



長い梅雨が明け、夏本番です 

令和2年 葉月号

都筑区医師会における新型コロナウイルス感染症対策の試み

新型コロナウイルス感染症につきまして日本では、2月のダイヤモンド・プリンセス号の乗客の集団感染から始まり、今だ、収束の目途は立っておりません。

この間、横浜市医師会は、4月には新型コロナウイルス感染症対策本部を立ち上げ、市の委託をうけてPCR簡易検体採取所を設けるなど、横浜市の感染対策の一翼を担っております。

都筑区医師会としましては、5月に都筑区新型コロナウイルス感染症対策実務者連絡会を立ち上げ、行政や昭和大学横浜市北部病院とともに地域の新型コロナウイルス感染症対策にむけた活動を開始致しました。

6月の連絡会では、区役所、昭和大学横浜市北部病院、都筑区在宅医療相談室から、PCR検査を実施している診療所が分からないため、相談や紹介に応じることができないと、困っている現状が上げられました。これを受け当会では、会員にPCR検査についてのアンケートを行い、その結果、区内でも22箇所の診療所がPCR検査を実施していることが分かりました。

今回は、そのうち外部への情報提供を承認された6診療所を医師会のホームページに掲載致しました。PCR検査ができる診療所を公表している地域は少ないと思いますので、PCR検査ができる診療所をお探しの際には、ご活用ください。

尚、受診の際は、必ず診療所への事前連絡が必要になりますので、ご留意の程、宜しくお願ひ致します。

都筑区医師会訪問看護ステーション	TEL	045-913-5181
都筑区医師会ヘルパーステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会24時間在宅ケアステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL	045-910-6327
都筑区医師会福祉用具センター	TEL	045-911-6100
都筑区医師会ナースングホーム	TEL	045-913-6321

看護・介護・福祉用具・24時間在宅ケア

居宅

FAX 045-911-6700

FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku_features/

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入り下さい。

熱中症予防情報～効果的な水分補給～

熱中症の予防には1時間に数百mlを2～3回に分けて飲むなど、一定間隔での水分補給が勧められます。ここでは、熱中症予防に重要な水分補給に関する情報をお伝えしていきます。

【スポーツドリンク】日常生活や運動時、喉が渇く前の水分・電解質補給に適している。経口補水液と比較すると疲労回復に効果的な成分が多いが、その分糖分が多い特徴がある。

【経口補水液】軽度から中等度の脱水状態の方の水分・電解質を補給・維持するのに適しており、「飲む点滴」と言われるほど、点滴に近い効果を期待できるので、熱中症になった際はこちらが勧められる。一般的なスポーツドリンクよりも電解質（ナトリウムなどの塩分）濃度が高く、吸収を速めるための成分配合となっている。



他には、ミネラルが含まれ、糖分・塩分が殆どない麦茶も水分補給として勧められます。尿を排出する成分の1つであるカフェインが多く含まれるコーヒーや緑茶、アルコール類は、熱中症対策の水分摂取としては勧められません。

健康まめ知識

今回のテーマは心身の健康に重要な役割を担っている「睡眠」です。よく眠れた日はスッキリと過ごせ、逆に寝不足続きだと身体が怠かったり、頭がまわらなかったり…。「睡眠」の影響の大きさは多くの方が感じられているかと思います。睡眠中には成長ホルモンが分泌されたり、免疫力が増強されて身体組織の修復が行われたり、日中の情報や記憶が整理・定着されたりしています。また、睡眠には深い眠りで、脳も体も休息状態の「ノンレム睡眠」と、浅い眠りで、脳は覚醒していても、体は休息状態の「レム睡眠」が交互に移行しています。また、夢をみる時はレム睡眠中とされています。

そして、これまで霊的作用で起こると思われていた「金縛り」は脳の信号が体に伝わりにくいレム睡眠時に発生しやすいことが科学的に分かってきました。原因は、不規則な睡眠習慣・長すぎる昼寝・ストレス・疲れなどです。その際に怖い思いが伴いやすいのは、記憶や情動に関与している海馬の扁桃体が同時に強く興奮してしまう事が原因とされています。対策として、まずは生活リズムの改善が有効になります。



Web セミナーを受講 しました☆

例年、当事業所では7月頃に事業所内研修を行っておりましたが、感染症予防のため今年は開催を見送り、席の距離や参加人数などを考慮しながら「医療現場におけるCOVID-19対策と今後の向き合い方」などのWebセミナーを受講しました。スクリーンに映し出された映像を通して講演を聞くのは新鮮でしたが、このような状況下でも感染予防をしつつ講演を聞いたのは貴重な機会でした。



編集後記 🍉 🍉 🍉 🍉 🍉 🍉 🍉 🍉

今年は平年より11日ほど遅い夏の到来となりました。8月の梅雨明けは関東甲信地方では観測史上4番目に遅い記録のようです。梅雨が明け暑い日が続いていますが、体調管理をしっかりと、無理なく過ごしたいと思います。皆様もお気をつけ下さい。

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

913-5181 統括管理者 吉井