

# 知ったより

CHITTAYORI

Vol.122  
2021.7



美浜町集団接種の一コマ

美浜町・南知多町では、5月からコロナワクチン集団接種が開始され、当院からも医師・看護師を派遣し、問診・接種を行っています。

| P.3-4 | 特集 |

誰でも危険!熱中症! ~熱中症を正しく理解しよう!~

Ⅰ P.1 Ⅰ

デリケートゾーンを清潔に保つ  
「おまたケア」について

Ⅰ P.2 Ⅰ

皮膚科レポート

Ⅰ P.3-4 Ⅰ 特集 Ⅰ

誰でも危険!熱中症!  
熱中症を正しく理解しよう!

Ⅰ P.5-6 Ⅰ

新任医師&新入職員紹介/  
夏バテ解消の食事を作ろう

Ⅰ 裏表紙 Ⅰ

インフォメーション

病気について  
おしえて  
ドクター。

## デリケートゾーンを清潔に保つ 「おまたケア」について

### おまたケアとは?

「おまたケア」とは、女性、男性問わず、外陰部を含めたデリケートゾーンのケアをすることです。診察の場でも、ケアが行き届いておらず、綺麗に洗えていない方が多いです。それにより、かゆみや、痒くて掻いてしまい傷になってしまったといったことに繋がっています。まずは、トラブルを少なくするためにも汚れを取ってあげることが大切です。女性のデリケートゾーンには、尿道口、膣、肛門があり、皮膚がとても薄いため、肌トラブルが多い場所です。また、尿や便、分泌物などの汚れが付きやすい部分のためしっかりケアをすることが大切です。

.....



ケアが足りないと かゆみなどに繋がるため  
汚れを取るなど常に清潔に保つ必要がある



デリケートゾーンの病気は  
クラミジアや淋菌などの性感染症などがある

.....

### 正しいおまたケアの手順

①「デリケートゾーン専用の洗剤(弱酸性の洗浄液)を用意する」

おりものとpH値(酸性・アルカリ性の度合いを表す値)を揃えたデリケートゾーン専用の洗剤がおすすめです。そうでないと浸みてしまったりトラブルが起きやすいので正しいものを使いましょう。

②「外陰部をしっかり見て指の腹を使って洗う」

入浴時に、外陰部をしっかり見て、泡立てた洗剤を爪は立てずに指の腹でひだの奥までつけて洗いましょう。ただし、膣の中、肛門の中は洗う必要はありません。膣には自浄作用があり、良い菌があるので無理に洗わないようにしましょう。

③「洗剤をしっかり洗い流す」

④「水分をしっかり抑えて必要に応じて保湿剤を使う」

子どもへのおまたケアとして、赤ちゃん用の洗剤を使う必要はありません。大人と同じデリケートゾーン専用の洗剤を使用していただき、優しくケアをすることが大切です。



話し手

産婦人科医長 十河 千恵 医師

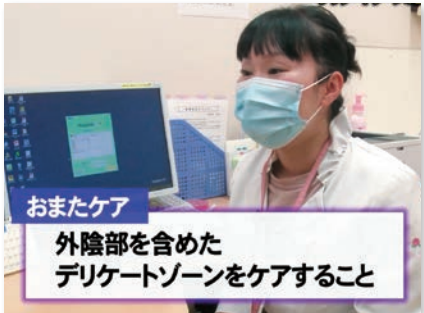
一言コメント!

2020年4月から当院に赴任となりました。産婦人科は究極の女性診療科だと思います。女性ならではの悩みや相談をどんどんぶつけてください!たくさんお話をさせていただきたいと思っています。

おしえてドクターの動画は  
当院ホームページより  
ご覧いただけます。



詳しくは  
こちらの  
QRコードから



おまたケア  
外陰部を含めた  
デリケートゾーンをケアすること

### デリケートゾーンに起こるトラブル

デリケートゾーンに起こりやすい症状として、においやムレ、かゆみなどがあります。においやムレの原因として、外陰部が尿や便が出る場所であることや、女性の場合は、月経の血が出る場所、おりものなどが考えられます。また、デリケートゾーンの病気として、性交渉などによってクラミジアや淋菌などの性感染症を含めた細菌感染症などがあります。デリケートゾーンのケアとして、汚れをしっかりと見て適切な洗い方をし、自分のデリケートゾーンと向き合うことが大切です。

.....

## 皮膚科レポート

皆さんこんにちは!皮膚科医の松原です。

昨年、常勤医として赴任し、1日50人ほどの地域の皆さんが受診され、地域医療に貢献できていることを嬉しく思っております。

今年度より4点新たな変化があり紹介致します。



### 1 2台目の光線療法機器を導入しました

ナローバンドUVB照射器に加えて、新たにエキシマライト光線療法機器を導入しました。光線療法は、紫外線を照射することで乾癬やアトピー、掌跖膿疱症、円形脱毛症などの治療に効果があります。従来の器機より照射できる面積は小さいですが、高い効果が期待できます。



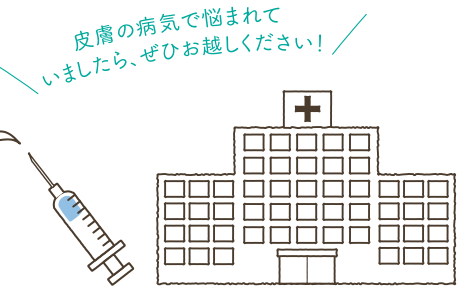
◀ナローバンド  
UVB照射器



▶エキシマライト  
光線療法機器

### 2 生物学的製剤使用承認施設になりました

日本皮膚科学会より「生物学的製剤使用承認施設」の認定をいただきました。生物学的製剤は、主に注射による治療です。難治性のアトピーやじんましん、乾癬、掌跖膿疱症などの治療に使用されています。外用薬や飲み薬など従来の治療方法では十分な効果が得られなかった方にも効果を発揮します。



皮膚の病気で悩まれて  
いましたら、ぜひお越しください!

### 3 毎週火曜日は医師2名で診察します

今年度より、毎週火曜日は名古屋市立大学の西原先生が応援に来てくれています。専門医の先生なので是非お越しください。



### 4 篠島診療所での診察を始めました

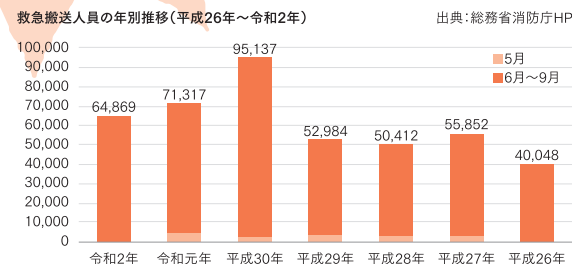
知多厚生病院の付属診療所として、平日は毎日、診療を行っています。今年度より皮膚科の診察を開始いたしました。

診察日時: 毎月第2火曜日 14:10~15:40



# 誰でも危険！熱中症！

## ～熱中症を正しく理解しよう！～



毎年、夏になると耳にする「熱中症」。全国における熱中症の救急搬送者数は、毎年（平成26年から令和2年）4万人を超えています。熱中症は、年齢に関係なく誰にでも起こり得る症状ですが、命に関わる危険な場合もあり、初期対応を誤ると亡くなってしまう方もいます。今回の特集で、熱中症の適切な予防法と実際に発症した時の対処方法を知り、暑い夏を乗り切りましょう！

### 1 熱中症とは

出典：総務省消防庁HP熱中症対策リーフレットより

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。



### 2 熱中症はどのようにして起こるのか

出典：環境省HP「熱中症環境保健マニュアル2018」より



#### 熱中症は3つの原因から起きる

- 環境** 気温が高い・湿度が高い・風が弱い・閉め切った室内・エアコンがない・急に暑くなった日
- 体調** 高齢者、乳幼児、肥満・低栄養状態・脱水状態（下痢）・体調不良（二日酔い、寝不足）
- 行動** 激しい運動・慣れない運動・長時間の屋外作業・水分補給がしにくい

### 3 こんな症状があったら熱中症を疑いましょう！

出典：環境省



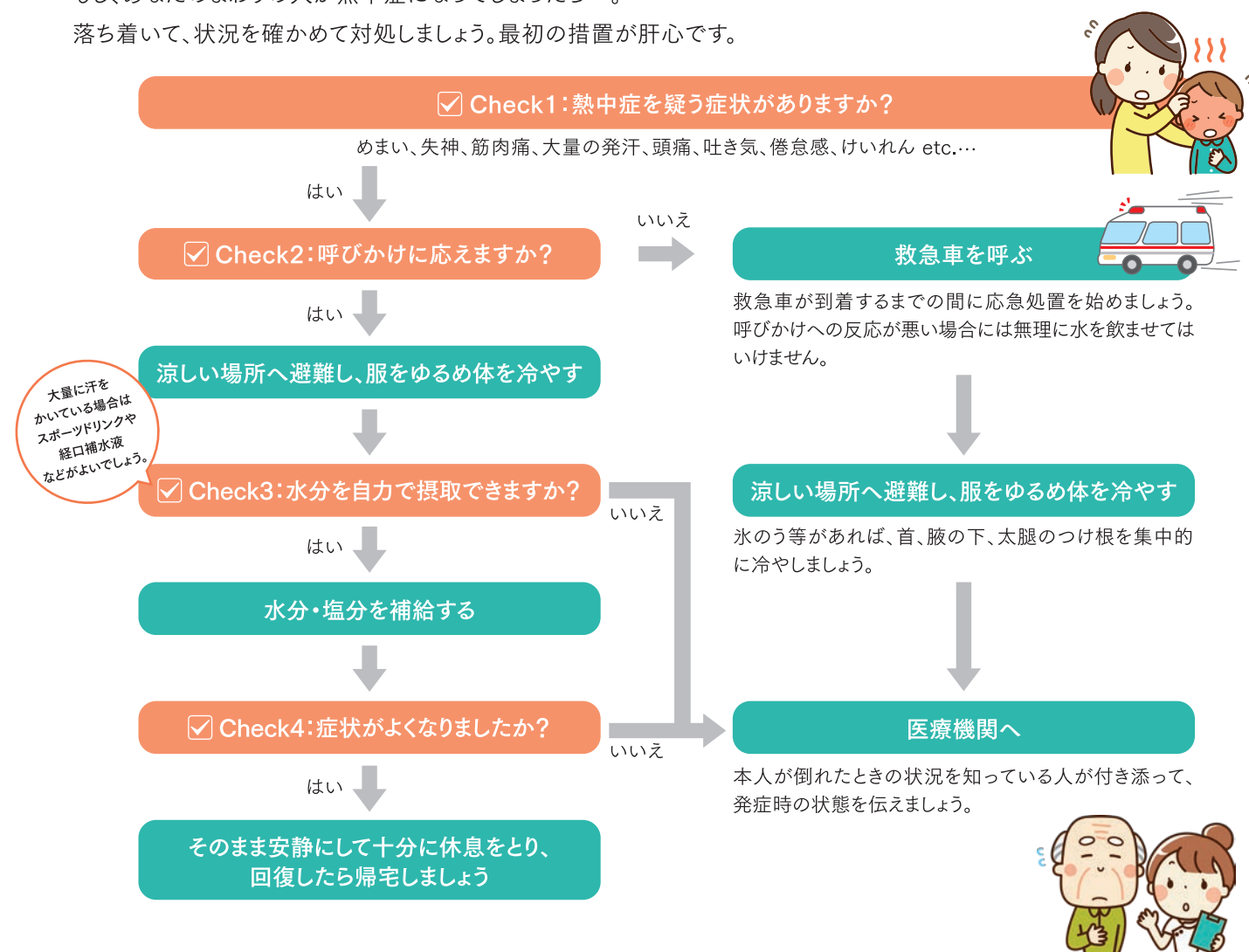
| 軽度                                                                                                 | 中度                                                                                          | 重度                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>めまい</li> <li>立ちくらみ</li> <li>筋肉痛</li> <li>汗がとまらない</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>吐き気</li> <li>倦怠感</li> <li>虚脱感</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>意識がない・けいれん・体温が高い</li> <li>呼びかけに対して返事がおかしい</li> <li>まっすぐに歩けない、走れない</li> </ul> |

### 4 熱中症になったときの応急処置

出典：環境省HP「熱中症環境保健マニュアル2018」より

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら…。

落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



### 5 幼い子どもや高齢者は要注意！

出典：総務省消防庁HP熱中症対策リーフレットより

#### 【子どもの特徴】

体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい。

- 汗腺などが未熟
- 地面の照り返しにより、高い温度にさらされやすい



#### 保護者の方へ

- お子さんの顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう！
- ノドの渇きに応じて水分補給や休憩をとらせましょう！
- 日頃から外遊びをさせて、暑さに慣れさせましょう！
- 外出時は熱のこもりやすい服を避けて、帽子をかぶりましょう！

#### 【高齢者の特徴】

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある。

- ノドの渇きを感じにくい
- 汗をかきにくい
- 暑さを感じにくい

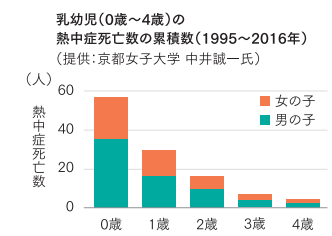


#### 熱中症にならないために

- 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- ノドが渇かなくても水分補給をしましょう！
- 1日1回汗をかく運動をしましょう！
- 世話をする人は、普段と様子が違うと感じたら、ためらわずに医療機関に受診させましょう！

#### 乳幼児を車の中で決して一人にしないでください！

乳幼児は保護が必要な年齢です。眠っていて起こすのがかわいそうという理由で、エアコンを入れ車のエンジンをかけたまま、保護者が車を離れた際に発生した例が報道されています。乳幼児は自分では行動できません。保護者は保護責任を十分理解してください。



出典：環境省HP「熱中症環境保健マニュアル2018」より

仲間が増えたよ！

## 新任医師&新入職員を 紹介します。



ふくしま たいし  
**福島 大史 内科**

今年で医師7年目となります。専門は循環器ですが、内科全般に興味があり、色々な事に挑戦していきたいと考えています。まずは、病院の環境に早く慣れる様に頑張りたいです。



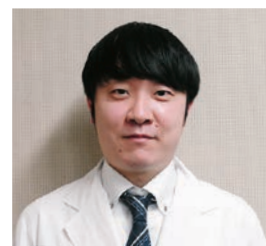
あまくさ ゆう き  
**天草 勇輝 内科**

地域に密着した医療を提供できるよう、日々精進して参りますのでよろしくお願い申し上げます。



ますやま かつとし  
**増山 勝俊 内科**

専攻医として地域医療を学ぶために参りました。患者様に寄り添った医療を行うために全力を尽くしますので、どうぞよろしくお願いいたします。



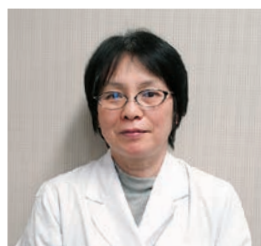
わたなべ りゅうた ろう  
**渡邊 隆太郎 内科**

美浜に引っ越してきて、知多牛や魚介類、野菜等の美味しさに感動しています。皆様の健康のために精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。



わたらい ま み  
**渡會 麻未 小児科**

地域の小児科医として、また行政の方からも地域医療に貢献できたらと思います。ちょっとした相談なども気軽にして下さい。



よしだ なお こ  
**吉田 直子 眼科**

地域の医療に少しでもお役に立てるように頑張ります。必要な場合の大学への紹介を含め、常に最新の診療を提供できるよう努力していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



あきた かずひろ  
**秋田 和宏 研修医**

右も左もわからない状態ではありますが、一刻も早く一人前になり、皆様の健康に寄与できるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



りゅう う よう  
**劉 宇陽 研修医**

新しい環境で慣れないこともたくさんあり、期待と共に不安もありますが、日々努力して参りますので、ご指導よろしくお願いいたします。



## 新入職員です！

4月から新たに知多厚生病院の職員となった期待の新人たちです。  
日々、仕事に一生懸命取り組み、頑張っています。  
お目にかかる機会もあると思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

# 夏バテ 解消の食事を作ろう

暑い夏、「食欲がなくなる」という方が多いのではないのでしょうか？

食欲不振の原因は、体温調節がうまくできずに体が疲れやすくなること、暑くて水分を摂りすぎたり、冷たいものばかりを摂ることにより消化機能が低下すること、などがあります。夏バテ予防のレシピをご紹介します。



## 夏バテ予防の効果があるとされる栄養素

**たんぱく質**……肉、魚、卵、豆、牛乳

筋肉や血液、免疫能やホルモンなど体の機能を維持するための材料となり、不足すると筋力低下だけではなく体の機能低下を引き起こし体調を崩しやすくなる。

**ビタミンB1**……豚肉、大豆、うなぎ、枝豆

**ビタミンC**……キウイフルーツ、ブロッコリー

**アリシン**………にんにく、にら、たまねぎ、ねぎ

**ミネラル**………野菜、果物、海藻

**クエン酸**………柑橘類、酢、梅干し

これら5つの  
栄養素は  
疲労回復に  
効果があります

その他効果のある栄養素

**香辛料**……血行をよくし新陳代謝を促す

**スパイス**……胃腸を刺激し胃酸の分泌を促す



## 夏のスタミナ丼 /

## マーボース豆腐丼



### ★作り方★

- ①にんにくはみじん切り、唐辛子は種をとって細めの輪切り、ナスはへたをとって縦半分に切ってから1cm程度、豆腐は3cm角くらい、ねぎは細かく切っておく。
- ②フライパンにごま油、にんにくをいれ弱火にかける。
- ③にんにくから香りがでたら、豚ミンチ、ナス、唐辛子をいれて炒める。
- ④火が通ったら麻婆豆腐の素をいれて全体に味をなじませてから豆腐を入れて軽く混ぜながら3分程度炒める。
- ⑤火を止めてから細かく切ったねぎとお好みで花椒をかける。
- ⑥どんぶりに盛り付けたご飯の上にのせたら出来上がり。



### ★材料(2～3人分)★

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| ご飯…………… 適宜      | 唐辛子 …… 1～2本      |
| 豆腐 …… 1丁(約400g) | ごま油 …… 大さじ1      |
| ナス…………… 1本      | マーボ豆腐の素(具なし)… 1袋 |
| 豚ミンチ …… 100g    | ねぎ…………… 20g      |
| にんにく …… 1～2片    | 花椒 …… お好みで       |

## 耳鼻いんこう科外来診察の変更について

常勤医師の退職により、6月からの外来が代務医師による診療体制に変わりました。皆さまには大変ご迷惑をお掛け致しますが、引き続き医師確保に向けて努力して参りますのでご理解・ご協力をお願い申し上げます。

**変更日** 令和3年6月1日(火)より

地域の皆さまの  
ために今後も  
全力を尽くします！

**変更点** 変更前：月曜日から金曜日  
変更後：月・火・木曜日の午前のみ



## 知多厚生病院でいっしょに働きませんか！

知多厚生病院では、下記の職員を募集しております。  
詳細は総務課までお気軽にお問い合わせください。



エントリーフォーム



TEL 0569-82-0395(代表)

### 正職員

|                |    |           |      |
|----------------|----|-----------|------|
| 薬剤師.....       | 1名 | 看護師.....  | 5名   |
| ソーシャルワーカー..... | 1名 | 看護補助..... | 2～3名 |
| 助産師.....       | 1名 |           |      |

## 診療日案内

■ 休診日(土曜日・日曜日・祝日)

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 7月 |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
|    | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
|    | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|    | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|    | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|    | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 8月 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
|    | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
|    | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|    | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|    | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|    | 31 |    |    |    |    |    |

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 9月 |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
|    | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
|    | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|    | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|    | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|    | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

| 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 10月 |    |    |    |    | 1  | 2  |
|     | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
|     | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|     | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
|     | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

## 知多厚生病院

私たちは保健・医療・福祉の活動を通じて、地域住民が安心して暮らせる地域社会づくりに貢献します。

予約専用 TEL.(0569)82-4394

〒470-2404 知多郡美浜町大字河和字西谷81-6

TEL.(0569)82-0395 FAX.(0569)82-4333

E-mail c-hospital@chita.jaaikosei.or.jp

ホームページ <https://chita.jaaikosei.or.jp/>

健康管理支援センター

TEL.(0569)82-4604

篠島診療所

TEL.(0569)67-2267

南部知多訪問看護ステーション

TEL.(0569)82-4602 FAX.(0569)82-6173

知多厚生病院介護保険センター

TEL.(0569)82-6172 FAX.(0569)82-6173