

Vol.204

病院ホームページは
<http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/>

かけはし

理念

すべては患者様と
地域社会のために

発行責任者 病院長 松本 健



熱中症予防！今からできること

健康管理グループ 産業医
内科医師
医長 木下 喜光

新型コロナウイルス感染症は、まだまだ油断ならない状況が続きますが、この暑い夏を健康に過ごす上では、「熱中症」にも注意が必要です。

新型コロナウイルス感染症も、「熱中症」もしっかり予防して、元気に今年の夏も乗り切りましょう！！ 今からできる熱中症予防のポイント5つを解説します！

- ①気温に気を配ろう： 適切な扇風機・エアコンの利用は重要です。
家でも職場でも適切に扇風機・エアコンを利用しましょう！熱くなりそうな日は特に注意！！外出時には、涼しい服装、日傘、帽子、日陰をうまく利用しましょう。
- ②飲み物を持ち歩こう： 汗の中には水分のほかミネラル分が含まれています。
汗を大量にかくこの季節、水分とミネラル分をこまめに補給することが重要です。
- ③十分な休息を取ろう： 休息・睡眠時間不足での仕事や外出は熱中症のリスクです！
- ④栄養を取ろう： 農林水産省の調べでは、朝食を「週に2～3日しか食べない」、「ほとんど食べない」と回答した成人は11.4%でした。朝食抜きでの行動は、水分不足、栄養分不足で、体の疲労が蓄積しやすくなります。こんな時こそ、水分、ビタミン、ミネラル、脂質、炭水化物をバランスよく摂取して、疲労回復に努めましょう！
- ⑤声を掛け合おう： 調子の悪そうな人を見かけたら、声をかけましょう！そして、涼しそうな所へ移動してもらいましょう！

さて、今年は新型コロナウイルス感染症の予防と関連して、新しい生活様式が取り入れられるようになりました。ここで注意したいことは主として3つです。

- ①換気： 空調を利用していても定期的に換気をしましょう！
- ②マスク： 時々マスクを外せる機会を持ちましょう。周囲の人との距離感は適切に！
- ③活動： 暑さに馴れるまではうっすら汗をかく活動・軽い運動をしましょう！（急に気温の上昇した日、既に気温が上昇した時間帯、体調の悪い日は無理をしない）

<おすすめ/いかがでしょうか？>

適度な無理のない身体活動も熱中症予防に有効です。最近、始めた市民農園。早朝や夕方気温が安定している時に苗の世話、散水等行っています。



お問い合わせ先

内科受付：

078-672-2619 (外線)

8-63-22619 (内線)

地域と病院のかけはし“地域医療連携室”のご紹介

当院では、患者様が安心して療養生活を送れるように、医療・介護などの関係機関と連携を図り、「地域と病院のかけはし」となる“地域医療連携室”を設置しています。

地域医療連携室は医師1名、看護師3名、医療ソーシャルワーカー2名、事務員2名の複数の職種で構成されています。

地域医療連携室では、患者様を支援するため、主に以下の役割を担っています。

(1) 紹介予約

- ・地域の先生方から予め患者様の診療情報提供書をいただき、事前に予約を行うことで、患者様の待ち時間を少なく、各科の診察及び各種検査をスムーズに受けて頂けるように調整を行います。
※現在、発熱や呼吸器症状のある患者様のご相談も承っております。

(2) 転院受入

- ・地域医療機関からの急性期症状のある患者様の受入調整を行います。
- ・がんなどの患者様に、痛みや倦怠感などをやわらげることに重点を置いて、時間を有意義に過ごして頂けるように、緩和ケアの受入調整を行います。

(3) 療養支援

- ・かかりつけ医や、通院困難な患者様向けの往診医や訪問看護を紹介します。
- ・ご自宅で安心して生活できるように、社会福祉制度を始めとする説明その他支援を行います。

(4) 退院調整

- ・経済面、心理面、社会面などの相談を承り、退院後に安心した療養生活を送れるよう支援を行います。
- ・退院後に介護保険サービスの利用ができるように、地域のあんしんすこやかセンターやケアマネージャーとの連携を行います。
- ・退院後に医療的処置や観察が必要な場合、訪問看護ステーションとの連携を行い、退院後の在宅療養が継続できるよう調整を行います。
- ・施設入所の調整や、療養などが必要な場合に他病院への転院調整を行います。

★☆☆地域の先生方からCT・MRI※の検査予約を

積極的に受け付けております☆☆☆

※MRIは、最新機種「PHILIPS社製 Ingenia3.0T(テスラ)CX」へ更新しました。

<予約の流れ>

- ①当院、地域医療連携室までお電話いただき、CT・MRIをご指定ください。
- ②ご希望日・撮影部位・患者様の氏名/生年月日をお伝えください。
- ③診療情報提供書を当院までFAX送信ください。
- ④当院から予約票をFAXいたします。
ご不明な点がございましたら、地域医療連携室までお問合せください。

お問い合わせ先：地域医療連携室

TEL 078-652-8271 FAX 078-652-8275



新任医師ご紹介



外科

永田 真知子

専門分野

外科

趣味・特技

読書

これからの抱負

初心を忘れず頑張ります。

メンタルヘルス
ワンポイントアドバイス

『今こそ大切にしよう、 感謝のポジティブスパイラル(好循環)』

THANK
YOU



テレビを見ていたら、新型コロナの緊急事態で大変な中、ごみ収集をされる作業員に、少年が感謝の手紙を書いて貼り付け、それを見た作業員が喜びと遣り甲斐を感じたとコメントしているニュースがありました。先が見えない不安な日々の中、気持ちが温かくなったのを覚えています。

心理学の研究では、他人に感謝することで、「ありがたい」「うれしい」といったポジティブな感情と、「助けてもらって申し訳ない」「気を遣わせてしまった」などのネガティブな感情の二種類が湧き起こるといわれています。

これらの感情は一見すると相反するもののようですが、実はいずれも「自分も他人を助けよう、人の役に立とう」という動機づけを高める要素になっていると考えられています。こうした動機づけが高まると、他人の気持ちを尊重した前向きな行動がとれるようになり、「感謝し」、「感謝される」という好循環の中で、お互いを思いやることができる人間関係の形成につながっていくのです。実際に、今日自分が感謝したことを記録する、感謝の手紙を書くといったことで、ポジティブ感情が高まったり、自分の人生を肯定的に評価しやすくなったり、睡眠の質が向上して、身体不調の訴えが減るといったように、たくさんの良い影響があるという研究結果もあります。

さて、最近、皆さんはだれかに「感謝」しましたか？

ストレスや不安が多い昨今、人に対しても自分に対しても、つい出来ていないことに意識が向き指摘しがちになっているかもしれません。配布物を配ってくれる、ドアを開けてくれる、周囲を見渡してみても、小さなことでも「ありがとう」の一言を添え、自分の中で「感謝の気持ち」を育ててみませんか？それは巡り巡って、自分の心の栄養になるはずですよ。



公認心理師・臨床心理士 矢野 知子