



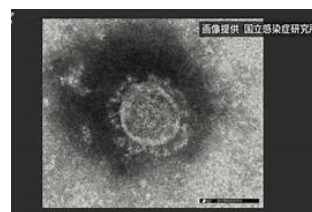
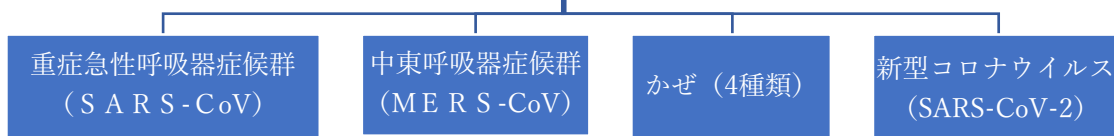
発行 医療生協かながわ生活協同組合 中田診療所
横浜市泉区中田東3丁目3番27号
電話 045-802-2840 FAX045-803-0716

2020年7月25日発行

新型
コロナ 第2波・3波に備えましょう

ヒトに蔓延している風邪のウイルス4種類 (Human Coronavirus : HCoV) と、動物から感染する重症肺炎ウイルスの2種類が知られています。

コロナウイルス



新型コロナウイルスは、国際ウイルス分類委員会によって severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2)と正式に命名されました。自分自身で増えることはできませんが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えていきます。健康な皮膚には入り込むことができず、表面に付着するだけで物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいます。ただし、物の種類によっては24~72時間くらい感染する力を持つと言われています(プラスチック表面最大72時間、ボール紙最大24時間生存など)。石鹸を使用した手洗いはコロナウイルスの脂質からできた膜を壊すことができるので、流水だけの手洗いより有効です。指先、指間、手首、手のしわ等に汚れが残りやすいので念入りに洗うことが重要です。手洗いができないときは、手指消毒用アルコールも同様に脂肪の膜を壊すことによって感染力を失わせることができます。出典：厚生労働省HP

「夏の暑さ、コロナ対策として、免疫力を上げよう!」とありますが、免疫力を上げる食べ物とは何か? 特定の食物や栄養素に頼るだけでなく、人それぞれが持つ免疫機能の最大限な状態を維持するために必要な栄養素をバランスよく摂取して、体内で起こる様々な化学変化を効率よく行えるようにすることが大切なのです。「何を食べるか?よりも、バランスの良い食事」です。

イライラする日も多いと思いますが、まず6秒、一息深呼吸してみてください。少し冷静になれますよ。それから、お腹をさすり自分を褒めましょう。アンガーマネジメントという考え方です。自分を一番よく知っているのは自分です。いっぱい可愛がりましょう。看護師：倉田、事務：駒形

8/30 日曜健康診断、
空きあります!!



暑い時季ですが、平日忙しくて来られない方、ぜひ日曜日の健康診断を受診しませんか? 腹部エコーも胃バリウム検査もできますよ。お申込みお待ちしております。

発熱・呼吸器症状等がある場合には、事前に
新型コロナウイルス感染症
専用ダイヤル
045-285-0536
新型コロナウイルス感染症
コールセンター
045-550-5530
までご相談いただくか、
または中田診療所まで
ご連絡をお願い致します。





今日もいきいき・あったか♪

中田デイサービス通信



暑い夏がやって来る ~自分の体を気づかって~

大きな被害を受けた長い梅雨も明け、今年の夏も厳しいものとなるのでしょうか。

デイサービスの利用者様はマスクを着けて過ごされることにもすっかり慣れ、変わらず和やかに過ごしてです。

水分補給のためにデイサービスでは季節を問わず1時間に1回のペースで飲み物(緑茶・麦茶・コーヒー・ジュース等)を召し上がって頂いています。マスクをしていると喉の渇きを感じ難くなるようなので、喉の渇きを感じる前にマメに回数多く飲むのが良いようです。

私事ですが昨夏、水分は摂取していたはずなのに熱中症なのでしょうか?親子してふらつき早退しました。息子が夏風邪で喉が痛い様なので一緒に塩分量を控えた食事を3日間程続けました。風邪も治り出勤した息子は昼前にフラフラすると帰宅しました。私はスポーツドリンクを渡し後ろ髪を引かれる思いで午後からの勤務に出ましたが、勤務終了直前に軽い眩暈を感じ早退しました。息子はスポーツドリンクを飲んで間もなく症状が無くなったことで塩分不足の熱中症だと確信したようです。私も同様に落ち着きました。普段取りすぎても不足することなど無いと思っていた塩分の不足に愕然としました。水分、ミネラル、栄養、睡眠、しっかりと取らないと夏を越せないですね。

またコロナ自粛で外出や友人に会うことが少なくなり、電話やLINEでのおしゃべりで心にも潤いをあげています。でも一番はデイサービスの勤務です。この状況で働ける、行くところがあるのは有難いことだと思います。皆様もお体を大切に、心にも栄養を与えて健やかに過ごしてください。

デイサービススタッフ 岡崎

デイサービスでは
介護スタッフを募集しています。
詳しくはお電話・来院にて、
担当:小野塚(おのづか)又は福田(ふくだ)まで
お問い合わせください。

デイサービス利用者さん募集中!
お気軽に見学に来てください

実施曜日 : 月~金(祝日も営業)
送迎エリア: 泉区・戸塚区一部
主な内容 : 入浴・食事・音楽療法・囲碁や園芸
などさまざまな活動。医療生協の健康づくりを
理念に、一日を通して生活リハビリを行っています。

診療案内

訪問診療
承ります!
ご相談ください



中田診療所 所長/加藤 敏平			横浜市泉区中田東3-3-27			045-802-2840		
			月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~ 12:00	内科	(予約)加藤 【循環器】	(予約)加藤 【循環器】	★(予約)石橋 【呼吸器】	(予約)加藤 【循環器】	★石橋 【呼吸器】	第1/3/5河合 【呼吸器】
		リハビリ	○	○	○	○	○	○
午後	1:30 ~ 4:30	内科	★鈴木 【内分泌】	濱田 【一般内科】	休診	森 【血液内科】	加藤 【循環器】 河合 【呼吸器】	休診
		片山 【一般内科】						
		整形外科	山崎 2:00~					
		リハビリ	○	○	○	○	○	
夜間	5:30 ~ 7:00	内科	※月曜午前午後の片山医師は、8、9月の担当となります。(8/17除く) ※8/14(金)の石橋医師は休診、代診は幸田医師となります。			【当面の間 休診中】	★印は女性医師です ※木曜午後の整形外科は7月より2:00から診療開始に変更となりました。	