



川崎市立川崎病院
シンボルツリー

くすの木

川崎市立川崎病院の基本理念

私たちは、地域の基幹病院として、他の医療機関と連携し、「病氣」でなく「病人」を診る心を大切に、安全安心で質の高い医療を、患者の皆さまとともに考え、実践し、健康と福祉の向上を通じて地域社会の発展に貢献することを目指します。



川崎市

熱中症・食中毒

注意報!



熱中症

熱中症対策は

万全ですか!?

体が熱くなりすぎたときに起こる熱（40℃以上になることもあります。）、倦怠感、動悸、肌の赤み、嘔吐、筋肉の痙攣、頭痛などの症状をまとめて『熱中症』と呼びます。熱中症は、早急に治療が必要となる緊急的状態です。

✓ 予防のために... 水分補給をしっかりと!

- 暑いときや湿度が高いときには、激しい運動は避けましょう
- 水分は1日1.2Lを目安に、喉が渇く前に補給しましょう



カフェインの多い飲み物（緑茶、紅茶、コーヒー等）や酒類は摂りすぎないようにしましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大による自粛生活により、長時間クーラーを使用せずに家にいたり、密を避けるために公園で過ごすなど、熱中症になりやすい環境にいる機会が増えています。

長い梅雨が明けて、暑い日が9月まで続きます!

しっかりと熱中症対策を心がけましょう!

✓ 症状を感じたら... すぐに体を冷やす!

- 霧水をかけて扇風機の前に座る
- 日陰に移動する
- 冷たいシャワーを浴びる
- 冷房の効いたビルや車の中に入る
- 水やスポーツドリンクを飲む
- 脇の下を保冷パックや冷たい布で冷やす



食中毒

食中毒とは、細菌やウイルス、有害・有毒な物質などが含まれた食品を食べることで腹痛、嘔吐、下痢などの症状が出る病気です。

特に、ノロウイルスは二枚貝に含まれることで有名で、中心部までしっかり加熱することが大切です。

また、ウェルシュ菌はカレーや煮物などで繁殖します。調理したものは、2時間以内に食べるようにしましょう。再加熱する場合はしっかりと（中心温度75℃以上1分以上）行いましょう！電子レンジでの加熱では死滅しません！

✓ 食中毒予防の三原則を守りましょう！

つけない

増やさない

やっつける



食中毒の種類

- 細菌性（カンピロバクター、黄色ブドウ球菌、ウェルシュ菌など）
- ウイルス性（ノロウイルスなど）
- 自然毒（フグ、毒キノコなど）
- 化学性（ヒ素など）
- その他（アニサキス）



食中毒を起こさないための **ポ イ ン ト**

- ① 買ったものはすぐに冷蔵庫にしまう。冷蔵庫は入れすぎない！
- ② 調理前は手洗いをし、調理台も清潔に！
- ③ 調理の際は十分に加熱する。
- ④ 肉や魚等の生もの、二枚貝はもちろん、カレーや煮物も要注意！
作ったものは冷蔵庫で保存し、再加熱（中心温度75℃以上1分以上）をしっかりと！

食事

食事で免疫力をUPさせ、 暑い夏に負けない体を作りましょう！

免疫力を上げる食材をご紹介します！

- ✓ **腸内環境を整える** 発酵食品（納豆、ヨーグルト、キムチ等）、オリゴ糖（玉葱、バナナ、ごぼう等）
食物繊維（きのこ、ごぼう、おから、野菜等）
- ✓ **良質なたんぱく質を摂取する** 肉、魚、大豆製品等
- ✓ **抗酸化作用のあるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを摂取する** 緑黄色野菜、魚、果物、ナッツ類等
- ✓ **亜鉛やマンガン等のミネラルを摂取する** 牛肉、ナッツ類、豆類等

主食・主菜・副菜を揃えてバランスの良い食事を心がけましょう！！



コロナに負けない、健やかな生活を目指して・・・

新型コロナウイルス感染症は、これからの社会や医療の在り方に大きな影響を及ぼしています。

さまざまな病気とともに歩まれる患者さんが、新しい生活様式でも自分らしさを維持していただけるよう、そして健やかな身体を維持できるよう、今回は2つのポイントをお伝えします。

① 医学的根拠のある正しい情報を知る

テレビやインターネットには様々な情報が溢れており、自分で正しい情報を選ばなければなりません。

国、県、公益法人や学会が発信する情報は比較的安心と言われていしますので、参考にしてみてください。

その情報は **有益？ 安全？** → 個人差が大きい ということも覚えておきましょう！



例えば...

新型コロナウイルス感染症について
糖尿病について



厚生労働省のホームページ
日本糖尿病協会のホームページ

② 必要な医療・療養生活の継続

ウイルス感染が心配で、つい外出を控えてしまいがちです。しかし、**必要な検査や治療を先延ばしにすることは、とても危険**です。主治医の先生との治療上の約束や取決めを大切にしてください。

自宅で過ごす時間が多くなっても、① **バランスのとれた食事** ② **軽い運動** ③ **質の良い睡眠** を意識して、規則正しい生活を目指しましょう。

守る

川崎病院のエキスパートが
感染防止のお手伝いをします！

『コロナ出前講座』はじめました！

入れない！

罹らない！

拡げない！



川崎市・幸区の高齢者介護施設における新型コロナウイルス感染症の感染対策のため、当院感染対策室による『**コロナ出前講座**』を開始しました。

新型コロナウイルスと闘ってきた現場での経験や取組を生かした対策を、判りやすくご説明いたします。また、施設内の点検や感染リスクの高い場所の指摘、さらに課題への助言を行っています。

新型コロナウイルスに対する正しい知識が理解できました

しっかり施設を見ていただきアドバイスをいただきありがとうございました

PCR検査 Polymerase chain reaction



PCR検査とは、遺伝子を用いた検査方法の名称です。新型コロナウイルス感染症の世界的な流行で、よく耳にするようになりました。実は、PCR法は医療の分野では結核やウイルス、耐性菌などの病原体の検出には広く行われています。

簡単に説明すると、目的の病原体の遺伝子から病原体固有の特徴的な部分だけを増やして病原体を見つけ出す検査です。

PCR法のメリットは、① 病原体を高い精度で短い時間で検出することができる、② 検査に使用する患者検体が少量でも検出が可能、などがあげられます。デメリットとしては検査に使用する機器が比較的高価であることや検査の手技が煩雑な点があげられます。

LAMP法 Loop-Mediated Isothermal Amplification

LAMP（ランプ）法は、PCR法と同様に病原体の遺伝子の一部を増やすことで病原体を見つけ出す検査方法です。LAMP法は近年日本の検査試薬メーカーが独自に開発した検査方法で、PCR法とは異なる原理（方法）で病原体の遺伝子を増やします。

LAMP法とPCR法を比べると、LAMP法はより簡便な操作で短時間に病原体を検出できるというメリットがある検査法です。当院でのコロナウイルスや結核菌はこの方法で検査をしています。



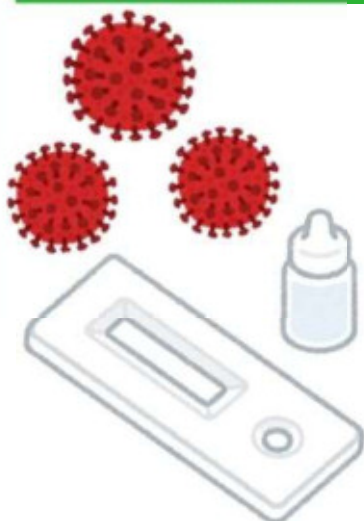
抗原・抗体検査

抗原検査

抗原検査は病原体特有のタンパク質を利用して病原体を検出します。遺伝子を用いる検査より精度は悪くなりますが特殊な機器類を必要とせず1時間以内で検査結果を判定することができます。抗原検査が陽性であった場合には患者様が今現在感染していることを意味します。

抗体検査

抗体検査は人間が病原体に感染した場合に免疫反応として産生する抗体を検出する検査です。ある特定の病原体の抗体検査の結果が陽性であった場合には過去にその病原体に感染していた、すなわち患者様はその病原体に対して免疫をもっていることを意味します。



体操

リハビリテーション科監修！

フレイル予防体操

フレイルとは...
身体的機能や認知機能の低下が見られ、生活に支障が生じてしまう状態のことを指します。

新型コロナウイルス感染症に負けないように、身体機能を維持・改善させる為の体操です！
持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談いただいた上で行ってください。

こきゅう体操



手をお腹に置きます。
鼻から息を吸い込み、
お腹が膨らむのを確認
します



お腹の力を抜いて
口をすぼめて
ゆっくりと息を吐きます

肩・肩甲骨周囲のストレッチ (5回)



大きく息を吸います
口から息を吐きながら
両手を組み、上にあげます



息を吐き終わるまでに
両手を下に降ろします

踵上げ・スクワット (10回)



背筋を伸ばして
つま先立ちをします



かかとを下ろします



椅子に座るようにお尻を下ろします
※できる限り膝がつま先より前に
出ないように気を付けましょう！

ツイスト足踏み (左右5回)



タオルを肩幅の長さに持ち
胸の前に上げます

身体を右に捻り
右足を持ち上げます

続けて身体を左に捻り
左足を持ち上げます

駐輪場移転のお知らせ

駐輪場を移転し、ラックを設置しました！

敷地内の建設工事に伴い、当院南門側の患者用駐輪場を7月から正門側へ移転いたしました。御利用の皆様には、御理解、御協力をお願いいたします。

新しい駐輪場は、十分な駐輪台数を確保するとともに、前輪ラック式の駐輪設備を導入することで、自転車の整列駐輪を促し、自転車の横倒しや接触等の危険を軽減しています。



※ 上図のようにラックとラックの間にも駐輪していただけます。

利用方法

① 自転車の出入りは、正門側の **自転車通路（青の矢印線）** を使用してください。

② 場内誘導看板に従い、**患者用駐輪場** の青い区画内に駐輪してください。
※ 患者さんは職員用区画内には駐輪できませんので、ご注意ください。

③ 病院には、駐車場内の**歩行者通路（緑の矢印線）**を通り、横断歩道を渡って行くことができます。



患者さんの権利

当院は、患者さんの医療にかかわる、次の権利を尊重します。

- 1 生命の尊厳と、人格を尊重した医療を受ける権利があります。
- 2 安全安心で質の高い医療を平等に受ける権利があります。
- 3 ご自身の病気や治療について知る権利を持ち、わかりやすく説明を受け、希望や意見を述べる権利があります。なお病名や予後について知りたくない場合は、そのお気持ちを尊重します。
- 4 ご自身が受ける医療を自らの意思で選択あるいは拒否する権利があります。
- 5 ご希望により、診療のいかなる段階においても、他の医師および他の医療機関の医師の意見（セカンド・オピニオン）を求める権利があります。
- 6 診療上の個人情報厳重に保護され、その秘密は守られます。

[発行元] 令和2年8月18日発行（第40号） 発行責任者：林 徳厚／編集：広報委員会
事務局：川崎市立川崎病院庶務課 川崎市川崎区新川通12-1 電話：044-233-5521
<http://www.city.kawasaki.jp/32/cmsfiles/contents/0000037/37856/kawasaki/>