



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

# 川西赤十字病院ニュース

〒384-2292(病院個別番号) 長野県佐久市望月318  
TEL.0267-53-3011(代) FAX.0267-53-5901  
<http://kawanishi.jrc.or.jp>  
kawanishi-med-jrc@shore.ocn.ne.jp

■ 発行者：川西赤十字病院  
■ 院長：酒井龍一  
■ 印刷所：立科印刷

## 小児科のご案内

当院の小児科は長らく休診とさせていただいておりましたが、令和3年4月より再開いたしました。

地域で子育てを考えている皆様にサポートし、お子様のすこやかな成長のお役に立てればと思います。

お子様から高齢者まで、地域の皆様の健康を支えるため、これからも医療体制の確保に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



### 小児科診察日

	月	火	水	木	金	土日祝日
午前 8:30~11:30	○	○	○	○	○	
午後 2:00 ~ 4:30	○	○	○	○	○	

ご不明な点は、お気軽にお問合せください

 0267-53-3011



# 熱中症にご注意ください



夏は仕事やレジャーなど炎天下で活動することが多くなる季節です。暑いときに注意が必要なのが「熱中症」。もちろん、屋外に限らず屋内でも、高温の環境では、熱中症に注意が必要です。熱中症を正しく知り、楽しい夏を過ごしましょう。

## Q1 熱中症とは何でしょうか？

「熱中症」は、高温多湿な環境下において、体内の水分および塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、循環調節などの体内の重要な調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称であり、めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛・気分の不快・吐き気、嘔吐・倦怠感、意識障害・痙攣・手足の運動障害、高体温等の症状が現れます。

## Q2 高温多湿な環境下でもコロナ対策にマスクの着用は必要でしょうか？

屋外で人と2m以上離れているときは、マスクを外しましょう。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。それでもマスクが必要な場合は、激しい運動を避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

## Q3 どのような人が熱中症になりやすいのでしょうか？

高齢者、子ども、障害者の方々には特に熱中症になりやすいので十分注意しましょう。周囲の方は積極的にお声かけをお願いします。

（出典：厚生労働省「職場における熱中症予防対策マニュアル」）

## 熱中症の予防策

熱中症は、重症化すると命を落とす危険な病気ですが、正しい予防策を理解し、気を付けることで防ぐことができます。

### ポイントとして

#### 1. 高温多湿を防ぐ

部屋の温度、湿度を測定し、暑さを感じなくても28度以上になったら、エアコンや扇風機を活用しましょう。また、暑い時間帯の外出はさけ、涼しい服装、日傘、帽子を活用し、日陰を選んで歩きましょう。

#### 2. 水分補給に心掛ける

のどが渇く前に、こまめな水分を補給しましょう。1日に1.2リットル以上は摂取し、たくさん汗をかいた時は、塩分やスポーツドリンクも補給しましょう。アルコールやカフェインが多く含まれる飲み物は、利尿作用があるので控えましょう。（心臓病等で水分制限のある方は、主治医に相談しましょう。）

#### 3. 体調管理

風邪や下痢、二日酔いなど、体調が悪い日に暑い環境に行くことはさけましょう。また日頃から適度な運動等で汗をかく習慣を身につけましょう。

（文責 滝澤春香）



## 対策のポイント②



看護部長  
兼 医療社会事業部長  
水内 豊  
みちゆたか

日本で新型コロナウイルス感染症（以下、「新型コロナ」）の流行が始まって1年半が過ぎました。ワクチン接種が始まると一気に感染拡大は収束に向かうことを期待していましたが、変異株の出現やワクチン接種の遅れなどから、まだまだアフター・コロナには向かっていません。このような中で、東京五輪の開催、夏休みの人流が増える時期を迎えます。また全国各地で突然の大雨洪水警報や落雷などの自然災害のニュースが聞かれ、台風の時期にもなって来ました。そこでこのような時期だからこそ行っていただきたい感染予防対策をお話しします。

### 1 「新型コロナ」感染予防対策のポイント

- ①新型コロナウイルスワクチン接種を高齢者だけでなく対象者は家族皆さんで受けましょう。
  - ・日本より先にワクチン接種を進めていた国のデータから、ワクチン2回接種による発症予防効果は90%以上という結果が示されています。国内でもすでに緊急事態宣言等の出されている都市部でも高齢者接種が進んできたことから高齢者の発症割合は減少し、むしろ20代から50代の発症者が多くなってきています。
  - ・副反応が心配で接種をためらっておられる方は、かかりつけ医・病院や相談センターにご相談の上、受けましょう。予め解熱鎮痛剤もかかりつけ薬局等で相談して手配しておくことも可能です。
  - ・ワクチン接種の社会全体への効果は、国民の70%以上が受けないと充分ではないのです。対象年齢以下の子どもたちを感染から守るためにもご家族皆さんが接種することをお勧めします。
- ②これまで行ってきた「3密」を避けること、換気をとること、外出時や人と会う時にはマスクを着用すること、帰宅したら石けんで手をよく洗うことなど「新しい生活様式」を取り入れた感染対策はこれからも実施しましょう。
  - ・夏休み等で他の地域（県外含む）から来られたご家族・親戚等とお話しするときは、ご自宅の中でも感染対策を行いましょう。特にマスクを外す会食時には特に注意をしまししょう。食事でも大皿や鍋をみんなですつついて食べるのではなく、それぞれの皿に取り分けるなど、共有化は避けましょう。
- ③災害時に備えて、ご自宅での備蓄や持ち出す防災グッズの中にも、マスクやアルコール消毒剤、使い捨ての手拭き、常備薬など準備品に加えましょう。

### 2 県知事からの「4連休・夏休みに向けてのお願い」メッセージを紹介します。

長野県ホームページ 新型コロナウイルス感染症対策 総合サイト > 知事からのメッセージ  
<https://www.pref.nagano.lg.jp/kansensho-taisaku/kenko/kenko/kansensho/joho/documents/07024renkyu.pdf>

2021年度長野県看護協会定時総会において、水内看護部長が「長野県看護協会会長表彰」を受賞しました。昨年度、県と看護協会が企画する介護施設等への新型コロナ対策の派遣支援事業において30カ所近く回ったこと、看護協会佐久支部長として活動していることなどが評価される形となりました。引き続き佐久地域をはじめ県内への貢献ができるよう努力してまいりますので、どうぞよろしくお祈りします。



# リハビリテーション技術課 畑 始めました

～2021年～

毎年恒例となっているリハビリテーション技術課による野菜作り  
今年は「ミニトマト」「トウモロコシ」「こどもピーマン」を育てています。



イエロートマトにも  
初挑戦！



フロによる  
ご指導にも  
熱が入ります!!!

皆様のアドバイス・ご指導お待ちしております!!!

## 患者サービス委員会の

### 活動報告について

患者サービス委員会では、職員全体のモチベーションを高くする業務改善に取り組み、サービス向上・組織力の向上が実現できるように、職員の意識改善が図れるような環境作りを目指しています。

今回は、南側玄関に設置しました花の植込みと、6月に実施しました1回目の草取りの活動状況を報告します。

#### ①花の植込み

病院敷地内の環境を整えることを目的とし、当院南側玄関に設置をしました。



元気に咲いております。

次回のシリーズでも、活動計画の中から、ピックアップして報告させていただきます。



皆さん気合いが入って草取りを行っております。

#### ②草取り

6～8月にかけて計3回を予定しております。6月18日に1回目の草取りを実施しました。

# 救急車を更新しました



更新した高規格救急車  
令和3年3月26日  
救急自動車譲渡式を執り行いました

今年3月、救急車を更新しました。

この度、更新した高規格救急車は、これまで川西消防署で活躍していた救急車です。昨年度退役予定でしたが、佐久広域連合消防本部のご厚意により当院へ譲渡いただきました。

これからも、災害救護を中心に、川西地域の安心を守ります。



鍵を譲渡する柳田広域連合長と  
受け取る大和前院長



譲渡式出席者 左から、

- 佐久広域連合  
消防本部消防長  
黒岩 亨  
副広域連合長  
両角 正芳（立科町長）  
広域連合長  
柳田 清二（佐久市長）
- 川西赤十字病院  
前院長 大和 眞史  
副院長 米倉 宏明  
副院長 宮澤 泉

## 令和3年度 運営審議会を開催しました



堀内ふき会長（佐久大学）

令和3年度川西赤十字病院運営審議会が令和3年6月28日（月）に開催されました。運営審議会は、当院の運営方針を審議する重要な会議です。今回審議された議事は以下のとおりです。なお、運営審議会会長には、堀内ふき佐久大学学長、副会長には柳田清二佐久市長および酒井龍一川西赤十字病院長が選出されました。



審議の様子

議 事	審議会規則の一部改正について 会長、副会長に選出について 経営状況について 施設・設備、診療機器等の整備について
報告事項	当院における新型コロナウイルス感染症への対応について 救急車の譲渡について 医師等スタッフの確保及び診療体制について

# 人事往来

～採用～



当院の新戦力を  
よろしくお願いします

- ①氏名 ②出身地 ③職種・所属 ④採用年月日 ⑤趣味  
⑥現在の職業・職種になったきっかけ ⑦今後の抱負



- ①高木 利子 ②神奈川県  
③一般病棟 看護師  
④令和3年5月1日  
⑤旅行  
⑥以前、2年間働かせて頂き、川西赤十字病院のスタッフの温かさが好きになったため。  
⑦頑張ります。よろしくお願いします。



- ①宮下 侑子 ②長野県 千曲市  
③一般病棟 看護師  
④令和3年5月1日  
⑤旅行  
⑥一人一人の患者さんに寄り添い、時間をかけて関わりたいと思い入社を決意しました。  
⑦早く業務に慣れて退院支援に携わり学んでいきたいです。



- ①杉本 美優 ②長野県 伊那市  
③一般病棟 看護師 ④令和3年7月1日  
⑤旅行、映画鑑賞  
⑥生まれ故郷の近くで、慢性期看護を頑張りたいと思ったからです。  
⑦1日も早く、地域の一員、看護師の一員として働けるよう頑張ります。慣れないことも多く、ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、よろしくお願いします。

## 外来医師担当表

		月	火	水	木	金	土
内科 (循環器科)	午前 8:30~11:30	宮澤 泉 稗田 宏子	米倉 宏明 稗田 宏子	酒井 龍一 宮島 素子	米倉 宏明 信州大学 (和氣医師)	宮澤 泉 久米 典彦	休 診
	午後 14:00~16:00			米倉 宏明	酒井 龍一		休 診
小児科	午前 8:30~11:30	加納 洋	加納 洋	加納 洋	加納 洋	加納 洋	休 診
	午後 14:00~16:30	加納 洋	加納 洋	加納 洋	加納 洋	加納 洋	休 診
外科 (消化器科)	午前 9:00~11:30	休 診	清水 公男 月1回・第1週	休 診	検 査	佐久総合 西澤医師 (月1回)	休 診
整形外科 (リウマチ科) (リハビリ科)	午前 8:30~11:30	大内 悦雄	こもろ医療 9:00~	大内 悦雄	塩澤 律 9:30~	大内 悦雄	休 診
眼科	午後 14:00~16:00				荻野 彩絵		休 診
泌尿器科	午後 14:00~16:00		毎月第1金曜日のみです			佐久医療 ★予約制★ (月1回)	休 診

- 受付時間 (全科) 午前7:00~11:30 (初診患者受付は8:30より開始)
- 水・木曜日内科午後診は14:00~16:00まで
- 曜日により診療開始時間が下記の時間帯になります。
  - ・整形外科 (火・第1・第3・第5土曜日) 9:00~ (木曜日) 9:30~
  - ・眼 科 (毎週木曜日) 14:00~
  - ・泌尿器科 (毎月第1金曜日) 14:00~
- ★毎月1回、子宮頸がん検診を実施しています。  
ご希望の方は当院医事課までお問い合わせください。
- ※担当医師は、曜日によって他の医師へ代診となることがあります。  
その場合は、院内に掲示いたします。