

全館医療療養型病院 岡山東中央病院だより

「差額ベッド料」は不要です

「謝礼」や「付け届け」は不要です

人権を守る医療・介護をめざします

保健・医療・福祉のネットワークで対応します

岡山医療生活の4つのこころ

かりゆし

かりゆしとは沖縄方言で「縁起がよいこと」「めでたいこと」を表す言葉です。

発行日 2020年7月1日
 発行者 岡山東中央病院
 岡山医療生活協同組合
 岡山市中区倉田677-1
 TEL 086-276-3711
 FAX 086-277-5556

QRコード
 岡山東中央 検索

マスクを適切に使いましょ 熱中症にご用心!

コロナ対策の影響で、マスクの着用シーンが増えています。しかし、マスクには空気を加温・加湿する効果があるので、夏場はかなりの熱がこもることになり、熱中症の原因となりかねません。

厚生労働省は「屋外で2m距離がとれればマスクは必要ない」。また、小児科学会は「2歳までの乳幼児はマスクで窒息の危険がある」と、それぞれ発表しています。咳エチケットに注意しつつ、適切にマスクを使い、夏を乗り切りましょ!

☆熱中症を予防しよう!

- 暑さを避ける
直射日光を避け、エアコンを使って室温を調節する。
- 服装を工夫する
熱がこもらない素材や形を選ぶ
- こまめに水分を補給する
糖分は控えめに、ミネラルの補給を重視。
のどが渇いた自覚がなくてもこまめに補給すること。
- 暑さに慣れておく
軽く汗をかくようにしたほうが、暑さに強い体になる。
※常にエアコンをかけて過ごす、汗をかきにくくなり、発汗による体温調節機能が低下してしまうので注意ましょ。



十分な距離を確保
適宜、マスクをとって

☆熱中症の症状は…

気温や湿度が高い環境で、立ちくらみやこむら返りを起こす、体に力が入りにくい、ぐったりするなどの症状が出たら、熱中症が疑われます。反応がにぶい、意識を失うなどは重症のサイン。すぐに救急車を呼びましょ。

☆意識がある場合の応急処置は…

- 涼しい場所に移す
- 脱衣させ、体を冷やす(動脈の近くを冷やす、皮膚に水をかけ扇ぐなど)
- 水分を補給する(吐き気や意識障害があるなら経口摂取を避けること)

4月から面会禁止が続き、患者さんとご家族の方が見えない状況が続いていました。さみしい思いを解決できないかと、当院はタブレットを使っ



▲ご家族の顔が見えてうれしいSさん

た「タブレット面会」を6月8日より始めました。1階の待合室の一角で、病室の患者さんと画面越しにお話することが出来ます。「私ですよ。わかる? お父さん」。そんな言葉に涙が流れる場面もありました。

今後も安心して療養していただけるよう、スタッフ一同様々な工夫をしていきます。

画面越しに光る笑顔
タブレット面会ははじめました



ご支援ありがとうございます!



▲外来患者さんからお手紙と手作りマスク



▲ユニクロさんからマスク



▲大塚製薬さんからOS-1

大塚製薬さんからOS-1(経口補水液)、ユニクロさんからマスクを寄贈していただきました。また外来患者さんからは、お手紙と手作りマスクをいただきました。優しいお心遣いに感謝しました。大切に使用させていただきます。

7月 外来診療表		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~12:00	重見	重見	眞鍋	大野	大野 西田	4日○ 18日眞鍋
	夜間 17:00~19:00			眞鍋 禁煙外来 (予約)			
皮膚科	午前 9:00~12:00		高橋(阿)				
整形外科	午後 13:30~15:00				9日・16日・30日 ○ 初診受付 14:00まで		

※予約外のかたは、できるだけ11時までにご来院ください。
 ※お問い合わせ等は、受付または外来看護師までお願いいたします。
 ※発熱のある方は、別のお時間で来院していただきます。
 必ずお電話でご相談ください。

7月23日(木)・24日(金)は祝日のため休診させていただきます。

患者さんへお願い

発熱、せき、息切れ、強いだるさ、味覚や嗅覚の違和感があるなど、新型コロナウイルスの感染が疑われる方は、来院前に必ず受診相談センターに電話で相談し、指示を受けるようお願いいたします。

岡山市保健所:086-803-1360
 岡山県庁:086-226-7877
 平日の昼間は岡山市へ 夜間・土日はいずれかへ

倉田地域夏祭り中止のお知らせ
 例年多くの方に参加いただいていた夏祭りですが、コロナ感染の状況を考慮し、今年度は中止することになりました。大変残念ですが、また笑顔で集えることを願っております。ご理解をよろしくお願いたします。
 くらたタウン 夏祭り実行委員会

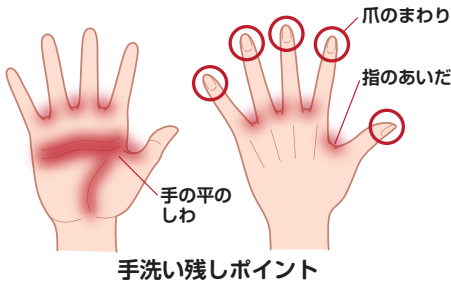
コロナに負けるな！ 感染防止対策学習会

新型コロナウイルス感染症を含む感染症対策の基本のひとつに、「手洗い」があります。そこで今回は、手洗いをテーマにした学習会を開催しました。

まずは正しい手洗い方法を動画で復習。それから実践編として汚れに見立てた蛍光塗料を手に塗って洗い、汚れの落ち具合をブラックライトでチェックしました。

念入りに洗ったつもりでしたが、爪周りや指の間には汚れが残っていました。残った汚れがブラックライトによって「見える化」されたことで、参加者全員が自分の洗い残しがちな部分を把握することができました。

新型コロナウイルスの流行はまだまだ予断を許さない状況です。みなさんも正しいやり方を意識して手を洗いましょう。



手洗い残しポイント



連載コラム 17

保健師ともここが行く

笑って☆ 笑って ③



コロナウイルス流行下での「新しい生活」が始まりました。我が家の子供たちからも「三密」という言葉や「手洗い・うがい・げんき・げんき♪」といった鼻歌をよく耳にするようになりました。相変わらず、毎日楽しそうにしています。

今回は「笑う」ことが心や体によいとお伝えしました。今回はどうしたら意識して「笑い」を生活に取り入れられるかをお伝えします。

普段笑うことに慣れていない方は、まずは笑いのトレーニングから始めてみませんか。

◎ その壹 自分を見つめ直してみよう

普段からあまり笑わない方はマイナス思考を脱却しましょう。「我慢して頑張った」「一生懸命耐えてきた」と自分のことをポジティブに捉え、「今までよく頑張ったね」と微笑んでみてください。

◎ その貳 落語やお笑い番組を視聴しましょう

普段、落語やお笑い番組を見ない方も多いと思いますが、これを機にチャレンジしてみましょう。世界が広がるはずですよ。

◎ その参 好きな歌を歌ってみましょう

好きな歌を歌うとストレスが発散され、爽快感を感じられます。また歌は全身運動で、脳の活性化にも◎。思考がクリアになって、自然と前向きな考え方ができるようになります。まさに笑顔の処方箋です。

医療生協「おうち時間を応援!②あいうべ体操で楽しくできるお口の健康づくり」もおすすめです。顔の表情筋を動かすことで緊張がほぐれ、笑顔をつくりやすくなります。ぜひお試しください。



動画配信サイト：岡山医療生協「おうち時間を応援。あいうべ体操」で検索!

M's ガーデン

職員のMです。テラスにプランターで夏野菜を育てています♪



▲枝豆



▲トマト



新シリーズ

お遍路ゆかが行く! ① 知ってますか? 沖田新田八十八ヶ所



はじめまして。岡山東中央病院介護福祉士の佐藤友香と申します。私は四国八十八ヶ所霊場会公認の先達でもあります。

私をはじめしてお遍路巡りに出会ったのはバスツアーでした。四周日の際に先達の資格をいただき、既に七周目を経験済みです。先達の中では若手ですが、先輩方やお寺さんたちのおかげで今も楽しく活動しています。

さて、四国には本四国八十八ヶ所、四国別格二十霊場、四国三十六不動、新四国曼荼羅霊場など、

様々なお遍路霊場があります。またお四国以外、例えば瀬戸内だけでも写し霊場(ミニ霊場、島四国)が80ヶ所以上あると言われていています。私たちの暮らす操南学区にも沖田新田八十八ヶ所があるご存知でしたか? 今回から、地域の歴史に触れつつ、沖田新田八十八ヶ所霊場と、同じ番号の四国八十八ヶ所のお寺を紹介

させていただきます。今回から、地域の歴史に触れつつ、沖田新田八十八ヶ所霊場と、同じ番号の四国八十八ヶ所のお寺を紹介

させていただきます。今回から、地域の歴史に触れつつ、沖田新田八十八ヶ所霊場と、同じ番号の四国八十八ヶ所のお寺を紹介

させていただきます。今回から、地域の歴史に触れつつ、沖田新田八十八ヶ所霊場と、同じ番号の四国八十八ヶ所のお寺を紹介



▲当時、記念につくったバッグ



▲医療生協の支部活動でも巡りました。3年かかったそうです。

八十八ヶ所の地図は、病院受付にてお渡しできます。また、操南公民館さんにもあります。