

HOTの会 会報

2020年 冬

呼吸器疾患患者会の皆様へ



新型コロナウイルス感染症第3波をむかえ、再々度注意すること



内科 谷口雅輝

呼吸器疾患患者会の皆様、体調をくずさずお過ごしでしょうか。10月中旬以降、神戸を含め主要都市では新型コロナウイルス感染症の3度目の流行が急速に起こりつつあります。今回の流行は秋から始まり、流行するのに条件の良い冬に突入するという皆様にとって初めての経験です。これまで2回患者会の会報で注意を呼びかけましたが、これからは最大の注意が必要です。なぜなら、乾燥、低温の冬はウイルスの流行にとって最適の環境であり、第1波、第2波と比べ今回は一番長く最適条件の冬を過ごすことになるからです。新型コロナウイルスの予防ワクチンは開発されつつありますが、完成には未だ時間がかかります。治療薬はあるようですが、一般的に使用はされていません。これまで新型コロナウイルスの話ばかりしてきましたが、冬を迎え罹患率が上がる「かぜ」、細菌性肺炎、心筋梗塞、脳梗塞にも最大限の注意が必要です。幸いにも新型コロナ感染症に対する意識づけ、予防策で、他の疾患に対する対応も兼ねていると考えます。以下に改めて注意すべきこと、行うべきことを記載します。充分に実践して下さい。不明なこと、迷うことがあれば東神戸病院職員にお聞き下さい。では患者会と東神戸病院で力を合わせ、この難局を乗り越えましょう。

<新型コロナウイルスの症状>

- よくある症状：発熱、から咳、倦怠感
- 時々みられる症状：痛み、のどの痛み、下痢、結膜炎、頭痛、味覚または嗅覚の消失、皮膚の発疹、または手足の指の変色



<冬場に注意すべき疾患>

新型コロナウイルス感染症、普通感冒（かぜ）、インフルエンザ感染症、細菌性肺炎（発熱、呼吸苦）、ノロ腸炎（食中毒）、心筋梗塞（胸痛、胸部不快感）、脳梗塞（しゃべれない、手足が動かない）

<行うべきこと>

- 毎朝体温を測りましょう（37.5℃以上で受診）。
- 食事、睡眠は十分に摂りましょう。
- エアコンを使っても一時間に1-2回エアコンをつけたまま、窓を開けましょう。
- まめに石鹸による手洗いを30秒間行いましょう。
- 3密（密閉、密集、密接）に注意しましょう。人との距離を2メートル離す（ソーシャルディスタンス）、マスクを着用する。自宅や屋外での人との距離が十分な場合はマスク不要です。
- これからはばらばら、外での飲食、県外への旅行などは控えましょう。



東神戸病院 078(841)5731 代表

発熱症状のある方は、事前にお問い合わせください。
また午前診・午後診・夜間診で可能な限り病院玄関前にて発熱等の症状をお聞きしております。担当職員に直接ご相談ください。



たけうちょうま
医療事務課 竹内綾真さん

9月より呼吸器グループ（HOTの会）に参加することになりました。1年目です。某俳優と同姓同名なのですぐに覚えていただけたと思います。日頃は、1階外来窓口で来院された患者様への様々なご案内や会計を担当しています。老若男女関係なく会話など交流することが好きです。地域の方々やこの会の行事を通して楽しく関わりたいと考えています。よろしくお願ひ致します。窓口では気軽にお声を掛けてください。

新メンバー紹介



くさいちか
北3階病棟 草井千夏さん

9月より呼吸器グループのメンバーになりました。地域包括病棟で看護師として勤務しております。大学時代はチアリーディングをしておりました。身体を動かすことが好きです。呼吸器グループの活動を通して、たくさんの方々と関わることを楽しみにしております。よろしくお願ひいたします。

草井さんはどの子かな



コロナに負けないレシピ

豚肉のとろろ丼



【材料 4人分】

豚バラ	500g
玉ねぎ	1個
キャベツ（レタス）	5枚
長いも	1/2本
★味噌	小さじ5
★醤油	小さじ5
★はちみつ	小さじ5
★酒	小さじ5
★にんにく	大さじ1
★しょうが	大さじ1

【作り方】

- 豚肉を★の調味料で漬けておく。
- 玉ねぎは1センチ幅、キャベツ or レタスは千切りにしておく。
- 長いもは、おろしておく。
- フライパンを熱し、①の豚肉を炒める。
- ある程度火が通ったら玉ねぎを入れ、火が通るまで炒める。
- 器にご飯を盛り、上にキャベツ or レタスを乗せる。
- さらに豚肉と長いもを乗せたら完成！！
(お好みでわさびをトッピング)

ワンポイント

コロナに負けないように免疫力をアップさせるレシピです。豚肉とニンニクの相性はよく、ビタミンB1の吸収率があがります。あっさりしているのでモリモリ食べてコロナに負けない体を作りましょう。
(栄養科 調理師 稲岡優)



仲間づくり



「病院周辺で仲間を見つけよう」

地域で気軽に仲間作りができる場をお探しではありませんか？当院北側山手幹線沿いにある「野の花サロン」にてサークル活動が行われています。定期的に昼食会や喫茶、絵手紙教室、囲碁やフラダンスなどが開催されています。摂津本山、青木、魚崎周辺では互助組合員の方々が中心となり体操やストレッチ、医療健康についてのお話などを聞くなど「班会」として集まっておられます。新型コロナウイルス対策をしながら交流の場を提供しています。詳細は病院スタッフまでお問い合わせください（医療事務 竹内）



12月師走です。2020年はコロナで始まりコロナで終わりそうです。冬が始まりコロナ以外にもインフルエンザや風邪等にお気を付けてお過ごしください。
(編集後記)

