

～南和地域の医療と健康に関する情報誌～

はぴねすだより 15号



南奈良総合医療センターで使用している 患者搬送車が新しくなりました

急性期を担う南奈良総合医療センターを中心に、回復期・療養期を担う吉野病院や五條病院の計3病院が機能や役割を分担しており、これら3病院と他の病院を含め、病院間の患者搬送数は年間約270件にもものぼっています。

新たな患者搬送車は最新の機器を装備し、乗り心地も格段に向上するなど、安全かつ快適な移動が行えるようになっており、今後病院間の更なる連携強化が期待されています。

今号の内容

1. 新型コロナウイルスから自分や家族を守るためには
2. 心臓病教室
3. 車いすを寄贈いただきました
4. 吉野病院から
5. 五條病院から



南和広域医療企業団

新型コロナウイルスから 自分や家族を守るためには

【どんなウイルスでどんな症状か】

風邪ウイルスであるコロナウイルスの新しい型で、発熱や咳・体のだるさ・下痢などの症状がでます。ただし症状がほとんど、又はまったく出ない人もいます。

【何が問題なのか】

健康な60歳までの人がかかってもほとんど軽症であることが多いです。しかし、
・軽症や症状がない人が多いため、知らないうちに人々へ感染している可能性があること
・高齢者、糖尿病、がん、心臓や肺の持病がある人は重症化しやすく死亡率も高いことが問題となっています。

【自分や家族を守るために】

ウイルス自身が動いて人に感染することはありません。咳やくしゃみで飛び散った飛沫(しぶき)に含まれるウイルスを知らぬ間に触り、目や鼻、口から取り込むことで感染します。

うつらない・うつさないために以下のことを実践しましょう。

! 感染症対策 へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

① 手洗い 正しい手の洗い方

流水でよく手を洗った後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのばすようにこすります。

指先・爪の間を念入りにこすります。

指の間を洗います。

親指と手のひらをなじり洗います。

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や電車、学校など人が集まるところからやろう

咳やくしゃみをする時、必ずマスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

鼻と口の両方を確実に覆う

ゴムひもを耳にかける

顔間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 厚生労働省 厚労省 コロナ 感染

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

3つの「密」を避け ましょう!

① 換気の悪い
密閉空間

② 多数が集まる
密集場所

③ 間近で会話や
発声をする
密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

1

2

3

3つの条件がそろった場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には
消毒などを行ってください。

首相官邸 厚生労働省 厚労省 コロナ 感染

1. うつらないために

- ・こまめな手洗いをする(家に帰ったとき、食事の前など)
- ・手を洗っていない状態で目や鼻、口を触らない

2. うつさないために

- ・咳、くしゃみが出る時はマスクを着ける
- ・ティッシュ・ハンカチで口を覆い、後で手を洗う
- ・重症化しやすい人と必要以上に会わない、会う場合はマスク装着と手洗いをきっちりする

感染防止対策～企業団の取り組み～

南奈良総合医療センター・吉野病院・五條病院では待合の間隔を広く取る・院内の換気を行う・手指消毒を徹底するなど、安心して診察を受けていただけるよう、対策を取っています。

ご来院のみなさまへ

- ・院内感染防止のため「**面会禁止**」とさせていただきます。
- ・ご来院の際は、**マスクの着用**をお願いいたします。

皆さんこんにちは。循環器サポートチームです。

新型コロナウイルスの影響で4月、6月の心臓病教室が中止になりました。今回はそこでお話する予定だった「心不全と運動」についてご紹介します。

心臓病教室 ～心不全と運動～

🌸 心不全とは？

心臓は血液を全身へ送り出すポンプの役割を果たしています。血液中には酸素や栄養などの大切な成分が含まれています。それらが肺や筋肉などの細胞に行き届くため、呼吸をしたり、運動したりすることが出来ます。

心不全とは、「心臓のポンプ機能が低下した結果、息切れやむくみなどの症状が出現した状態」です。

🌸 心不全と運動

肺と心臓と筋肉は歯車のように噛み合っていて関連しあっています。そのため、肺・心臓・筋肉のどれか一つの機能低下が起こると運動能力が低下してしまいます。筋肉量が低下すると息切れが生じ、息切れ⇒安静⇒筋肉が萎縮⇒さらに息切れという悪循環が生じてしまいます。

この悪循環を断ち切るために筋力トレーニングをし、肺や心臓の機能が落ちてても筋力を向上させることで症状を改善することが出来るのです。

🌸 運動療法とは？

- ・有酸素運動が安全で効果的とされており、代表的なものにウォーキングがあります。
- ・息が切れない程度、会話ができる程度で行います。
- ・ウォーミングアップを含め、1日30分から60分が目標です。午前と午後の2回に分けてもかまいません。
- ・週3日から5日、できれば毎日行いましょう。夏の日中で暑い時間帯や冬の朝晩など寒い時間帯は避けてください。

運動は心不全がコントロールされた状態で行いましょう。何かお困りのことがありましたら、お気軽に担当の主治医・理学療法士にご相談ください。



令和2年度心臓病教室 開催案内

8月20日(木)

「日常生活の工夫・注意点について(看護師)」
「うまく活用しよう、社会資源(社会福祉士)」

10月5日(月)

「心不全に打ち勝つ(医師)」
「心不全には足の筋力が大事！
あなたの筋力年齢は？(理学療法士)」

11月13日(金)

「心臓病なんでも相談会」
★循環器サポートチームが総力を振り絞り、
みなさまの疑問に向き合います。

12月3日(木)

「心エコーについて(医師)」
「お正月料理の特徴と調整のコツ」

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
延期・中止となることがございます。

時間：午後1時45分～2時45分(約1時間)
場所：南奈良総合医療センター1階大会議室
どなたでもご参加いただけます(予約不要・無料)

お問い合わせ先：南奈良総合医療センター
循環器サポートチーム

TEL:0747-54-5000(内線2210)まで

このたび、大淀町にお住まいの吉村英雄様が、南奈良総合医療センターに対し、車いす5台を寄贈くださいました。4月13日、南奈良総合医療センターにて、寄贈のあった車いすを拝受するとともに、当センターの松本昌美院長より感謝状をお渡ししました。今回寄贈いただいた車いすは、院内において大切に使用させていただきます。

車いすを寄贈いただきました



吉野病院より

食事で気になることはありませんか？

- ・ やせたい・・・
- ・ 血糖値が気になる・・・
- ・ 最近食事の時にむせることが多くなってきた・・・
- ・ 塩分ってどうやって控えればいいんだろう・・・
- ・ 食欲がなくてどんどんやせてくる・・・ など

管理栄養士が食事のことについてアドバイスさせていただきます。
ご希望の方は、医師やスタッフへお気軽にお尋ねください。



吉野病院 栄養科

五條病院より

4月より皮膚科外来の診察日を増やしました！！

地域の方々に充実した皮膚科診療を提供するため、外来の診察日を週2回に増やしました。



外来診療等のご案内

初診受付 平日 午前8時30分～午前11時30分
休診日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始

診療科目	月	火	水	木	金
内科	○	○	○	○	○
整形外科	○	-	○	○	○
皮膚科	-	○	-	○	-

令和3(2021)年度 南奈良看護専門学校 学生募集します。

昨年度に引き続き、「学校長推薦**地域枠**」の入学試験を実施します

本企業団では、南和地域の医療を支える看護師を着実に養成していくため、南和地域の医療に貢献しようとする意欲のある高校生を対象に、「学校長推薦**地域枠**」入学試験を昨年度に引き続き、実施します。

入学試験の種類	出願期間	入学試験日
学校長推薦 (一般枠・ 地域枠)	令和2年10月5日(月) ～同年10月19日(月)	令和2年10月24日(土)
公募推薦 社会人	令和2年11月9日(月) ～同年11月24日(火)	令和2年11月28日(土)
一般	令和2年12月14日(月) ～同年12月28日(月)	令和3年1月9日(土)

「**地域枠**」による入学者については、

1年次の授業料が全額免除され、さらに、学業成績等が優秀である場合は、引き続き2年次以降も授業料が全額免除されます。

※出願資格その他詳細につきましては、本校ホームページの「学生募集要項」でご確認ください。

救急センターからのお願い

南奈良総合医療センターの救急センターでは、救急車などで搬送された重症な方を最優先に診察するため、軽症な方の場合、診察をお待ち頂くことがあります。**救急車以外**で来院・受診される方は、**事前に電話で問い合わせをさせていただきますようお願いいたします。**

【編集後記】

今回は、「新型コロナウイルスから自分や家族を守るためには」を掲載させていただきました。
私たち一人一人が『うつらない』『うつさない』ための行動を心がけ、感染拡大防止に努めていきましょう。

南奈良総合医療センター	〒638-8551	吉野郡大淀町大字福神8番1	電話: 0747-54-5000
吉野病院	〒639-3114	吉野郡吉野町大字丹治130番地の1	電話: 0746-32-4321
五條病院	〒637-8511	五條市野原西5丁目2番59号	電話: 0747-22-1112
南奈良看護専門学校	〒638-8561	吉野郡大淀町大字福神7番地の1	電話: 0747-54-5061