

水府病院

だより



2021年7月
夏号

地域医療連携室 Vol. 16

1. 病院玄関の対応について

5月より、玄関風除室内に検温モニターを2台設置し、発熱の有無を確認しています。発熱がある場合は、詳しい症状をお伺いするため、お声をかけさせていただきます。その後、医師の判断により、感染症外来にて対応させていただく場合があります。なお、院内にお入りになる際は、アルコールによる手指消毒とマスクの着用をお願いしております。皆様にはご不便をおかけいたしますが、引き続きご協力の程、よろしくお願い申し上げます。



2. COVID-19 と戦う大阪の医療従事者たち

～応援看護師として体験した現場～

新型コロナウイルス感染拡大のため、医療のひっ迫が続く大阪府泉佐野市にある地方独立行政法人りんくう総合医療センターへ5月7日から14日間当院看護師2名、6月1日から15日間当院看護師1名が応援看護師として感染症病棟に派遣されました。

現場では、新規のCOVID-19の患者が次々と運ばれる中、状態が安定していた患者の急変対応や、感染してしまった事に恐怖を抱えている患者の精神的なケアに努めたり、次の入院に対応できるよう退院後の病室の環境整備を行うなど、想像以上にCOVID-19の恐ろしさ、感染力の脅威など、今まで経験したことのない医療現場を目の当たりにしました。現場の医療従事者は、感染症と戦う患者の命を最前線で助けることはもちろんですが、自分の身は自分で守らなければならない、自分が感染源になってはいけないという大きなプレッシャーを背負い、不安を抱えながら戦っていました。しかし、そのような環境の中でも、全員笑顔で生き生きと仕事をしており、協力し合い、一丸となってこの状況を乗り越えていこうとしている力強さを感じました。

皆様にお願ひです。COVID-19の感染拡大を阻止出来るのは、感染予防の徹底です。一瞬の気の緩みは感染リスクを高めます。感染対策として大切なことは『感染を受けないこと！』『感染を拡げないこと！』

平和な生活が戻りますように・・・願ひます。

慢性疾患看護専門看護師 石原 未幸



りんくうスタッフと

3. マスク熱中症にご注意ください！

新型コロナウイルス感染予防のため、マスク着用が当たり前になりつつある中、熱中症リスクも高まっています。マスク着用時は、体内に熱がこもりやすく、マスク内の湿度が上がるためのどの渴きに気づきづらくなります。熱中症予防対策をしましょう。



熱中症予防

人と十分な距離（2m以上）が取れる時は、マスクを外しましょう。



マスク着用時は

- ◆暑い日や時間帯は避けて行動
- ◆換気に気をつける（エアコン使用中もこまめに換気）
- ◆涼しい服装
- ◆日頃から健康管理と体力づくり
- ◆こまめな水分補給

のどが渇いていなくても定期的に水分補給をしましょう。



こんな症状があったら要注意！

- 立ちくらみ、めまい
- 吐き気、頭痛
- 体に力が入らない
- ぐったりしている
- 呼びかけへの反応が鈍い
- 痙攣がある
- まっすぐ歩けない
- 体が熱い



4. 専門職が教える健康体操 **連載**

今回は、肩周囲のタオルを使った運動です。無理せず痛みのない範囲で行ってください。



① タオルの端と端を持ち、左手をヘソの辺りで固定し、右手を前に持ち上げます。



② 左手は固定したまま、右手を後ろに引きます



③ 左手は固定したまま、右手を外側に引き上げます。



④ 左手を固定したまま、右手は肘を曲げ前に持ち上げます。

タオルを持ち替えて、反対側も行ってください。

それぞれ 10～20 回行ってください。強い痛み等がある場合には中止してください。

国家公務員共済組合連合会 水府病院

〒311-4141 茨城県水戸市赤塚 1 丁目 1 番地

TEL 029-309-5000(代表) HP <http://www.kkr-suifu.com>

地域医療連携室 TEL 029-309-6546(直通) FAX 029-309-6641(直通)



平日 8:30～17:00

第 1・3 土曜日 8:30～12:00