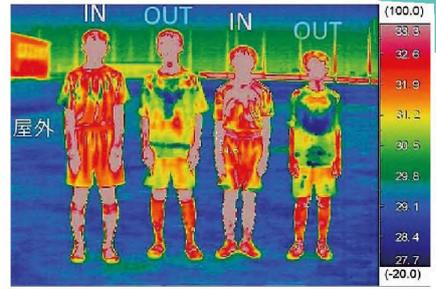


ナニージャ

発行元 徳島県立中央病院広報委員会

県中的情報源



出典: 読売新聞オンライン 2018.8.20

シャツインで
足長効果よりも
シャツアウト!!

新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため「新しい生活様式」として、①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密」を避ける、などを取り入れることが求められています。

これから、夏を迎えるにあたり熱中症にも注意が必要です。新しい生活様式における熱中症予防のポイントをまとめました。

(1) マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

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

・1日あたり
1.2L(2.4杯)を目安に

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

1時間ごとに コップ1杯
入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

(2) エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

2m以上
十分な距離

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう
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

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

・窓とドアなど**2か所**を開ける
・**扇風機**や**換気扇**を併用する

・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**

(3) 涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。



(4) 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

出典：厚生労働省ホームページ

暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

水分補給は忘れずに!

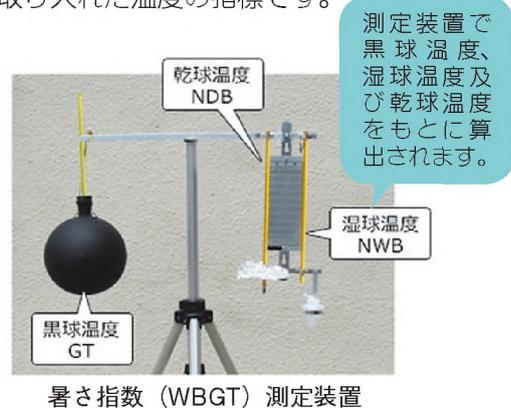
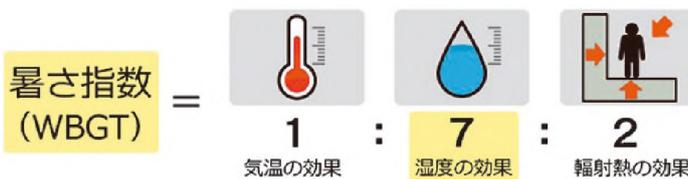
暑さ指数 (WBGT) をご存じですか

未だかつて経験したことのないくらいの猛暑が続いています。

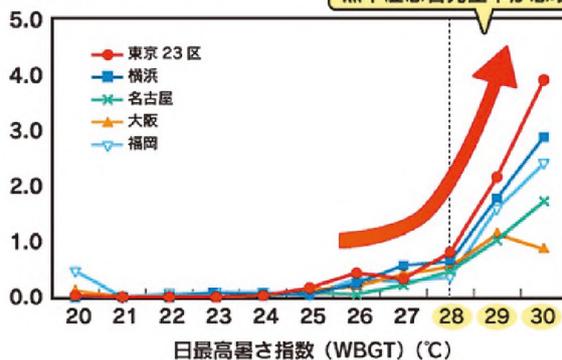
ところで、「気温が高いと熱中症になる」と思われている方は多いのではないのでしょうか。

間違いではありませんが、熱中症になる要因として「暑さ指数」というものが大きく関係しており、それによると気温よりも湿度のほうが熱中症に大きく影響するといわれています。

暑さ指数 (WBGT) は、Wet-Bulb Globe Temperature (湿球黒球温度) の略称で、人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・輻射熱 (ふくしゃねつ) の3つを取り入れた温度の指標です。



熱中症患者発生率 (／日／100万人)



これだけは覚えよう!!

- ・暑さ指数は湿度が大きく影響する。
- ・暑さ指数と熱中症の発生数には相関関係がある
- ・暑さ指数が28度を超える日は要注意

出典：環境省ホームページ を加工して作成

県中バックヤード見学ツアー

～病院にこんなところが!!～
～エネルギーセンター編～

管材担当 石田 洋



エネルギーセンターってどこにあるんですか？

病院の救急入り口（南側）からでて、すぐ前にある銀色の建物ですよ。長いので皆さんは略して「エネセン」といっています。

なにをするところなんですか？

病院内のあらゆるエネルギーを管理・供給しているところです。一番わかりやすいところでいうと電気・水ですね。それからガス…ガスといっても医療用ガスですよ。

例えば、病室にある酸素がそうです。痰を引いたりする吸引もガスです。それから手術室の麻酔の時に使われる笑気ガスがあります。麻酔器を使用した時にでる（安全に排出しないとイケない）余剰ガス排出用にLA（医療外空気）ガスが使われています。炭酸ガスは、腹腔鏡手術をするときに必要です。

あと、ボイラーによる蒸気も供給しています。



医療ガス機械室

4つの装置は吸引ポンプです。病室や診察室などに設置してある吸引（アウトレット）に繋がっています。



ボイラー？蒸気？病院で蒸気が使われることがあるんですか？

医療器具の滅菌や洗濯場で使われます。あと、院内の感染リスクの高い場所では、乾燥を防ぐことが大切なので、室内の加湿に蒸気を使用しています。手術室・集中治療室・感染病棟は蒸気加湿です。治療・療養に適した環境をつくるために蒸気は必要なんです。その他の場所についても、湿度管理を行っています。



エネルギーセンター外観



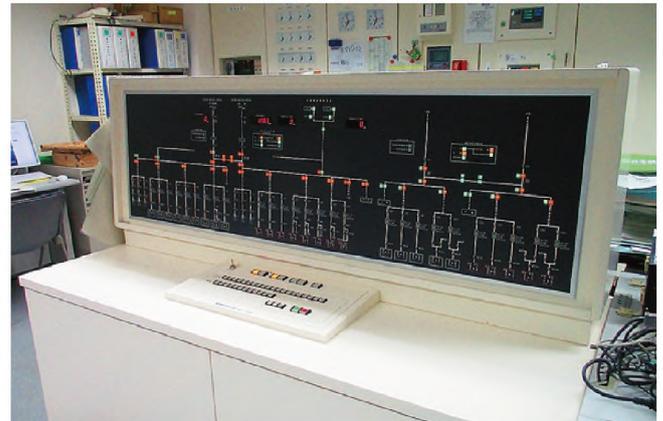
病院の空調はどうなっているんですか？

病院の多くは、エアコンを使用していますが、一部エネセンから温水や冷水を送り、冷房や暖房をしている空調機器もあります。

これらのエネルギーは、すべてここエネセンを通じて病院に供給されていくわけです。

じゃあ、ここ（エネルギーセンター）がなくなったら？

病院にエネルギーがいかなくなります（汗）



中央制御室

どの区域でトラブルが起こっているかを一目で確認できる

ところで、エネセンから病院への配線・配管が見当たりませんが…

すべて地下にあるんですよ



地下？病院に地下があるんですか？

そうです。正式には免震階といえます。ご案内します。いってみましょう。



次号に続く。



研修医が 主役

初期臨床研修医 今川 祥子

初期研修2年目の今川祥子です。大阪府出身ですが、祖父母が徳島在住ということもあり、徳島には毎年数回訪れていました。馴染みがあったこともあり、徳島大学に入学し、徳島県立中央病院で日々修行させていただいております。

さて、内容はなんでもいいので最近あったことでも書いてみて、と言われたものの。。。コロナコロナであんまりどこにも行けないですね。

ということで、stay homeになってからの休みの日の過ごし方でも書いてみようと思います。まず、TSUTAYAに行き、気になっていた漫画を大人借ります。家でゴロゴロ読み漁りながら、ご飯はどのようなかなと考えます。

最近はtake outできるお店がかなり増えているので、ネットでリサーチしておいしそうなお弁当を買いに行くのもいいですね。去年は夏に研修医の同期と川でバーベキューをしたりしたんですが、今年は難し

そうなので、最近、無煙の焼き肉用ホットプレートを買いました。家でテレビ見ながらお肉を焼いて飲む。最高ですね。満腹になったところで、ふと、鏡を見て太ったなと思い、急に腹筋を試してみたり。そんなこんなしているうちに私の休日は終わります。

なんか、書いてみるととんでもなく自堕落な生活してますね(笑)

と、まったく内容のない話ですが、以上で終わろうかと思えます。まだまだ終息の気配のない新型コロナウイルスですが、皆様体調に気を付けてがんばりましょう。

おうち時間も楽しむ

仲間と励まし合う

自宅で運動不足解消

研修担当

のんびりした様子ですが、実は「かゆい所に手が届く」フットワークの軽いデキル研修医です

研修医が 主役

初期臨床研修医 勢井 萌都子

ナニージャをお読みの皆様、はじめまして！初期臨床研修医1年目の勢井萌都子と申します。生まれも育ちも徳島で、徳島大学卒業後、2020年4月から当院で研修を開始しました。指導医の先生方やコメディカルの皆様のご指導のもと、日々自己研鑽に努めております。僣越ながら、私の名前、何と読むかお分かりになるでしょうか。「せいもとこ」と読みます。徳島南部出身の方は聞いたことのある名字かも知れません。折角の機会ですので「勢井」＝「せい」と読むことを覚えていただければ幸いです。

さて、今回は貴重な紙面をお借りして、学生時代に打ち込んでいた部活動についてお話しさせていただきます。

私は中学校・高校と吹奏楽部に所属し、6年間を通してアルトサクソフという楽器を吹いていました。

アルトサクソフは「し」のような形をしており、主にジャズやポップスで活躍している楽器です(とても

美しい楽器なので、もしご存知でない方はぜひ検索してみてください)。そんな美しいアルトサクソフを両手に抱えて、日々練習に励んでおりました。さすがは“文化系運動部”とも称される吹奏楽部、コンクール前ともなると練習はかなり過酷さを増しましたが、意外なことに過酷になっていくのはコンクール曲の練習ではなく、基礎練習でした。最初の頃は、なぜコンクールを前に基礎練習ばかりするのか、曲の練習をもっとした方がいいのではないかと感じていました。しかし、音をまっすぐ吹けない人、正確に指を動かせない人、周りの音を聞くことができない人がいくら頑張っても一つの曲を仕上げることは出来ないのだと気が付きました。しっかりと土台があるからこそ、どんな難曲でも美しく演奏することができるのだと…。

現在私は医師としての土台を築いている最中です。これからもきっと様々な壁が目の前に現れますが、一つ一つを丁寧に乗り越え、あらゆる状況に対して適切に対処できる医療者になれるよう今後も精進していきたいと思えます。

研修担当

ここにこしながら核心をつく質問をしてくる頼もしい研修医です。来年はクリスマスコンサートできるといいですね

知っておくと役立つ社会保障制度

～高額療養費制度 70歳未満の方～

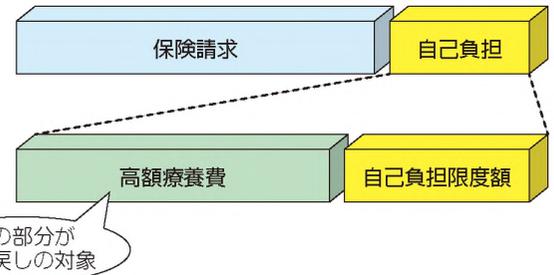
外来診察後や退院時に窓口で支払う治療費の自己負担は人によって異なりますが、3割負担（義務教育就学前の6歳未満の人は、2割負担）です。しかし、入院したり、手術をしたり、高額な薬を使ったりすると、自己負担が高額になり、ご心配になることがあると思います。そのような場合には、高額療養費制度が利用できます。

高額療養費制度とは、暦月（月の初めから末日まで）の中で支払った診療費が、自己負担限度額を超えている場合は、超えた分が払い戻される制度です。

保険外の差額ベッド代、食事療養費などは対象になりません。

請求手続きについては、加入している医療保険（国民健康保険、協会けんぽ等）にご確認ください。

自己負担限度額は下表のとおり



【70歳未満の方】

区分	所得区分	ひと月あたりの自己負担限度額	多数該当の場合
ア	年収約1,160万円～の方	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円
イ	年収約770～約1,160万円の方	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円
ウ	年収約370～約770万円の方	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円
エ	～年収約370万円の方	57,600円	44,400円
オ	住民税非課税の方	35,400円	24,600円

暦月の中で支払った治療費の自己負担について、医療機関ごと、外来・入院及び医科・歯科にわけて、それぞれ21000円以上のものを合算します。合算したものが自己負担限度額以上であれば、超えた部分について払い戻しを受けることができます。また、家族の中（保険証の種別及び記号・番号が同じ）で21000円以上の支払いが複数ある場合も合算し、自己負担限度額を超えた分の払い戻しを受けることができます。

*多数該当とは高額療養費を申請する月以前の直近12ヶ月間に高額療養費の支給を受けた月が3ヶ月以上ある場合は、4ヶ月目から「多数該当」という扱いになり、さらに自己負担限度額が軽減されたものになります。

限度額適用認定証

事前に加入している医療保険に手続きし、「限度額適用認定証」を交付してもらい、医療機関に提示することで入院・外来にかかる窓口負担が自己負担限度額までとなり、用意しておく費用が少なく済みます。

健康保険限度額適用認定証	
平成 年 月 日交付	
被保険者	記号 番号
氏名	男女
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日
適用対象者	氏名
生年月日	昭和・平成 年 月 日
住所	
発効年月日	平成 年 月 日
有効期限	平成 年 月 日
適用区分	
所在地	
保険者	保険番号
	名 姓 印

申請方法は加入している医療保険にご確認下さい。

***発効期日は申請月の1日まで遡ります。**

詳しくは…… 患者支援センターへご相談ください

病気になったり、身体が不自由になると、健康なときには思ってもみなかったようなさまざまな問題や悩みごとが起きてきます。

たとえば

医療費・生活費に困っている。

後遺症や障害があり、自宅での生活が不安。

病院や施設への転院・転所を考えている。

急な入院になったので、家族のことが心配。

がんに関する情報が知りたい。 など



専門の相談員（ソーシャルワーカー、看護師）が、それらのお困りごとについて、患者さん・ご家族の思いを聞きながら解決の糸口を一緒に考えていきます。

場所：1階6番
（正面玄関から左へ向かい会計の奥）

県中OB コラム

「ノルウェーの 鯖(サバ)」



桜眉会
湯浅安人

コロナウイルス騒動で、日常生活が不自由である。こうなると酔っぱらいの常で、毎日、家飲み。ワインの瓶がさらに増えた。今夏に予定していた旅行もキャンセル。さすがに出かける勇気はない。テレビも、過去の放送を編集して放映している。

ということで、昨年八月に北欧へ旅行した時の話。ノルウェイのフィヨルドに面したホテルでのこと。そもそも釣りが可能かどうか不明であったが、出発前に小さいペン型の釣竿と人工餌などを準備し、カバンに入れていた。宿泊初日の夜九時頃、ホテルの庭に出て鏡のようなフィヨルドと対面した。白夜で、感覚としては日没直後の明るさであった。ためにペン型の短い竿を振ってみたら、すぐ折れてしまった。やっぱり中〇製はアカン。

翌朝、ホテルのフロントで竿と

ルアーを借りた。救命胴衣の他に番号札も渡された。それは係留してあるボートの番号であったが、フィヨルドに出て転覆すると妻に何と言われるか。ボートは断念し庭から釣った。目の前には波のない湖面が広がる。対岸は氷河が削った二百メートル超の岩山が続き、頂上付近には霧のような雲。一人きりで、フィヨルドに向かってルアーを投げた。いきなり、リールを巻く手に魚の感触。いつもは餌釣りなので人生初のルアー、しかも第一投目で釣れたのは三〇センチのサバ。先ほど湖面と書いたがナニ？淡水にサバはいない。目の前の湖のような水は海水で、百キロほど下ると大西洋につながっている。同型のサバをもう一匹ゲットし、ツアー仲間に自慢。村上春樹は「ノルウェイの森」だったが、この酔っぱらいは「ノルウェイの鯖(サバ)」であった。

最近、近所のスーパーマーケットでノルウェイ産のサバに出会うと、親しく挨拶をかわしている。



あなたの声ポスト



ご意見
検温は出入り口のところではかったほうが良いと思う

回答

ご意見いただきありがとうございます。出入り口だけで検温を実施した場合、来院する患者さんが集中する朝の受付開始時には、正面玄関及び救急出入り口付近が混雑し、施設の外でお待ちいただくことになりかねないことから、現在の場所としています。

ご意見

新型コロナウイルスが気になる中、受診データ等を挟んだファイルの受け渡しがとても気になります。感染のリスクが高くなる気がします。

回答

受付標や受診データを入れる「受付ファイル」の管理については、定期的に新しい物に交換しています。また、毎日診察終了後に、汚れている物などがあれば、その都度、新しいファイルに交換するとともに、毎週、すべての受付ファイルに、アルコール消毒を行っています。今後も院内備品の適切な管理に努めていきますので、ご理解、ご協力をよろしくお願い致します。



精神科リエゾンチーム

編集後記

【編集後記】

某自動車会社元 CEO の保釈中の逃亡劇で幕を開けた我が国の 2020 年であったが、新型コロナウイルスの登場により、それどころの騒ぎでなくなった。

中国発祥で、人には感染しないといった誤情報も流れており、はじめは対岸の火事と思っていたが、私

ちの生活が一変するほどの出来事になってしまった。

リモート会議やソーシャルディスタンス、無言での食事といった新しい生活様式に慣れていくのも大変である。

がんばろう世界！！

ナニージャ 副編集長 有馬信夫