

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
<https://kawanishi.jrc.or.jp>
kawanishi-med-jrc@shore.ocn.ne.jp

■発行者：川西赤十字病院
 ■院長：大和眞史
 ■印刷所：立科印刷

新型コロナウィルスに伴う臨時のオンライン診療の実施について

新型コロナウィルス感染症の拡大に伴い、臨時にオンライン診療を実施します。通常の診療とは異なりますので予めご承知下さい。対面診療は行わず、スマートフォンのカメラやパソコンのカメラを使用してご自宅からオンラインで医師の診察を受けることができます。

詳しくは当院HPの特設ページにて掲載しておりますので事前にご確認の上、お問合せ下さい。

<https://kawanishi.jrc.or.jp/patient/online.html>

○診療をご希望の方へ

- ※原則、近隣に在住の方に限らせて頂きます（対面診療となった場合に当院に受診可能な方）。
- ※患者様のご容態等の理由により、オンライン診療が困難な場合は、対面での診察へ変更をお願いする、または、他の診療可能な医療機関をご紹介する場合があります。
- ※診察時の録音、録画はしない様にお願いします。
- ※患者様の通信環境によりビデオ通話が難しい場合は、対面による診察へ変更をする場合がございます。
- ※試験運用中のため、ビデオ通信ができない場合がございます。
- ※1日の受診可能な人数は限りがございます。

○診察までの流れについて

次の流れに沿って実施します。

1. 事前準備 ⇒ 2. 受付 ⇒ 3. 日時予約 ⇒ 4. 問診・診察 ⇒ 5. 処方・会計
- (詳しくはホームページにて掲載しております。)

○お問合せ先 川西赤十字病院 医事課

TEL 0267-53-3011 (受付時間：平日8時30分～12時00分)

公式ツイッター
はじめました



6月より川西赤十字病院の公式ツイッターアカウントを開設しました。
 病院の情報や望月地域に関する情報を発信していきます。
 興味のある方は、ぜひフォローしてください。



川西赤十字病院
 @Kawanishi_jrc



いよいよ暑くなつてきました

熱中症に 気を付けましょう

熱中症は高温環境下において生じる身体の異常を総称し、熱疲労（日射病）、熱けいれん、熱射病に分けられるが、混み合つた現象が多く、病態を厳密に分類することは困難な場合があります。いずれにしても、体温の異常上昇と電解質異常が主病態で、緊急度が非常に高く、病院での適切な治療を要します。

A. 热疲労（日射病）
一般に日射病と呼ばれているもので、高温多湿では熱放散のため皮膚欠陥は拡張し、相対的な循環血液量が減少している。そこに発汗による脱水が加わり絶対的な循環血液量減少性ショックへ移行します。

B. 热けいれん
高温環境下で短時間に多量の発汗をし、水分のみを補給して、塩分を採取しない場合に起こりやすい。すなわち、低ナトリウム性脱水（塩分喪失性脱水）が原因です。

C. 热射病

熱中症の中で最も重篤なもので、熱產生が熱放散を上回つて体温が上昇し、うつ熱状態により体温中枢が障害され、発汗が停止します。

わが国の夏の気候は、高温多湿であり、高熱作業のある職場では、職業病として熱中症を起こします。

暑熱障害にかかりやすいひと

- 体力の弱いひと
- 肥満のひと
- 体調不良のひと
(疲労、発熱、下痢、睡眠不足等)
- 暑熱慣化のできないない
(体が暑さに慣れていらない)ひと
- 風邪など発熱しているひと
- 怪我や病気をしているひと
- 性格的に我慢強い、真面目、引っこみ思案なひと



弱っていると
かかりやすい



スポーツドリンクは
お手軽で便利

熱中症の起こりやすい環境活動、気象、環境、活動条件など

○前日までに比べ、急に気温が上がった場合

○梅雨明けをしたばかりの時

○気温はそれほどなくも、温度が高い場合

○活動場所がアスファルトなどの人口面で覆われているところ

○普段の活動場所とは異なった場所での場合(涼しいところから暑いところへ等)

○暑いと汗をたくさんかくので、水分を補給しないと脱水状態になります。こまめに水分を補給することが大切です。汗には塩分も含まれているので、食塩水も補給しましょう(0.2%程度)市販のスポーツドリンクを利用するのもよいでしょう。(多くは0.1~0.2%の塩分濃度)

○自分で調節の出来ない人には、衣服の調節、水分補給、換気、時には冷房などを利用し、周りの人がかぶる習慣をつけましょう。

○直射日光は帽子で避けましょう。外出時、外での作業には帽子をかぶる習慣をつけましょう。

家中でも熱中症にはなります!!



水分補給

熱中症予防ハケ条

- ①知つて防ごう熱中症
- ②暑いとき、無理な運動は事故のもと
- ③急な暑さは要注意
- ④失った水分と塩分を取り戻そう
- ⑤体動で知ろう健康と汗の量
- ⑥薄着ルックでさわやかに
- ⑦体調不良は事故のもと
- ⑧あわてるな、されど急ごう
救急処置

動物にかまれた・ 蜂に刺された

咬創(動物にかまれたきず)の一般的手当

動物の歯は不潔なので特殊な病気ばかりでなく、一般的な感染にも注意する必要があります。

- ・どんなに小さなきずでも、石けんを使って水でよく洗います。きずの回りも唾液がついているところはよく洗い流します。
- ・清潔なガーゼを当てて包帯をします。
- ・動物などによる咬創は化膿しやすく、動物が病気に感染していることもあるので、必ず医師の診療を受けるようにします。

イヌにかまれたきず

するどい歯でかまれると、深いきずや、さききず(裂創)ができ、子どもがかみ殺された例もあります。

イヌにかまれると、すぐ狂犬病を心配しますが、現在、わが国では狂犬病の発生はありません。しかし、狂犬病流行国を旅行中に感染したり、流行国から短時間で航空機によって運ばれたペットから感染する危険があります。

狂犬病ウイルスは、必ずしもイヌばかりでなく、ネコ、キツネ、オオカミ、スカンクなどによっても感染します。

手当

- ・感染の危険があるので、速やかに医師の診療を受けさせます。
- ・飼い主のわからないイヌのときは、イヌの特徴などを保健所に届けて、捕獲してもらいます(2週間イヌを隔離して観察します。狂犬ならば発病して必ず死にます)。
- ※狂犬病流行国でかまれた事実があれば、できるだけ早く医療機関でワクチン接種を受けるようにします。

ネコにかまれたきず

ネコにひっかかれたり、かまれたりした数日から数週間後に、きず口の周囲に赤紫色の隆起、リンパ節の痛みや腫れ、発熱がみられることがあります。これは、猫ひっかき病といって、特定の細菌がネコノミからネコ、人に感染する人畜共通感染症で、夏から初冬に多く発生します。

手当

- ・リンパ節の腫大や発熱は、他の病気でもみられる症状ですが、発熱が続くようなら、必ず医師の診療を受けるようにします。

屋外での活動が多くなる季節になりました。屋外で起こりえる、ケガややけどの際の手当について紹介します。

ヘビにかまれたきず



普段から、無毒と有毒ヘビの見分け方を知っておくとよいのですが、とっさの場合、区別がつかないことが多いです。日本での毒ヘビは、マムシ(北海道から九州)、ハブ(沖縄、奄美諸島)、ヤマカガシ(本州、四国、九州など)です。

マムシやハブは、かまれると10分前後できず口が腫れます。痛みが起り、適切な応急手当をしないと全身状態が悪くなり死亡する危険があります。

ヤマカガシにかまれたときは、数時間くらい後できず口から出血し、歯茎や皮下、内臓、粘膜からも出血するのが特徴です。毒液が直接目に入ると失明することがあります。

手当

- ・安静にします。手足を曲げ伸ばしたり走ったりしないようにします。
- ・ヤマカガシなどの毒液が目に入ったときには、すぐに水でよく洗い流します。
- ・ヘビの毒素により脱水症状を起こしやすいので、水分を与えます。
- ・急いで医療機関に搬送します。(毒ヘビの場合、血清の投与など適切な治療をしないと、死亡する危険があります。)
- ・かまれたきず口に口をつけて吸い出すことは、推奨されません。

ハチ(スズメバチ、アシナガバチ)に刺された

ハチに刺されると痛みと腫れが起り、ハチ毒に過敏な人は、一匹に刺されてもショック状態になったり、呼吸停止を起こし死亡することがあります。

手当

- ・針が残っているものは、根元から毛抜きで抜くか、横に払って落とす(針をつまむと、針の中の毒をさらに注入することができます)。
- ・冷湿布をして医師の診療を受けるようにします。

日本赤十字社ホームページより



災害に

まだまだ暑い季節が続いている今日この頃ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？本稿にも熱中症対策の記事を掲載しましたので、ぜひ参考にしてください。

さて、近年ゲリラ豪雨による水害が長野県でも多く発生しております。『災害は忘れた頃にやってくる』という言葉も最近では『災害は忘れる前に次から次へとやってくる』とも言われております。

もうしばらくすると、台風のシーズンとなり、思い出されるのが台風19号です。

台風19号は昨年10月12日午後、日本列島本州に上陸し、関東甲信地方で甚大な被害をもたらしました。ここ佐久市内でも至る所で大きな被害が発生し、未だ復旧作業の続いている箇所も少なくありません。

そこで、今号本ページでは『災害に備えて』と題しまして、災害が来る前に準備していただきたいこと、いざ災害が発生した場合の避難所一覧を掲載いたしました。『備えあれば憂いなし』という言葉もございます。どうか今一度この機会に準備するもの、お住まい地域ではどこに避難するのか、避難場所の再確認と避難所まで安全に移動できる道順を改めて確認していただくための参考になればと思います。

災害時に備えて準備しておくものは、家族構成を考えて必要数をそろえ、保管しておきましょう。非常時出品は、リュックサックなどの非常持出袋に入れて保管し、それ以外の備蓄品とは分けておきましょう。また、使用(消費)期限を定期的に点検しましょう。



※大規模災害の発生直後は、ライフラインの寸断等により、救護物資がすぐには届かないこともあります。発災から最低3日分の非常食及び飲料水を準備しておく必要があります。

最低限準備しておくべきもの（非常時出品）

●懐中電灯

できれば一人につき一つ用意を。予備電池・電球もあわせて準備。



●非常食及び飲料水

調理の不要な缶詰、乾パンなど、3日分を用意。水はペットボトルで準備を。



●携帯ラジオ

AM・FM両方を聴けるものを用意。予備電池も多めに準備。



●救急医薬品

消毒薬、包帯、絆創膏、かぜ薬、解熱剤、胃腸薬など。常備薬があれば必ず準備。



●その他

ライター・マッチ、ろうそく、ナイフ、缶切り、ビニール袋、ティッシュ、エイドティッシュ、ビニールシート、生理用品など。乳幼児やお年寄りがいる家族は、ほ乳瓶、粉ミルク、紙おむつなども忘れずに。



●現金・貴重品

現金には、公衆電話の活用を考慮して、十円硬貨も入れておくこと。貴重品は、預金通帳、健康保険証、免許証のコピーや印鑑など。



●ヘルメット・軍手・タオル 着替え（上着・下着）

一人ひとりに準備。
着替えの衣類は、長袖・
長ズボンを用意。

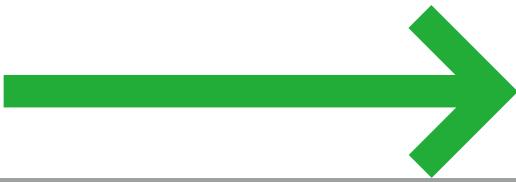


●東日本大震災で 特に役立ったもの

箇、身元や連絡先を記した
カード、病院の診察券、病
名・処方薬を書いたメモ



備えて



望月地区 指定緊急避難場所

	避難場所	所在地	地震	洪水	土砂	噴火
本 牧	望月地域コミュニティセンター	望月143-1	○	○	○	○
	望月人権文化センター	望月471-12	○	○	○	○
	茂田井公民館	茂田井2136-2	×	○	○	○
	観音寺公民館	茂田井3726-1	○	○	○	○
	観音峯活性化センター	茂田井3393-1	○	○	○	○
	印内コミュニティセンター	印内179-1	○	○	×	○
	印内公民館	印内244-1	×	○	×	○
	印内原公民館	印内566	×	○	○	○
布 施	御牧原公民館	布施8-142	×	○	○	○
	百沢公民館	布施162-4	○	○	×	○
	牧布施公民館	布施501	×	○	×	○
	布施地域コミュニティセンター	布施1701-1	○	×	○	○
	式部公民館	布施2682	×	○	×	○
	抜井公民館	布施3535-1	○	×	×	○
	中居創作館	布施4258	×	○	○	○
	雁村公民館	布施4934-1	×	○	×	○
	大木公民館	布施5550-1	○	○	○	○
	長者原公民館	布施5314	○	○	○	○
	藤牧公民館	布施4678	×	○	○	○
	布施温泉	布施1228	○	○	×	○
	御鹿の郷地域ふれあいセンター	春日2714-1	○	○	○	○
	下之宮公民館	春日624-2	○	○	○	○
	善郷寺公民館	春日730-45	○	○	○	○
春 日	高橋公民館	春日446-1	○	○	○	○
	向反公民館	春日1277-1	×	○	○	○
	新田公民館	春日2403-1	×	○	×	○
	竹之城公民館	春日1872-2	○	○	×	○
	湯沢公民館	春日2253-15	×	○	×	○
	新町公民館	春日3311-6	×	○	○	○
	入新町公民館	春日3913-1	×	○	×	○
	岩下公民館	春日4602-3	×	○	×	○
	入片倉公民館	春日4850-2	×	○	×	○
	茂沢公民館	春日3580-2	○	○	×	○
	宮之入公民館	春日3440-4	○	○	×	○
	三明公民館	春日3541-7	×	○	×	○
	もちづき荘	春日5921	○	○	×	○
	ゆざわ荘	春日5924-4	○	○	×	○
	比田井公民館	協和6683	×	○	○	○
	片倉公民館	協和7281-6	○	○	○	○
	天神公民館	協和8554	○	○	○	○
協 和	協東公民館	協和2404-7	○	○	○	○
	高呂公民館	協和2611-1	○	○	×	○
	大谷地公民館	協和3151-1	×	○	×	○
	協西公民館	協和3348	○	○	×	○
	小平公民館	協和1320-1	×	○	×	○
	三井公民館	協和244-1	○	○	○	○
	桜ヶ丘地域ふれあいセンター	協和5254-1	○	○	○	○
	望月児童館	協和5267-2	○	○	○	○
	もちづき保育園	協和7430-1	○	○	○	○

指定避難所	所在地	地震	洪水	土砂	噴火
望月 駒の里ふれあいセンター	望月303	○	○	○	○
布施 旧布施小学校	布施2151-3	○	○	○	○
春日 旧春日小学校	春日2823	○	○	○	○
協和 望月中学校	協和6925	○	○	○	○
協和 望月小学校	協和5229	○	○	○	○

地震	地震災害
洪水	洪水・内水氾濫
土砂	土砂災害
噴火	噴火に伴う火山現象

避難の適否	
適	○
不適	×

避難勧告等の発令基準
避難指示（緊急）
人的被害が発生する危険性が非常に高いと判断された段階
避難勧告
通常の避難行動ができる者が避難行動を開始する段階で人的被害が発生する可能性が明らかに高まった段階
避難準備・高齢者等避難開始
避難行動に時間要する者（要配慮者等）が避難を開始する段階



参考資料：佐久市発行
防災マップ
「防災基礎知識」

新型コロナウイルス感染症を知ろう！



看護部長 兼 医療社会事業部長
みのち ゆたか
水 内 豊

昨年末から中国で発生した新型コロナウイルス感染症（以下、「新型コロナ」）が世界中に猛威（もうい）を振るっています。7月13日現在、世界では感染者が1,291万人を超え、死亡者数は56万人を超えていました。日本では感染者が2万人を超え、死亡者数1,000人に迫ろうとしています。

今回は、「新型コロナ」の病気と対策のポイントについて、わかりやすくお話しします。（現在の状況ですので、内容が変わる可能性もあることをご了承ください。）



Q 1 「新型コロナ」はどんなウイルスですか？

「新型コロナウイルス（SARS-CoV2）」はコロナウイルスのひとつです。コロナウイルスには、一般的な風邪の原因（約15%）となる通常のウイルスや、約20年前に起こった「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や約10年前から発生している「中東呼吸器症候群（MERS）」ウイルスが含まれます。

ウイルスは口や鼻から入り込んで上気道や下気道の粘膜で増殖して病気を引き起こしますが、健康な皮膚からは入り込むことができず表面に付着するだけと言われています。したがって、マスクの着用と手洗いが重要なことです。

Q 2 「新型コロナ」はどのように感染しますか？

一般的には飛沫（ひまつ）感染、接触（せっしょく）感染で感染します。

飛沫感染は、感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染することを言います。したがって、感染者はマスクを着用してウイルスをまき散らさないこと（咳工チケット）、周囲の方はマスクを着用して予防すること、お互いに向かい合って長時間の話し合いを行わないこと（飲食も含む）が重要なことです。

接触感染は、感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染することを言います。WHOは、「新型コロナ」は、環境の表面に24時間から72時間生き残ると言っています。

感染者の糞便にもウイルスが含まれることから、下痢症状などトイレが汚れた場合には、便座などをアルコール（70%）か、次亜塩素酸ナトリウム（市販の塩素系漂白剤100倍薄め液）による拭き消毒が勧められています。消毒液の噴霧は吸い込むと危険なのでやめましょう。またテーブルやお風呂場の掃除、洗濯物などは、洗剤でよく洗いましょう。界面活性剤、逆性石けんなどの成分も除菌効果があると言われています。

Q 3 「新型コロナ」の症状はインフルエンザとは違いますか？

発熱、咳、のどの痛み、頭痛・関節痛など、ほとんどが同じ症状です。インフルエンザでは、潜伏期が1～3日に対して、「新型コロナ」は通常4～6日（最長14日）です。「新型コロナ」では、味覚異常などの症状が出る感染者もいますが、80%の方は風邪症状が1週間ほどで回復されます。しかし、高齢者や基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患など）をもつ方では、最初は軽症でも重症化するリスクが高いです。風邪症状が続くなど心配な時には、かかりつけ医または保健所相談センターに相談して早めに受診することが必要です。

Q 4 ワクチンや治療薬はありますか？

インフルエンザのような専用のワクチンや治療薬はまだありません。世界各国で年内または来春までには開発しようと取り組まれています。

Q 5 家族で予防するために必要な事は何でしょうか？

これまで述べてきた手洗いの徹底、マスク着用、「3密」を避けることです。流行が続いている地域（東京などや海外）への往来は控えること、人混みに行かなければならないときにはマスクを着用すること、帰宅したら直ちに手洗いをする、多くの人が集まる会合などでは換気とソーシャルディスタンスをとる、日頃から体温測定や家族内で健康チェックをするなど「新しい生活様式」を取り入れた生活習慣に取り組みましょう。

最後になりますが、「新型コロナ」は、新型肺炎を引き起こし、まだ不明なことがたくさんあります。侮らず、恐れすぎずに、下記の参考資料などから正しく情報収集して長期に取り組みましょう。

【参考資料】

厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルスに関するQ & A（一般の方向け）」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/dengue_fever_qa_00001.html

リハビリテーション課

今年も 畑 始めました!!

ベテランの技で
種と苗を植えました

若手の技で水くれ

無事発芽! すくすく育っています

3密回避どころか
超密集…(笑)



毎年恒例の患者様とリハビリテーション課による共同作業の畠作りが今年も始まりました!

今年の苗はナス、ミニトマト、オクラ。種は二十日大根、とうもろこしです。

患者様達は元畠作りのプロが多く、私たちがいつも教えてもらっています。今年の秋に収穫出来るように来院された皆様にも畠の様子をぜひ見にきてください。

お気づきの点がございましたら、どしどしアドバイスをお願いします!!



すくすくと育っております。

①花の植込み・緑のカーテン
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。

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、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・緑のカーテンと、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。

患者サービス委員会の 活動報告について

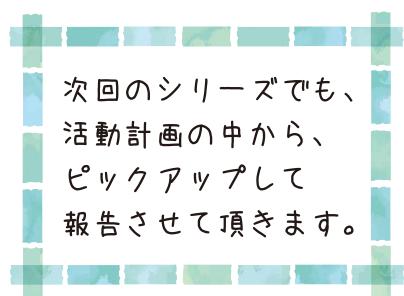


②草取り

6～8月にかけて計3回を予定しております。6月26日に1回目の草取りを実施しました。



左より米倉副院長、水内看護部長、大和院長です。
皆さん気合いが入っています。



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
報告させて頂きます。

人事往来

～採用～

当院の新戦力を
よろしくお願ひします



①土屋 美奈 ②上田市
③看護師・一般病棟
④令和2年7月1日

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

- ⑤音楽鑑賞・映画鑑賞
⑥高校生の時、進路で悩んだ際、看護師を目指している先輩に話を聞き、看護師という職業に興味を持ち、看護師を目指しました。
⑦前の病院では、神経内科や泌尿器科のある混合病棟で働いていました。そこで培った知識や技術を活かし、患者さんにより添った看護をしたいと思います。早く仕事を覚えて戦力になれるようがんばります。
よろしくお願いします。

川西赤十字病院ニュースへの広告掲載について

川西赤十字病院ニュースでは、当ニュース紙面へ広告出稿される方を募集しています。

川西赤十字病院ニュースは、佐久市を中心に、東信地区の医療機関・公共機関・県内日本赤十字社関連施設への配布、また、川西赤十字病院ホームページ上での掲載をおこなっています。発行は、春号・夏号・秋号・冬号の年4回で、

お好きな号で出稿が可能です。広告サイズは、縦3.5mm×横7mmのカラーとなります。

なお、詳しい内容は、下記の連絡先までお気軽に問い合わせください。ご応募をお待ちしております。

川西赤十字病院 広報委員会事務局 TEL:0267-53-0555 FAX:0267-53-5901
E-mail : kawanishi-med-jrc@shore.ocn.ne.jp

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	田村 泰夫 宮島 素子	米倉 宏明 信州大学 (9:00~11:30)	宮澤 泉 久米 典彦	休 診
	午後 14:00~16:00			米倉 宏明	大和 眞史		休 診
外科 (消化器科)	午前 9:00~11:30	清水 公男	清水 公男 第3週休診	近藤 泰之	検 査	佐久総合 (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 悅雄	こもろ 医療センター 9:00~	大内 悅雄	塩澤 律 9:30~	大内 悅雄	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 センター ★予約制★	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。