

# SMILE

埼玉よりい病院 広報誌

- 2 ページ 熱中症について
- 3 ページ 新生児の血液型について
- 4 ページ 夏バテ予防について
- 5 ページ Hospital Information



2022

7

Vol.38

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が、長期間にわたり感染拡大するのを防止するために「新しい生活様式」（新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である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（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと）を取り入れ生活し自身も大切な人も守らなくてはなりません。

コロナ禍においてはマスクの着用が日常化となっています。しかし、マスクの着用は熱中症にかかってしまうリスクを高める恐れがあります。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気が付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまふ場合があります。呼吸数や体感温度が上昇するなど体に負担がかかります。暑さを避けて、のどが渇きを感じる前に水分をこまめにとることで「熱中症の予防」と、マスク・換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

● 一人ひとりの基本的感染対策（厚生労働省通達の実践例）

**感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い**

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
  - 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
  - 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する**。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意する**。
  - 家に帰ったら**まず手や顔を洗う**。  
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
  - 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。



熱中症は、高温や多湿といった環境下のところにおいて、汗により体の中の水分や塩分が減ってしまったり、体温が上がりすぎてしまうことで起こります。

健康な人でも、部屋や車内においても、昼夜を問わず、湿度が高いたくだけでも、かかる可能性が十分にある病気です。めまいや立ちくらみからはじまり、次第に吐き気や頭痛と症状が進みます。ひどくなると意識が朦朧とし、最悪のケース命にもかかわる怖い病気です。



特に子どもや高齢者は注意が必要です！

体の中の水分をたくさん蓄えておくことができる筋肉の量が少なく、体温を調節する力もまだ発達していない子どもや、筋肉が衰え、のどの渇きに対する感覚もにぶくなる高齢者では、体の水分が不足しやすくなります。暑い季節、子どもや高齢者はこまめに水分をとるように心がけましょう。そして、普段から運動して、熱中症の予防に努めましょう。

熱中症になったときは、水分だけでなく塩分なども補わなければなりません。スポーツドリンクでは塩分が足りない場合もあります。汗をたくさんかいたときはバランスよく調整された「経口補水液」があると安心でしょう。



熱中症は早く気が付いて、早く対応することが大切です。

水分をとっても頭痛や吐き気がなくならないときは、病院に行くか、救急車を呼ぶことを考えましょう。

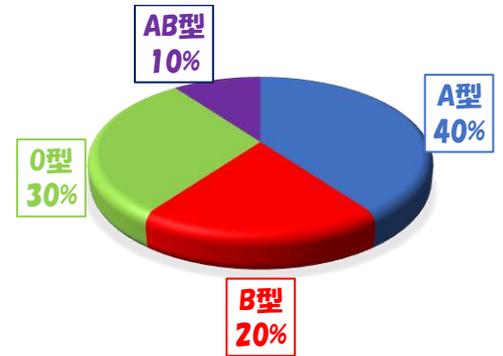




## 新生児の ABO 型血液型について

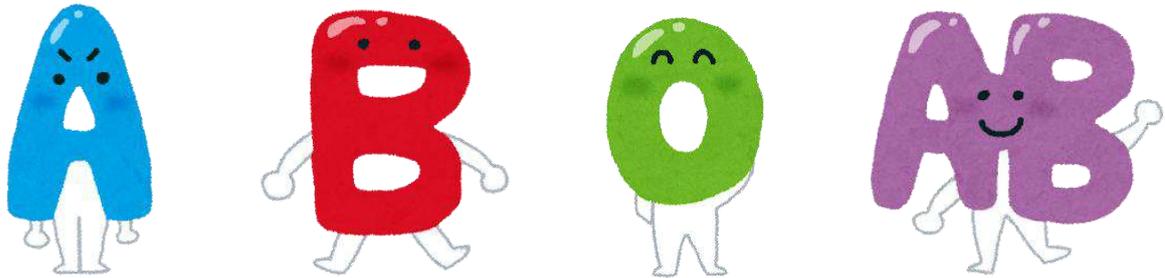
文責：検査科 玉田 裕子 臨床検査技師

血液型を決定する抗原は 400 種類ほどあるのをご存知ですか？  
その中でもみなさんに馴染みの深いのが ABO 式血液型です。  
A 型、B 型、O 型、AB 型があり、  
日本人の比率は A 型（40%）、B 型（20%）、O 型（30%）、  
AB 型（10%）になっています。



A 型は A 抗原、B 型は B 抗原、AB 型は A 抗原と B 抗原、  
O 型はどちらも持たない 0（ゼロ）から O 型になったと言われています。

A 型の血清中には「B 抗体」があり、もしも B 型の血液を輸血すると、赤血球を破壊してしまう  
重篤な副作用が起こることがあります。同様に B 型には A 抗体、O 型には A 抗体と B 抗体を持  
ち、AB 型の人には抗体を持ちません。



血液型は赤血球（抗原）と抗体（血清）の両方を検査し決定します。  
しかし生まれたばかりの赤ちゃんの血液型は確定とは言えません。

なぜなら、生後間もない赤ちゃんは母体の抗体が移行して、血液型を調べるの  
に必要な血液中に漂っている血液型に関連したタンパク質（抗体）が十分な量が  
作られないため、検査が不正確になる場合があります。ずっと O 型だったと思  
っていた方が実は B 型でしたという話を耳にするのはこのような不正確がおこ  
るからです。



血清中の抗体は生後 6 ヶ月から 1 歳で検査ができるレベルまで上昇し、赤血球  
膜状の A 抗原、B 抗原の強さは 3 歳頃に成人と同じくらいになってきます。

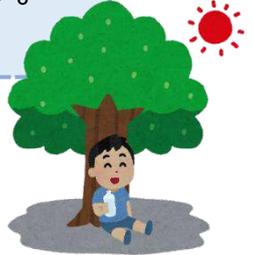
正確な子供の血液型を知るには、特別必要な理由がなければ 4 歳を過ぎて  
から検査することをおすすめします。



# 夏バテ予防をして、 元気に夏を過ごしましょう

文責：栄養科 中村 裕美 管理栄養士

夏バテとは…暑い日が続くと体力を消耗するため、疲れが抜けない・食欲がわからない・体調がすぐれないなどの症状が現れやすくなってしまいます。夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏をしっかり乗り切りましょう。

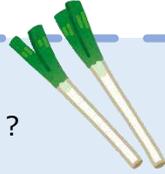


## <夏バテの主な原因>

- ・水分やミネラル不足・暑さによる食欲低下
- ・暑さによる睡眠不足・温度差による自律神経の乱れなど

## <食事から夏バテを予防するポイント>

食欲がないと麺などの単品で食事をすませていますか？  
栄養素をしっかりとって夏バテを予防しましょう！  
おすすめの栄養素はビタミン B1 です。疲労回復などに効果があります。  
また、アリシンを含む「にんにく」や「ニラ」と一緒に食べるとビタミン B 群が吸収されやすくなり、より効果的です。



### ビタミンB1

豚肉  
うなぎ  
大豆  
ごま  
玄米 等



### アリシン

にんにく  
ニラ  
ねぎ 等



## 夏バテ予防レシピ！

### 冷しゃぶの香味ソースのレシピ



## <作り方>

- ① 豚肉をゆでる。ゆでた後に冷水で締め、水を切って冷やしておく。  
※沸騰したお湯よりも少し低い温度で時間をかけてゆでると肉が硬くなりやすくなります。
- ② 香味ソースを作る。  
ニラとねぎは細かく刻む。にんにくと生姜はみじん切り。(フーグでも OK)  
A の食材をボウルに入れる。  
B の調味料を小鍋に入れ火にかける。  
ひと煮立ちしたら、熱いうちに A にかけて混ぜる。
- ③ ①を皿に盛り付け②をかけたら完成。

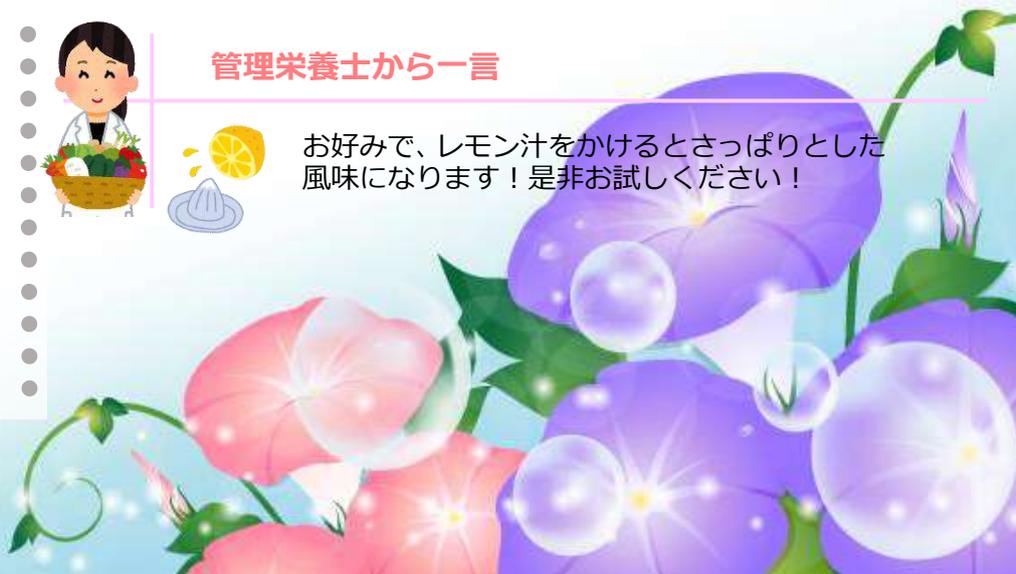
## <材料 (約 2 人前)>

豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	200 g	
野菜はお好みで！		
ニラ	50 g	A
ねぎ	30 g	
にんにく	10 g	A
生姜	10 g	
白ごま	小さじ 2	B
酒	大さじ 2	
醤油	大さじ 2	
みりん	大さじ 2	
塩	小さじ 1/3	
ごま油	大さじ 1.5	



## 管理栄養士から一言

お好みで、レモン汁をかけるとさっぱりとした風味になります！是非お試しください！



# 受診の際は**保険証**を受付に提出してください。

保険証をご使用いただけるのは退職日までです。

会社を退職したときは速やかに会社（事業主）へ保険証を返却しましょう。

資格のない保険証を使用した場合には、後日、医療費（保険適用分）を返還していただくことになります。

また、月が変わりましたら保険証の提示をお願い致します。

退職や転職、扶養家族の方が就職などで保険証が切り替わったときは、受付へお申し出ください。



## Hospital Information

### 「オンライン面会」を実施しております！

日頃より当院の感染対策、面会制限に関しましてご理解ご協力頂きまして、ありがとうございます。現在、新型コロナウイルスの感染拡大予防の為、面会制限が長期化し患者様ご家族の皆様には大変ご心配をお掛けしております。

そこで、パソコンの画面を通して「お顔を見て」お話ができる「オンライン面会」を導入致しました。電話にて事前予約が必要となりますので、ご利用を希望されるご家族の方は病院（048-579-2788）までご連絡ください。

#### ●オンライン面会（完全予約制）

日 時 : 水～金曜日 14時～17時（祝日除く）

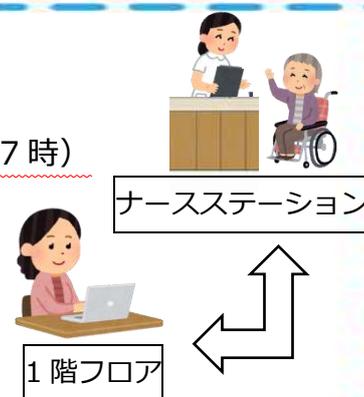
電話での受け付けとなります。（月～金曜日 14時～17時）

時 間 : 患者様お一人につき 10分以内

対 象 : 原則、ご家族様またはお世話される方

対象患者様：原則、ナースステーション前に移動が可能な患者様

回 数 : 原則、週1回



#### 【注意事項】

患者様の体調不良時、業務多忙時、通信機器および回線トラブル時、病院内で新型コロナウイルスの感染または濃厚接触者が発生した場合などオンライン面会のご要望にお応えできない場合があります。ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。

# 埼玉よりい病院 外来担当表

午前受付時間

**8:30~11:30**

(診療は9:00からとなります)

午後受付時間

**13:30~16:30**

(診療は14:00からとなります)

※小児予防接種(月~金)

**14:00~15:00**

休診日

土曜午後

日曜・祝祭日

- ・担当表は、病棟対応などで急遽変更になることがあります。
- ・時間外救急診療を希望される患者様は、必ずお電話にてお問い合わせください。
- ・歯科口腔外科へ受診の際は、予約と紹介状が必要になります。

2022年7月1日現在

	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	中村嘉宏	鈴木隆信	近山 琢	藤田尚己	近山 琢	
			藤田尚己		高安英樹	山羽晋平	
	午後	中村嘉宏	鈴木隆信			山羽晋平	
	もの忘れ外来						
	中里良彦						
総合診療科	午前	桂田純二郎	高橋浩司	桂田純二郎			
	午後		高橋浩司				
脳神経外科	午前	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	
	午後				非常勤医師 第2・第4		
整形外科	午前	河原 玲	河原 玲	後藤 建	渡會恵介	大坪 隆	河原 玲
	午後	後藤 建			渡會恵介	加藤雅也	
外科	午前		高橋浩司		石塚直樹		
	午後		高橋浩司		石塚直樹		
小児科	午前	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	川名 宏
	午後	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	
		※	※	※	※	※	
歯科口腔外科	午前	武者 篤	神戸智幸	神戸智幸	高山 優	神戸美保子	神戸智幸
			神戸美保子	神戸美保子			
午後	武者 篤	神戸智幸	神戸智幸	武者 篤			
		神戸智幸					
泌尿器科	午前			川口拓也		中平洋子	

## アクセス



## 車でお越しの場合

- ◆熊谷方面から・・・  
関越自動車道 花園 IC より 15分
- ◆秩父方面から・・・  
皆野寄居有料道路 末野出口より 15分
- ◆藤岡方面から・・・  
関越自動車道 本庄児玉 IC より 25分

## 電車でお越しの場合

- ◆東武東上線・秩父鉄道・JR 八高線  
寄居駅下車 タクシーで 10分

## 埼玉よりい病院

〒369-1201

埼玉県大里郡寄居町用土 395 番地

TEL 048-579-2788 (代)

FAX 048-579-2792

発行：埼玉よりい病院 診療サービス委員会  
広報チーム

発行日：2022年7月1日 第1刷

次号は2022年10月に発行予定です。