

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

臨時外来の開設について

新型コロナウイルス、インフルエンザ等感染症対策として、臨時外来を開設します。

院内へウイルスを持ち込まないよう、発熱や感染症を罹患している疑いのある外来患者様につきましては、臨時外来にて検査・診察を行います。

7月より建物の改修・バリアフリー化を進めており、10月より運用を開始します。

発熱・風邪の自覚症状がある患者様につきましては、事前に病院へお電話にてご連絡をいただいた後、来院いただくようお願い申し上げます。

いまだ新型コロナウイルス感染症の収束に目途が立たず、また、冬季にはインフルエンザの流行も懸念されます。

患者様への感染を防ぐため、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

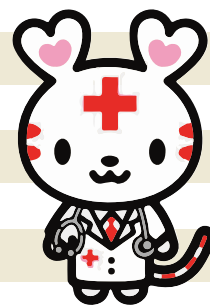
なお、来院の際には必ずマスクを着用しアルコール消毒液で手の消毒をお願いいたします。

引き続き感染症予防についてご協力をお願いいたします。



教えて！ハートちゃん

～ インフルエンザ Q&A ～



Q1 インフルエンザは普通の風邪とは違うのですか？

風邪は様々なウイルスによって起こりますが、その多くは喉の痛み、鼻水、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身の症状はあまり見られません。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こります。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同様に、喉の痛み、鼻水、くしゃみなどの症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、高齢の方や免疫力の低下している方は二次性肺炎を伴う等、重症になることがあります。

Q2 なぜ予防接種が必要なのでしょう？

インフルエンザにかかる時は、インフルエンザウイルスが口、鼻や眼の粘膜から体に入っていくことから始まります。体の中に入ったウイルスが細胞に侵入して増殖した状態を「感染」といいます。ウイルスが増えると、1～3日間の潜伏期間の後に、発熱や喉の痛みなどインフルエンザの症状が現れます。この状態を「発病」といいます。多くの方は1週間程度で回復されますが、中には肺炎や脳症等の合併症が現れ、入院治療を必要とする方や死亡される方もいます。これを「重症化」と言います。

インフルエンザワクチンの効果は、インフルエンザの「発病」を抑える効果が一定程度認められていますが、風疹ワクチンなどのように高くはありません。ワクチンの最も大きな効果は、「重症化」を予防することです。

特に基礎疾患のある方や高齢の方では重症化する可能性が高いと考えられています。

Q3 インフルエンザの予防方法を教えてください。

予防方法としては、①流行前の予防接種。②帰宅時の手洗い等。③適度な湿度の保持。④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取。⑤人込みを避け、外出時はマスクを着用する。

①予防接種は、感染後に発症する可能性を低減させる効果と発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。②～⑤は現在新型コロナウイルス感染症対策として多くの方が実施されていることと思いますが、インフルエンザ感染対策としても有効です。なお、肺炎球菌ワクチン予防接種も重症化の予防効果が期待されます。

参考：厚生労働省 HP 令和元年度インフルエンザ Q&A

インフルエンザ予防接種のご案内

今年もインフルエンザの発生時期が近付いてまいりました。

今年度のインフルエンザ予防接種は、今冬の新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行を警戒して、接種希望者が増えることを見込み、例年と実施期間が変更となっております。

日程は下記の予定となります。接種は**予約制ではなく、外来の診療時間内**に実施致します。

● 接種期間 **令和2年10月1日(木) ～ 令和3年1月29日(金)**

● 接種日時 月曜～金曜日 8時30分～11時30分まで
水・木曜日 14時00分～16時00分まで

接種時のお願い：役所より「無料券」が送付されている方は、必ず受付時にご提示ください。

お申込み方法 ・外来の診察時間内に直接「受付窓口」までお申し出ください。
お電話による予約は受付しておりません。



**災害に
備えよう!**



避難所は
密になりやすいよ!
備えを忘れずに!

台風19号
避難所の様子



～避難所での感染対策～

晩夏から初秋といえは、アウトドアやグルメなどレジャーに出かけたい季節。真夏より少し涼しくなって、ちょっと遠出もしたくなりますよね。でも今年は新型コロナウイルスの影響で外出もままならず、モヤモヤしたまま秋を迎える方も多いのではないのでしょうか。

夏から秋にかけては、行楽シーズンであると同時に、台風・ゲリラ豪雨と風水害の多い季節でもあります。いざという時の避難場所、避難経路、防災グッズの準備など、災害の備えは万全ですか？

もちろん『バッチリだよ!』という方が大多数だと思いますが、残念ながら「避難したらもう安心」というわけではありません。

避難所は密になりやすい空間です。ノロウイルスやインフルエンザなどに加え、今年は新型コロナウイルスにも注意が必要です。特に長期間の避難となると、クラスターの発生も懸念されるところです。

感染症のまん延を防ぐには、正しい知識と予防策の実施が重要です。

避難前の準備ができれば、避難後の準備も忘れずに!

避難所における感染症予防のための **心得**

1. マスクを準備し、飛沫防止、咳エチケットを徹底しましょう。
2. アルコール消毒液を準備し、食事前、トイレ使用后、ごみ処理後は手指消毒を。
アルコール消毒液が無ければ、石鹸で手を洗いましょう。
3. ウェットティッシュをあらかじめ準備し、清潔な衛生環境を整えましょう。
4. 密を避けるため、寝るときは互い違いに寝るか、安全であれば車中泊も検討しましょう。
5. 毎日検温を行い、体調の変化や健康状態に留意しましょう。
6. 体調が悪いときは、我慢せず、お薬手帳をもって、すぐ係員に申し出ましょう。

立科町
土砂災害防災マップ

土砂災害が発生した！ これは土砂災害のまえぶれかも？？
 そんなときは、お近くの「土砂災害110番窓口」へお電話ください。
 また、土砂災害に対する不整な状態についても、迅速な御相談ください。

通常時：平日（土・日・祝日を除く）8時30分～17時15分
大雨・洪水注意報発令時：24時間利用可

長野県佐久建設事務所 整備課 TEL. 0267-82-8272

土砂災害のおそれがある

土砂災害のおそれがある区域

一、土地要素特别配置区域

土砂災害警戒区域のうち、建築物に
損壊が生じ、住民に著しい危害が生
じるおそれがある区域

▲ 重要景区(点) (1:100000 比例尺)	
	土林风景区
	土林风景区

土砂災害のほとんどは、急傾斜地

土砂災害のほとんどは、長雨や集中豪雨がきっかけで起こります。一般的に土砂災害の発生と雨量の関係については1時間に20ミリ以上、または降り始めてから100ミリ以上の降水量になったら要注意といわれています。十分に警戒してください。

张其成认为, 李商隐的诗歌以李商隐

[illegible]

重要水防区域			
河川名	架出の地点	堤高 (m)	場所
藤原川	A	4.0 (13)	野原 (25 区)
	B	4.0 (13)	
藤原川	A	15.0 (13)	藤沢下村
	A	15.0 (13)	
藤原川	A	8.25 (13)	幸 町
	A	8.25 (13)	
赤沢川	A	8.0 (13)	赤 沢
	A	12.5 (13)	
赤沢川	B	6.0 (13)	仏宮橋上
	B	6.0 (13)	
藤原川	B	6.0 (13)	製 米
青森川	B	1.0 (13)	野 原

管成の場合 A:水路上端も重要な区間/B:水路上重要な区間

避難所一覧

- | | | |
|------------------|------------------|-----------------|
| 一
次
校
舎 | ① | 豊科ふるさと館交流センター支所 |
| | ② | 定町分館 |
| | ③ | 阿比分館 |
| | ④ | 豊野分館 |
| | ⑤ | 母子分館 |
| | ⑥ | 赤沢分館 |
| | ⑦ | 中津分館 |
| | ⑧ | 谷向分館 |
| | ⑨ | 真真分館 |
| | ⑩ | 平林分館 |
| | ⑪ | 滝神分館 |
| | ⑫ | 牛鹿分館 |
| | ⑬ | 柳沢分館 |
| | ⑭ | 外倉分館 |
| | ⑮ | 五輸入保分館 |
| | ⑯ | 虎新野分館 |
| | 二
次
校
舎 | ⑰ |
| ⑱ | | 左右分館 |
| ⑲ | | 富沢分館 |
| ⑳ | | 瀬野分館 |
| ㉑ | | 瀬沢分館 |
| ㉒ | | 大城分館 |
| ㉓ | | 交流促進センター「静福館」 |
| ㉔ | | 老人福祉センター |
| ㉕ | | 立科小学校 |
| ㉖ | | 立科中学校 |
| 三
次
校
舎 | ㉗ | 豊科高等学校 |
| | ㉘ | 立科高等センター |
| | ㉙ | 豊科ふるさと館いセンター |

第一節

二、

 土砂災害警戒区域等に立地する
災害時要援護者関連施設

番号	開投の名称
----	-------

問い合わせ先

長野県営久建設事務所 TEL 0267-82-3101

〒384-0301 長野県佐久市白田 2015

立 科 町 役 場 TEL 0267-56-2311

〒184-2105 東京都荒川区西尾花 2-12-1

1:20,000

高校生一日看護体験

看護師を目指したい、看護に興味を持っている高校生を対象に、「一日看護体験」を開催しました。今年、佐久平総合技術高等学校・小諸高校・小諸商業高等学校・野沢北高校・野沢南高校より、21名の高校生にご参加いただきました。

当日は、体験に先立ち病院長・看護部長より、この地域における当院の役割や、赤十字と看護の道についてお話をさせていただきました。

その後は、病棟へ移動し高校生同士で血圧測定、脈拍測定を行いました。はじめは緊張していた学生たちも、「私の脈が分からない」と笑顔で測定をしていました。

看護経験談・将来についてディスカッションした際には、患者さん一人ひとりに応じてケア内容が異なることに感心し、高校生から意見もあがりました。また、将来、災害看護に携わりたいという高校生からは、そのためにはどうすれば良いかと具体的な質問もあり、医療に対する熱意を改めて感じました。

後半は、病院内の検査科、リハビリ科、放射線科、薬剤部、栄養科などの部署をまわり、どんな業務をおこなっているか説明を受けました。薬剤部では調剤等の話を聞き「薬に対して興味をもった」という高校生もいました。

今回は、新型コロナウイルス感染対策のため、患者様とふれあう時間がもてませんでしたが、しっかり話を聞く姿がとても印象的でした。限られた時間でしたが、病院や赤十字の事を知ってもらえたことは大変うれしく思います。この看護体験が将来の進路を考える一助となることを願っています。

後日、高校生から届いた手紙には、「実際に働いている姿や患者さんと接している姿を見て自分の仕事に誇りをもって働いていることに大きな刺激を受けました」「看護師という仕事は日々反省、そして成長しやりがいのある仕事であり将来に活かしていきたい」と嬉しい言葉が書かれていました。



リハビリテーション課 畑 始めました!!

～収穫編～



今年は例年に無い長雨&猛暑日が続きました。そんな中でもリハビリテーション課の野菜は・・・無事に収穫!! 今年も豊作です!! 今年もしっかりとした支柱を立てたことで、長雨にも負けず育つことができたのかも?! 来年はどんな野菜を作ろうか今からワクワクしているリハビリテーション課です。(野菜のネームプレートも作っちゃおうかな・・・)皆様からのご要望やおすめのレシピもドシドシお待ちしております!

【園芸のちから】

園芸を取り入れることで様々な効果が期待されます

- 身体を動かす機会になる
- 自発的な活動を引き出す
- 他者とのコミュニケーションにつながる
- 気分転換の機会になる
- 季節感を味わう事が出来る

患者様の声

入院してから楽しみがなかった。久しぶりに太陽を浴びながら土をいじったけれどやっぱり良いね! リハビリを頑張ってまた畑仕事をしたいと思ったよ。



リハビリスタッフの声

支えながら立つのがやっとだった患者様。黙々と日々の訓練を行っています。どこか笑顔が少なく元気がありませんでした。気分転換にと車椅子で畑の前に行くと、自ら立ち上がろうとしたのです。支えながら立ち上がると今度は目一杯トマトに手を伸ばしたのです。トマトを収穫された時の笑顔は忘れられません。今では歩いて畑まで行けるようになりました。リハビリの時間になると靴を履き、楽しみに待ってくださっています。

2020 年 川西消防署・川西赤十字病院合同 救急法講習会開催のお知らせ

突然、目の前で人が倒れたとき、あなたならどう行動しますか？

友人・家族がケガをしたときに適切な処置ができますか？

応急処置が大切な人の生死を分けることがあります。

いざという時のために、正しい心肺蘇生法・応急手当の技術・知識を身に着けましょう。

開催日時：令和2年11月7日（土）13:00～16:30（受付12:30～）

場 所：佐久市望月総合支援センター2F 会議室

対 象：どなたでもご参加いただけます。団体可。

参 加 費：無料

講 師：佐久広域連合消防本部 川西消防署
日本赤十字社長野県支部 川西赤十字病院

申込方法：お電話にてお申し込みください。

川西消防署 救急係：0267-53-0119

川西赤十字病院 総務係：0267-53-0555

注意事項：参加の際は必ずマスクを着用して下さい。

発熱のある方については、参加を見合わせていただく場合がございます。

新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては開催中止となります。あらかじめご了承下さい。



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 悦雄	こもろ 医療センター 9:00～	大内 悦雄	塩澤 律 9:30～	大内 悦雄	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・第1・第3・第5土曜日）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。