



平塚市民病院

広報誌

Hiratsuka City Hospital

地域医療支援病院 災害拠点病院 神奈川県がん診療連携指定病院

vol.33 2021  
Winter

私たちは、地域医療と市民生命をまもります

# SMILE!

ス マ イ ル  
～毎日笑顔で～

撮影場所：花菜ガーデン

① ② 特集

## 新型コロナウイルス感染症!?と思ったら ～発熱や気になる症状がある時の受診方法～

- ③ ④ 看護のこころ Vol.8 夜勤帯の看護ケアなら任せて！夜勤専従看護補助員の力  
～スキルアップを目指して～  
神奈川県看護師等養成実習病院の実習指導者表彰
- ⑤ 認定看護師 NEWS Vol.3 「新生児集中ケア認定看護師」
- ⑥ 健康スマイルレシピ Vol.6 乾燥おからで食物繊維たっぷり「おからの甘酢あえ」
- ⑦ 「日曜乳がん検査」を開催しました

# 新型コロナウイルス感染症!?

## と思ったら～発熱や気になる症状がある時の受診方法～

インフルエンザなどの呼吸器系のウイルスは、気温と湿度の下がる冬に流行します。新型コロナウイルス感染症も同様に流行しやすくなると考えられますので、引き続き感染防止のガードを固めていきましょう。「コロナは風邪と同じでしょ」と考えている方もいらっしゃるかもしれません。多くは一般的な風邪の症状で回復しますが、基礎疾患のある方や高齢の方は重症化する場合があります。60歳代は30歳代の方と比較して、重症化する危険性が25倍も高くなります(表1)。重症化した場合、現在のところ確立した治療法はありません。また、重症者が多くなると、新型コロナウイルス感染症以外の医療にも影響を及ぼし、救える命が救えなくなってしまう危険性があります。このため、一人一人が感染を拡げないよう行動することが、とても大切なのです。

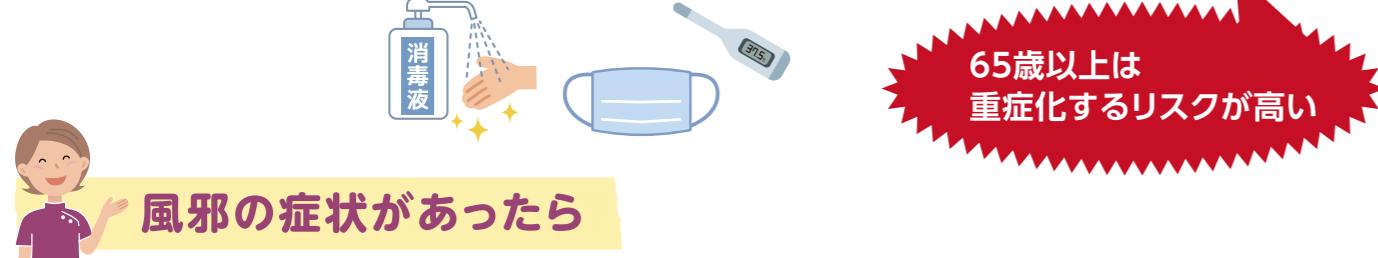


30歳代と比較した場合の各年代の重症化率

表1

10歳未満	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳以上
0.5倍	0.2倍	0.3倍	1倍	4倍	10倍	25倍	47倍	71倍	78倍

厚生労働省ホームページより改編



### 風邪の症状があったら

「熱が出た」「のどが痛い」などの症状が出たときに、症状から新型コロナウイルス感染症と診断することはとても困難です。主な症状の比較は次のページの表2をご覧ください。発熱、咳、倦怠感は新型コロナウイルス感染時に多いと言われている症状です。嗅覚・味覚障害は比較的若い人に出現しますが、「この症状ならコロナだ!」という明確に断定できるものはありません。初期の症状は、風邪と区別がつきませんので、風邪の症状があったら「もしかしたらコロナかもしれない」と思って、感染を拡げないよう対策しましょう。



### 受診の目安

- 軽い症状の場合、外出を控え安静にしてご自宅で過ごしてください。ただし、下記のような場合は早めの受診が必要です。
- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などのいずれかの症状が強くある場合
- 重症化しやすい方で(※)、発熱や咳などの比較的軽い風邪症状がある場合  
※基礎疾患(糖尿病・心不全・呼吸器疾患など)がある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- 上記以外の方で発熱や咳などの比較的軽い症状が続く場合(症状が4日以上続く場合は必ず相談)

新型コロナウイルスに感染しても無症状の方がいるため、知らず知らずのうちに感染を拡げてしまっています。

「あなたも私もコロナかも!?」の心構えで、手洗いや咳エチケットと「3密」を避ける生活を心がけることで、自分と大切な人を守り、コロナ禍を乗り越えましょう。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ、風邪、アレルギーの違い

表2

	咳	発熱	筋肉痛	寒気震え	倦怠感	頭痛	下痢	咽頭痛	息切れ	嗅覚・味覚障害	胸痛	鼻水	くしゃみ	涙
新型コロナ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	△	△	×
インフルエンザ	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	△	○	×	×
かぜ	●	▲	○	×	○	▲	×	○	×	×	×	○	○	×
アレルギー	○	○	×	×	○	○	×	×	○	×	×	○	○	○

<https://www.co.carver.mn.us/> 資料より作成



### 病院を受診する方法

何らかの症状がある場合、まずはかかりつけ医に電話で相談しましょう。かかりつけ医に受診することができず「発熱」「咳」「咽頭痛」のいずれかの症状がある場合は神奈川県の「発熱等診療予約センター受付窓口」に電話をします(図1)。発熱等診療予約センターでは受診できる病院を調整しています。できるだけ公共交通機関を使わずに、病院を受診しましょう。

また、発熱、咳、咽頭痛以外の症状や、感染に不安がある場合は、神奈川県の「新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル」が対応しています(図2)。

図1

発熱等診療予約センター受付窓口

対象 発熱・咳・咽頭痛のいずれかの症状のある方  
よやくじゅしん

0570-048914 (9:00~21:00)  
一部のIP電話など上記番号につながらない場合  
045-285-1015

LINE公式アカウント  
新型コロナ対策  
パーソナルサポート から受付

図2

新型コロナウイルス  
感染症専用ダイヤル

ゼロコロナなし  
0570-056774  
一部のIP電話など  
上記番号につながらない場合  
045-285-0536

1 無休(24時間)  
9 2 3 4 平日(9:00~17:00)

音声案内

- 1 感染の不安のある方、健康・医療に関すること  
COCOA・濃厚接触者に関すること など
- 9 協力金に関すること
- 2 ■営業時間短縮要請に関すること  
■大規模イベント開催の事前相談に関すること
- 3 経営相談に関すること
- 4 ■LINEコロナお知らせシステム  
■その他



※この記事は令和3年1月19日現在の情報を基に作成しています。

# 夜勤帯の看護ケアなら任せて! 夜勤専従看護補助員の力 ~スキルアップを目指して~

## 夜勤専従看護補助員の研修を開催しました!!

市民病院で働く看護補助員の勤務体制には、主に「日勤+夜勤」「夜勤のみ」「日勤のみ」の3つがあり、夜勤のみの方を「夜勤専従」といいます。看護師にとって、看護補助員の存在は大きく、その日の看護の質を左右する大事なチームの一員といえます。今年度は、夜勤専従看護補助員を対象に「スキンケア」「体位変換・移乗」「食事介助」の項目に分けて講義とシミュレーション研修を行いました。受講者は、平均5~6年勤務しており、23年の熟練者から今年度入職者まで様々です。普段、夜勤専従看護補助員たちが一堂に会する機会がないので、スキルアップの目的以外にも、笑顔あふれる研修となりプラスαの効果がありました。



### ●「スキンケア」について



皮膚・排泄ケア認定看護師の  
堤内看護師から講義



オムツの当て方や保湿の必要性について説明がありました。体位交換のポジショニングにより皮膚トラブルや安楽の有無が決まるなどのアドバイスを受けながら、参加者同士で体験しました。

### ●「体位変換と移乗」について



救急看護認定看護師の  
鈴木看護師から講義



ベッドから車椅子への移乗時の患者さんへの声かけ、ベッド周囲の環境の確認、立ち上がり時のポイントのレクチャーがありました。体位変換介助用手袋を使うことにより、患者さんも介助者も負担なく移動ができるることを模擬体験で実感しました。

### ●「食事介助」について



NST(栄養サポートチーム)  
委員の八長看護師、  
坂口看護師から講義



上の写真は、ベッド上と車椅子乗車中、それぞれの介助ポイントを実際に学んでいる様子。首が後ろに傾いていたり、体がずり下がったりといった悪い姿勢と、正しい姿勢で介助された時の両方を体験しました。委員の2人から直接アドバイスをもらえるよい機会となりました。

### 参加者の声



研修終了後、所属師長からの  
メッセージカードを1人ずつ  
受け取りました。

事前に教えてもどうぞ  
動画も参考になりました  
が、研修に参加する  
ことで、少しですが自  
信につながりました。

看護師さんは皆忙しく  
少し遠慮気味に聞いて  
いましたが、今度から  
は遠慮せずに分から  
ないことを聞きたいと思  
います。



この他にも、今日の研修の経験を  
看護に活かしたいという声がありました。

### 神奈川県看護師等養成実習病院 実習指導者表彰

この賞は看護教育の発展・向上に功績のあった実習指導者に贈られるものです。今年度、神奈川県の表彰者6名の中に当院の松澤主任看護師が選ばれました。松澤主任看護師は、12年間看護実習生の臨床実習指導を担当し、看護学生が実習しやすい環境を整えました。また、実習校の教員と連絡を取り合い、学生が安心して実習に取り組めるよう一貫した指導を行っていました。

令和2年度現在、当院では8校の実習を受け入れています。



### 看護補助員さんを募集しています!

私たちと一緒に、地域医療を担うスタッフとして活躍しませんか?



詳しい活動や採用情報は  
看護部ホームページへ

平塚市民病院 看護部

検索



# 認定看護師NEWS

vol.3

新生児集中ケア認定看護師 府川 一美、五十嵐 真紀

寒さに負けない! いつでもつるつるお肌、赤ちゃんの皮膚を守る沐浴法を紹介します!!



## 沐浴のポイント

- 手をしっかり洗浄してから、沐浴を開始します。
- お風呂の温度は、ややぬるめの38~39°C（赤ちゃんは皮膚が薄いため、湯温計で計測することをお勧めします。）
- 赤ちゃんに合ったベビーソープの選択をします。
- ベビーソープはしっかり泡立て、優しくこすらないように洗います。
- くびれや耳の後ろも忘れずに洗います。
- シャワーの水量を少し抑え、しっかりと石鹼水を洗い流します。
- 髪の毛は専用のベビーシャンプーで洗います。
- 身体を洗い流した時と同様に、水量を抑えたシャワーでしっかりとすすぎます。
- シャワーをかけるときは、耳をふさがなくても大丈夫です。（鼓膜に負担がかかるため。）
- 沐浴後に使用する保湿剤は、用量を守り、しっかり保湿してください。



## 赤ちゃんの皮膚はデリケート!



皮膚が薄く、乾燥しやすいのも赤ちゃんの皮膚の特徴です。

乾燥を防ぐため沐浴後だけではなく、まめに保湿することでアトピー性皮膚炎の予防にもなります。



## 新生児集中ケア認定看護師とは

認定看護師とは日本看護協会による認定資格で、特定の教育を受け、その分野において、熟練した看護技術と知識を有することが認められた看護師のことです。



新生児集中ケア認定看護師は、NICU（新生児集中治療室）で新生児の状態を予測し、合併症予防や成長発達を促すケアを行うと共に、家族の絆作りを支援しています。

当院では、2名の認定看護師が活動しており、産科や入退院支援とも連携して、出産前から出産後の地域での生活を見据えて対応しています。

健康

レシピ vol.6 当院の管理栄養士監修!



## おからの甘酢あえ 乾燥おからで食物繊維たっぷり



管理栄養士  
古屋 久美子

乾燥おから（おからパウダー）は手軽に食物繊維を摂るために使いやすい食材です。おからというと、炒り煮などの料理を思い浮かべる方も多いと思いますが、今回は加熱せずに使える利点を活かして、酢の物にしてみました。日本人に不足している食物繊維量（約5g）を補うことができます。鮮やかな野菜と合わせて、色どりも楽しんでみましょう。

### 【材 料】 2人分

乾燥おから	18g
水	70cc
人参	10g
赤大根	20g
きゅうり	30g
塩	1g
砂糖	8g
酢	25cc



[一人当たり] エネルギー52Kcal 塩分0.5g  
食物繊維4.7g

### 作り方

- おからは重量の4倍の量の水で5分程度もどしておく
- 人参、赤大根は厚さ2mm程度のいちょう切り、きゅうりは輪切りにして、塩で軽くもむ
- 砂糖と酢で合わせ酢を作る
- ②の野菜の水分を絞り（塩分は洗わずそのまま使う）、①でもどしたおからと③で作った合わせ酢である
- 味がなじめばできあがり



### アレンジポイント

- 生おからを使う場合は、さっと炒ってから直接合わせ酢で調味します
- 野菜はお好みのもの何でもOKです。茹でキャベツやわかめなどでも美味しくできます
- おからを戻すときに水ではなく、出し汁を使うと風味良くできます
- 合わせ酢を作るのが面倒という方は、〇〇酢のような調味料を使ってもOK  
その場合は2~3倍に薄めた調味料に直接、乾燥おからと野菜をあえましょう

乾燥おからはストックできるので、ちょっと1品足りないなというときに活躍します。  
ぜひ、お試しください!



# 「日曜乳がん検査」を開催しました

認定NPO法人J.POSHでは、子育て・介護・仕事など多忙な平日を過ごす女性のために「10月第3日曜日に全国どこでも乳がん検査が受診できる環境づくり」を全国の医療機関に呼び掛けています。当院も賛同し、2020年10月18日(日)に「日曜乳がん検査」を実施しました。

内容は、マンモグラフィー・エコー・触診・結果説明で、当日は事前に予約した方が受診されました。

2021年も日曜乳がん検査の実施を予定しています。詳細は、病院ホームページなどでお知らせします。



〒254-0065 神奈川県平塚市南原 1-19-1  
TEL:0463-32-0015 FAX:0463-31-2847  
URL <https://www.hiratsuka-city-hospital.jp/>  
休診日:土曜日・日曜日・祝日 年末年始(12月29日～1月3日)



## 地図・交通アクセス

### 【路線バスをご利用の方】

- 平塚方面からJR東海道線 平塚駅北口からバスで15分  
平21、22、24、26、77 金田公民館行き、市民病院行き、市民病院経由東海大学行き、市民病院経由高村団地行き  
「市民病院前」下車 運賃:現金 200円、ICカード195円
- 伊勢原方面から平塚駅行「中原下宿」バス停下車、ヘルシーロード徒歩 約20分
- 秦野方面から平塚駅行「南原」バス停下車、徒歩 約10分

### 【シャトルバス】

- 市内神田地区から市民病院へ便利なシャトルバスも運行しています。

[運行日] 市民病院外来受診日

[運休日] 土曜日・日曜日・祝日及び年末年始(12月29日から1月3日)

[運賃] 大人…1乗車260円

小学生、割引運賃適用者(※)…130円

未就学児…無料

\*身体障害者手帳または療育手帳をお持ちの方と、  
その介護者の方



### 【車をご利用の方】

- 午前は、大変混雑しますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
- 信号「平塚市民病院入口」から進入してください。
- 外来駐車場(有料)
  - [利用時間] 平日：午前7時00分～午後7時30分  
土・日曜・休日：午前9時30分～午後7時30分
  - [料金] 外来患者…入場後30分無料、同90分100円、以降すべて200円  
一般…入場後30分無料、同90分100円、以降1時間ごとに100円加算  
(お見舞い含む)

