



# さくら通信 2021年夏号



## 緊急告知!!



新型コロナウイルス デルタ株による感染拡大が深刻な状態となつてきています。先日、「大野内科医院 緊急事態宣言」でもお伝えしたように、栃木県内の感染者が増加の一途をたどっています。下記の曜日別感染者数を見ていくと増加傾向がよくわかります。

### 栃木県における新型コロナウイルス感染者

#### <曜日別コロナ感染者数>

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10
人数	11	14	25	14	19	17	20
日付	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17
人数	13	10	28	18	13	26	48
日付	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24
人数	12	23	20	42	33	40	31
日付	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31
人数	43	53	108	102	142	120	170
日付	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7
人数	63	75	139	178	135	138	164
日付	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14
人数	98	95	101	166	171	174	195
日付	8/15	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21
人数	112	76	177				

新型コロナウイルスの感染拡大により医療がひっ迫し、東京に限らず栃木県内でも入院が困難な状態になってきています。

一人一人ができることを考え、自らの力で身を守る必要があります。

- ① 不要不急の外出を控える⇒買い物の回数や時間を減らす
- ② 県をまたぐ移動をやめる
- ③ いつも会わない人には、会わない⇒帰省しない・させない
- ④ 人がいる場所ではマスクをつける⇒外食・カラオケは控える
- ⑤ 三密(密集、密接、密閉)の回避。一密、二密でも感染する
- ⑥ 手洗いの徹底

ワクチン接種をしても新型コロナウイルスの感染から完全に身を守ることはできません。

今までのコロナ予防対策を手を緩めず、続けて行いましょう。

### 熱中症とコロナ感染の違い

熱中症		新型コロナウイルス感染症
発熱、倦怠感、頭痛、嘔気、筋肉痛、関節痛	共通しやすい症状	発熱、倦怠感、頭痛、嘔気、筋肉痛、関節痛
筋痙攣	区別しやすい症状	咽頭痛、咳、鼻水、味覚・嗅覚障害

区別しやすい症状もありますが、共通する症状が多く診断するのは大変です。

すでに新型コロナ感染症での**入院ベッドは満床となり、入院困難な状況です**。当然、熱中症を含めた他の疾患やケガでの入院も同様です。透析をやっていても、入院させてもらえない状況になっています。まずはコロナ対策を徹底して行ない、さらに熱中症にならない対策を行ない、今私たちにできることを一つ一つ確実にこなして、自らの力で身を守りましょう。

## 熱中症対策

### 1. エアコンを使用する

(温度だけでなく、湿度を気にしましょう)

湿度が高いと汗が蒸発せず体温調節がしにくくなります。人は普段、汗や皮膚温度で体温を調節していますが、暑さなどでそのバランスが崩れてしまうと、からだに熱が溜まってしまい、熱中症になってしまうのです。

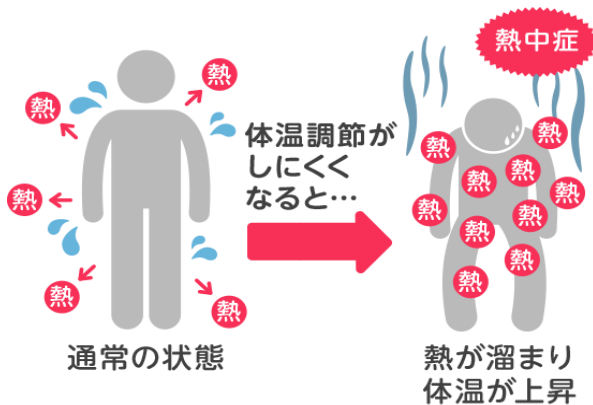
### 湿度目標は

50~60%

### エアコン設定温度は

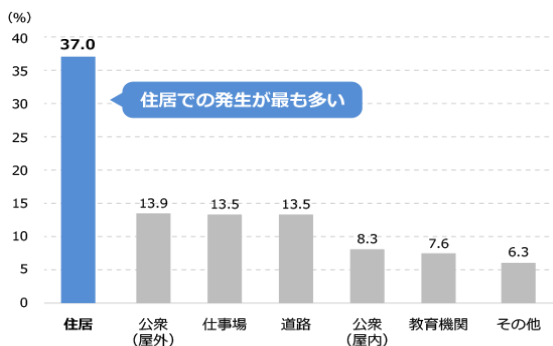
28℃以下

暑い場合はさらに温度を下げましょう



出典：環境省 熱中症予防情報サイト

### 熱中症の発生場所 (2017年)



出典：消防庁「平成29年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」より作成

家の中にいるから安心ではありません。  
家の中の方が熱中症が多く発生しています。

### 2. 遮光カーテンやすだれを用い直射日光から守る

### 3. 室温をこまめに確認する

### 4. 通気性の良い、吸水性・速乾性に優れた素材の服や下着を着るなど、服装を工夫する

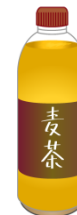
出典：栃木県における新型コロナウイルス感染症の発生状況 / 消防庁「平成29年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」

文責 看護師 鈴木(佳)

### 5. 水分の摂り方にも注意が必要

#### ○汗をかいていない/少ない時

意識していつもより水分を多く摂る必要はありません。  
あえて塩分を意識して多く摂る必要はありませんので、水分摂取にはナトリウムやカリウムの含まれない(少ない)水や**麦茶**などが向いています。



#### ○汗をたくさんかいた時

汗によって体重が減少した分を補給するイメージで少しずつこまめに水分を摂りましょう。**汗をたくさんかいた場合は**、透析治療中の方も体からナトリウムなどの電解質も失われるため、塩分(ナトリウム)の含まれるスポーツドリンク(アクエリアスやグリーンDA・KA・RA)等を少しずつ飲むのも良いでしょう。



※水分補給をする際は、必ず  
体重を測りながら行ないましょう

⇒ 過剰な水分の摂り過ぎは心臓や体に  
負荷がかかります。  
水分の摂り過ぎには注意してください。



### 6. 暑い時間帯の外出は避ける 外に出る時は日傘や帽子を使用する

## 新しいスタッフよりごあいさつ

医療事務 吉澤祐美  
医療事務の仕事は初めてですが、明るく頑張ります。よろしくお祈いします。

臨床工学技士 藤貫恭奈  
初めてのことばかりで、まだまだ未熟ですが、全力で頑張ります。

看護師 江面麻衣  
透析看護は初めてでのご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、1日でも早くお役に立てるよう頑張ります。よろしくお祈いします。

看護補助 中村有美子  
6月に入職しました。皆さまが少しでも過ごしやすい環境作りができるよう、日々頑張りますので宜しくお祈いします。