室 府川 明子

7月といえば七夕を思い浮かべる方も多いと思います。今回短冊の色についてお話させていただきます。もともと七夕に願いを書く短冊には5つの色が使われていました。この5つの色とは赤・青・黄・白・黒(紫)のことで中国から伝わってきたものようです。

この5つにも意味があり、

- 赤：家族の健康や先祖への感謝
- 青：成長を願う
- 黄：円満な人間関係
- 白：約束や決まり事を守る
- 紫：学力向上

それぞれの意味に合わせて願いを書くとうれいやすくなるとも言われているようです。つい好きな色を選んでしまいがちですが、短冊の色に合わせて願い事を書いてみてはいかがでしょうか。



無料送迎バス(いぶき野経由長津田線) 午後運休について 訂正版

皆さまには大変ご迷惑をお掛けいたしますが送迎バス運転担当職員の欠員により、当面の間「無料送迎バスいぶき野線」の午後運行を休止します。何卒ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

運休路線：いぶき野経由長津田線

運休開始：2024年7月1日(月)より

運休時間：誤 病院発12:40より運休(最終病院発12:10)

正 病院発13:10より運休(最終病院発12:40)

■長津田駅方面にはみなみ台経由長津田線が終日運行しております。

※6月号に掲載させていただきました運休時間に誤りがあり、訂正してお詫び申し上げます。

