

# こ ん に ち は



令和5年 7月号

深澤会長より、ご挨拶を申し上げます

## 「制度は変われど、ウイルスは変わらず」

都筑区医師会 会長 深澤立



5月8日から新型コロナウイルス感染症（コロナ）が5類扱いとなりました。3年を超えるこの闘いも大きな節目を迎えました。しかし、沖縄では感染が拡大、全国でも感染数は上昇、横浜市も例外ではなく特に都筑区は横浜18区の中で感染数がトップ、他区の倍近くです。決してコロナとの闘いが終止符を打ったわけではありません。発症から10日間はウイルスを排出するのはこれまでと変わらないのに、療養推奨期間は5日間です。よく気をつけないと周囲に広めていくことになります。また、ヘルパンギーナや腸管出血性大腸菌感染症というような感染症も多くみられ、様々な感染症が流行しています。人々の抵抗力の低下が背景にはありますが、今一度、感染対策について見直しをして下さい。

手指消毒というとエタノールを用いることが日常的ですが、エタノールの使い方が不十分なことが見受けられます。しっかりと量をとって手指に「すり込む」ことが大事です。また、エタノールではやっつけられないウイルスもあります。「流水での手洗い」を励行して下さい。急に暑くなり、マスクを付けているのも苦しいですね。外を歩くような時はマスクを外し、室内で不特定多数の人がいるところでは付けるなど「メリハリをつけた使用」をして下さい。着用は任意ですが、お互いを守るための重要なアイテムであることは今も変わりありません。

コロナワクチンは8月一杯が春接種で、9月から秋接種となります。接種の意義は「重症化予防」と「後遺症予防」です。後遺症（罹患後症状）は未だ未解決な分野で、倦怠感が続くなどの日常生活へ強く影響する症状に悩む人がいます。後遺症を抑える有効な唯一の手段がワクチン接種です。これらに気をつけて、ポストコロナへ向け、生活を取り戻していきましょう。困ったことがあれば、遠慮なく相談をしてください。

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
都筑区医師会ナーシングホーム	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

## ☆お知らせです☆ 在宅事業部門のメールアドレスを事業所ごとに設けました！

在宅事業部門では、今まで「[kango@basil.ocn.ne.jp](mailto:kango@basil.ocn.ne.jp)」のメールアドレスを共通に使用していましたが、これを廃止し事業所ごとのメールアドレスを設けました。ご利用者、ご家族、各事業所様など、メールのやり取りをしている方には変更の旨を順次お伝えしておりますが、ご不明な点などございましたら、お気軽にお問い合わせいただければ幸いです。関係者各位には大変お手数おかけしますが、ご登録のほど、よろしくお願い申し上げます。

訪問看護、訪問ヘルパー、居宅支援センター、ナーシングホームのメールアドレス

- 訪問看護ステーション : [kango@tsuzuki-med.org](mailto:kango@tsuzuki-med.org)
- 訪問ヘルパーステーション : [helper@tsuzuki-med.org](mailto:helper@tsuzuki-med.org)
- 居宅支援センター : [kyotaku1@tsuzuki-med.org](mailto:kyotaku1@tsuzuki-med.org)
- ナーシングホーム : [nursinghome@tsuzuki-med.org](mailto:nursinghome@tsuzuki-med.org)



### 健康まめ知識



#### ～夏バテ対策に！トマトの効果～

昔から「トマトが赤くなると医者が青くなる（トマトが実る季節は病気になる人が少なく、患者がいなくて医者が青ざめるという意味）」のことわざがあるほど、健康効果が高いトマトには夏バテ対策にもってこいの栄養素が豊富に含まれています。夏バテになる理由の1つとして、大量の汗をかくことで水分と一緒にミネラルを失う事が考えられます。しかし、ミネラルは体内で作れないため食事から補う必要があります。トマトは水分が多く、汗で流れやすいカリウムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。また、トマトの赤い色はリコピンという成分によるもので、サビつきから身体を守る抗酸化作用が強く、疲れや紫外線から身体を守ってくれます。さらに、暑さで火照った身体を冷やす効果や、食欲を促す効果もあるため、夏バテ対策にピッタリではないでしょうか。リコピンは油に溶けやすく、加熱することで吸収率がアップするのもポイントです！「トマトの卵炒め、トマトスープ」などいかがでしょう☆トマトを食べてこの夏も元気に過ごしましょう♪

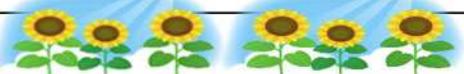


### ナーシングだより ～短冊に願い事～

7月7日は七夕。今年は全国各地で数年ぶりに七夕まつりが催されましたね。ナーシングホームでも立派な笹が用意され、利用者の皆さんと一緒に七夕飾りを作り、短冊に願い事を込めました。職員の願い事には「コンサートのチケットが当たりますように♪」「宝くじが当たりますように」「一攫千金！」「大谷翔平に会いたい☆」などが書かれていました。



### 編集後記



晴れの日はとても暑く、ひまわりの花も咲き始めました。いよいよ本格的な夏の到来を感じますね(\*▽) 私も短冊に願い事を書きましたが、大人になるとあれが欲しい、これが欲しい・・・欲深くなりますね (笑)

### 【目安箱】

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 宮島