

病院広報誌第62号

ko-da-ma

発行日/令和2年8月1日

こだま

マスクはいつ外していいの？

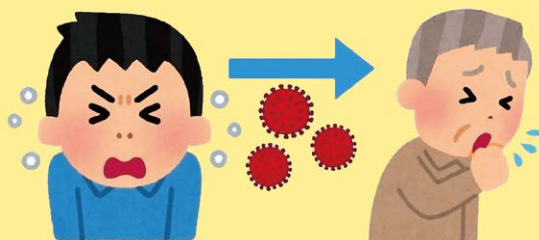
佐渡総合病院 呼吸器内科 山岸

通常マスクの新型コロナウイルスに対する予防効果については賛否両論があります。

最近のデータでは、ウイルスにかかっている人がマスクをしていたことにより伝播を減らせていた可能性が示されています。

ハムスターを使った実験でも、感染しているハムスターがマスクをつけた場合の効果が最も高いというデータが得られています。

マスクは「かからないためのもの」というより「うつさないためのもの」です。人とおしゃべりするときは、マスクをする方がよいかもしれません。



4家族に1つは家庭内感染

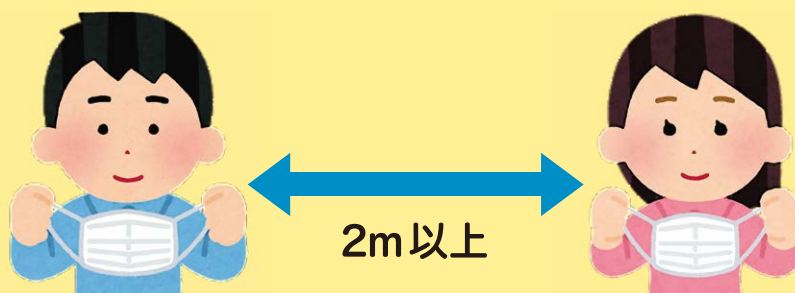


発症前からマスク着用で79%感染減

BMJ Glob Health 2020;5(5)

日々ニュースでも伝えられておりますが、マスク着用により、体に負担がかかったり、熱中症リスクが高まったりする可能性があります。屋外で人が密集しない環境（少なくとも2m以上）であれば、マスクを外してもよいと思います。

また、マスクを着用する場合は、強い負荷の作業は避け、のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。



新型コロナウイルス感染症拡大に伴う 佐渡島外から来られた方、島外へ出かけた方への 佐渡総合病院の対応方針

**病院には多くの人が集まり、多くの医療従事者がいます。
病院での感染拡大を防止するため、ご協力ください！**

受診される方	どこから・どこへ	佐渡病院を受診受入条件（緊急除く）
佐渡島外に居住 されていた方 （里帰り分娩） を含む	感染流行地域から	居住していた地域または佐渡の居宅で2週間以上自宅待機しており、かつ発熱などの症状がない
	上記以外から	直近2週間以上濃厚接触しておらず、かつ発熱などの症状がない
佐渡島外に出か けた方	感染流行地域へ	出かけた先の滞在宅または佐渡に戻ってからの自宅でも2週間以上待機し、かつ発熱などの症状がない
	上記以外へ	直近2週間以上濃厚接触しておらず、かつ発熱などの症状がない
帰省など佐渡島 外の方が自宅等 に滞在した場合 の佐渡在住者	問わず	来られた方・受診される方ともに発熱などの症状がない、ただし次の項目に注意 *受診される方に発熱などの症状がある場合は必ず事前に連絡してください *来られた方が新型コロナウイルス感染者または濃厚接触者の場合は受診せず「帰国者・接触者相談センター」に連絡してください
佐渡島外に居住 されている方の 付添	感染流行地域から	来られた方が、島外の自宅でも2週間以上待機し、かつ発熱などの症状がない
	上記以外から	来られた方が直近2週間以上濃厚接触しておらず、かつ発熱などの症状がない場合

*感染流行地域とは …… 1. 国外

…………… 2. 感染が急速に拡大している地域（新規発生1日20人以上が目安）

*自宅待機とは …… 買い物・銀行など生活に必要な場合や散歩を除き、外出を控えること

*濃厚接触とは …… 新型コロナウイルス感染者（疑い含む）と1m以内の距離で15分以上マスクなしで一緒にいた（密集・密閉した場所も同様）

- 救急車が必要など重症の患者は制限なく診療を行います。
- 受診受入条件に当てはまらないが、薬がないなど困ったときは電話でご相談ください。紹介状など情報があれば電話でお薬を出せることがあります。
- 面会禁止です。病院から来院を依頼した場合やお看取りなど個別に対応することがあります（この場合も1～2名程度、短時間とします）。



猛暑を乗り切る生活習慣



夏になると食欲が落ちたり倦怠感や疲労感を感じることはありませんか？

これは、暑さにより疲労が蓄積したことで体温調節機能や自律神経の乱れが生じるためです。これが夏バテと呼ばれるものです。

人の体は体温が上昇すると熱を発散するために汗をかきます。汗をかくことでミネラルやナトリウムなども一緒に失われてしまうため、必要な栄養素が不足し夏バテが引き起こされます。

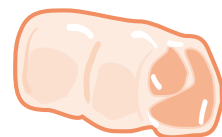
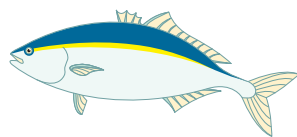
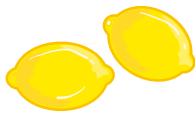
夏バテを予防するためには、栄養バランスの整った食事、正しい水分補給、適度な運動、十分な休息が必要です。連日暑い日が続きますが夏バテ予防をしっかり行い、猛暑を乗り切りましょう！

● 栄養バランスの整った食事

食事は3食しっかりと取りましょう。食事の際はしっかり噛むことを意識することで、消化不良からくる自律神経の乱れを防ぐことにつながります。

夏バテ防止に効果のある栄養素・食品は次のものです。

タンパク質：肉や魚、大豆製品
 ミネラル：野菜や果物
 クエン酸：レモン、お酢、梅干し
 ビタミンB1：マグロ、うなぎ、豚肉、卵



また、ニンニクなどに含まれるアリシンにはビタミンB1の吸収促進効果があるため一緒に食べることもオススメです。食欲が出ない時は、香味野菜を積極的に使用することで食事が食べやすくなります。

● 正しい水分補給

汗をかくことでミネラルも失われます。ミネラルも補えるスポーツドリンクが吸収しやすくオススメです。一気に飲まず、こまめな水分補給を心がけましょう。

● 適度な運動

適度な運動は自律神経の乱れを予防します。体操やウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動がオススメです。体に負担の少ない早朝や夕方など涼しい時間を選択して運動を行いましょう。

● 十分な休息

暑い日が続くと眠りが浅くなってしまいます。室温は28度℃を目安に調節を行いましょう。室温を下げすぎると室外との温度差に適応できず自律神経の乱れの原因となります。

また、夏はシャワーで済ませがちですが、お湯の温度を低く設定しゆっくりと入浴することも夏バテ防止に効果があります。

新任医師あいさつ



かつみ
外科 勝見 ちひろ 医師

6月より外科医として赴任いたしました勝見ちひろと申します。佐渡の美しい自然、おいしい食物を楽しみつつ、真摯に診療に取り組みたいと思います。

よろしくお願いたします。

外来診療担当医師一覧表

- 外来受付時間 午前8:00～午前11:00 ● 緊急の場合はこの限りではありません。
- 電話での予約変更は、平日午後2時から午後4時までの間に予約センターへお問い合わせ下さい。(☎63-6305)

診療科目		月	火	水	木	金	外来受付時間	
1 階	小児科	1診察室	午前 岡崎 実 午後 <慢性・岡崎>	午前 岡崎 実 午後 <慢性・岡崎>	午前 布施 理子 午後 <慢性・布施>	午前 布施 理子 午後 <慢性・岡崎>	午前 岡崎 実 午後 <慢性・岡崎>	8:00～11:00
		2診察室	午前 布施 理子 午後 <予防接種>	午前 後藤 文洋 午後 <乳児健診>	午前 後藤 文洋 午後 <慢性・後藤>	午前 後藤 文洋 午後 <乳児健診>	午前 後藤 文洋 午後 <予防接種>	予約制
	眼科	1診察室	午前 芳野 高子 午後 (予約のみ)	※ 検査のみ	午前 芳野 高子 午後 (予約のみ)	午前 芳野 高子 午後 (予約のみ)	※	8:00～11:00 ※は手術日のため休診となります。
		2診察室	午前 有松 真央 午後 (予約のみ)	※ 検査のみ	午前 有松 真央 午後 (予約のみ)	午前 有松 真央 午後 (予約のみ)	大学より ※	月曜日・火曜日・木曜日は予約の方のみとなります。 新患及び予約外の受付は水曜日・金曜日の8:00～11:00までの受付となります。
	神経内科	1診察室	午前 三瓶 一弘 午後	午前 石黒 敬信 午後	午前 林 秀樹 午後	午前 三瓶 一弘 午後	午前 石黒 敬信 午後	
		2診察室	午前			新患のみ		
	脳神経外科	1診察室	午前 川崎 昭一 午後	午前 吉田 雄一 午後	午前 吉田 雄一 午後		午前 吉田 雄一 午後	
	整形外科	1診察室	午前 新患外来 午後 生沼 武男	午前 新患外来 午後	午前 新患外来 午後	午前 生沼 武男 午後	大学より	8:00～11:00
		2診察室	午前	大学より	勝見 亮太		勝見 亮太	
		3診察室	午前 樋口 賢太郎 午後	午前 河野 賢人 午後	午前 樋口 賢太郎 午後	午前 勝見 亮太 午後 今井 真		
		処置室	午前	今井 真	河野 賢人	新患外来	新患外来	
	形成外科	午後	形成外科は第3月曜の午後となります。					受付時間についてはお問い合わせ下さい。
	内科	1診察室	午前 吉田 智彰 午後	午前 吉田 智彰 午後	午前 小川 雅裕 午後	午前 番場 祐基 午後	午前 高橋 俊作 午後 大学より	8:00～11:00 午後の診療は予約の方のみとなります。 肝臓外来は職員へお問い合わせください。
		2診察室	午前 岩崎 康展 午後	大学より	午前 岩崎 康展 午後	午前 岩田 文英 午後		
		3診察室	午前 富田 幸治 午後	午前 中村 博至 午後	午前 福武 嶺一 午後	午前 福武 嶺一 午後 中村 博至	午前 富田 幸治 午後	
4診察室		午前 飯田 倫理 午後 (禁煙外来) 山岸/番場	午前 小川 雅裕 午後 和田 真一	午前 飯田 倫理 午後	午前 和田 真一 午後	午前 村松 夏季 午後		
5診察室		午前 番場 祐基 午後	午前 山岸 格史 午後	午前 鈴木 啓介 午後	午前 山岸 格史 午後	午前 鈴木 啓介 午後		
6診察室		午前 新患外来 午後	午前 新患外来 午後	午前 新患外来 午後	午前 新患外来 午後	午前 新患外来 午後 百都 健		
人間ドック室横(2階)						睡眠時無呼吸外来 (SAS外来)	SAS外来(予約制)は、毎週金曜(祝日除く)となります。	
放射線治療科		海津 元樹 (新潟大学)				押金 智哉 (新潟大学)	各科外来からの紹介のみとなります。	
診療科目								
2 階	外科	1診察室	午前 心臓血管外科 (大学より)	午前 佐藤 賢治 午後			午前 佐藤 賢治 午後 小児外科	8:00～11:00 心臓血管外来は、毎月曜日1診療室です。新患は第2週・第4週のみ(診療時間10:00～)
		2診察室	午前	水木 亨	大溪 隆弘	水木 亨	大溪 隆弘	小児外科外来は毎月第1木曜日です。(診療時間11:30～)
		3診察室	午前 (乳腺外来) 親松 学 午後	勝見 ちひろ	親松 学 (緩和ケア外来) 親松 学	(乳腺外来) 親松 学		緩和ケア外来は第3水曜日の午後となります。(予約制)
	産婦人科	1診察室	午前 石田 道雄 午後	午前 戸田 紀夫 午後	午前 石田 道雄 午後	午前 小池 公美 午後	午前 吉田 香織 午後	8:00～11:00
		2診察室	午前					
		3診察室	午前 吉田 香織 午後	午前 小池 公美 午後	午前 戸田 紀夫 午後	午前 吉田 香織 午後	午前 小池 公美 午後	
		4診察室	午前					
	皮膚科	1診察室	午前 大学医(予約) 佐々木(予約外)	午前 佐々木 嘉広 午後	午前 佐々木 嘉広 午後	午前 大学医(予約) 佐々木(予約外) 午後	午前 佐々木 嘉広 午後	
	歯科	歯科	午前 小松 繁樹 午後	午前 小松 繁樹 午後	午前 小松 繁樹 午後	午前 小松 繁樹 午後	午前 小松 繁樹 午後	8:00～11:00 歯科への問い合わせ・予約については、TEL.63-6322(直通) ※水曜日の口腔外科は手術日の為予約のみとなります。
		口腔外科	午前 大竹 一平 午後	午前 大竹 一平 午後	午前 大竹 一平(※) (予約のみ) 午後	午前 大竹 一平 午後	午前 大竹 一平 午後	
		矯正歯科<予約制>	午後		大学より (隔週)			予約制
	耳鼻咽喉科	1診察室	午前 池田 正直 午後	午前 池田 正直 午後 ※1	午前 池田 正直 午後 小児慢性外来	午前 池田 正直 午後 ※2	午前 池田 正直 午後	8:00～11:00 ※1 火曜日の午後は手術日となります。※2 第2・第4木曜日の午後は南佐渡地域医療センター出張となります。
	泌尿器科	1診察室	午前 鳥羽 智貴 午後	大学より	鳥羽 智貴(※) 午後	鳥羽 智貴 午後	鳥羽 智貴 午後	8:00～11:00(水曜日のみ8:00～10:00) 月・火曜日は手術日となります。 ※毎週水曜日の午後は南佐渡地域医療センター出張となります。
		2診察室	午前	大学より				

編集後記

厳しい暑さや大雨といった安定しない気象が続きますが、こまめな水分補給や適度な休憩は忘れずに過ごしたいと思います。体調管理の為、環境に応じて適宜マスクを外すことも大切です。

(編集 田村・伊藤)