



# 公開医療講座『かわら版』VOL.1

## 公開医療講座『かわら版』創刊！！

新緑の候、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか？新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出の自粛など日常生活においてもご不便な点も多く苦慮されていることと思います。現在、当院では感染対策の一環として、面会制限、来院時の検温、公開医療講座の休止など皆様にご理解ご協力頂いております。そこで、当院として地域の皆様の健康維持または介護予防の普及など少しでもお力になりたいと思い、『公開医療講座『かわら版』』を月1回発行させていただきます運びとなりました。健康づくりにお役立て頂けるような情報を発信してまいりますのでご利用頂けたら幸いです。

### 着任のご挨拶



看護部長  
柏 千影 (かしわ ちかひ)

青葉の候 皆様方にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。この度、道南ロイヤル病院に転勤することとなり、過日着任してまいりました。看護の道を選び東京へ行き看護学校に進み看護師として既に30数年が経ちました。私自身は北海道【福島町】は、故人となる千代の富士の故郷です】の出身という事もあるのでしょうか…ご縁がありせたな町の勤務となりました。今後は微力ながら今までの経験を活かし、地域医療に貢献すべく努力する所存でございますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

## ！ 感染症対策へのご協力をお願いします

この度、世界各国への感染が拡大している新型コロナウイルスでおこくなりなられた方々にお悔やみ申し上げますと共に、各医療機関等で従事されている方々には感謝申し上げます。また、住民の皆様方におかれましては、外出等の自粛が長期化し、心身ともにストレスが大きくなってきているかと思ひます。しかし、1日も早い収束を願うと共に「**今私たちにできること**」をもう一度考えてみませんか？まずは、感染しないよう予防策をとり、これ以上感染を拡大させない事が大切です。**100-1=0 (ゼロ)**です！「わたし一人くらい」はその他の人の努力を「0(ゼロ)」にすることになってしまいます。一人一人ができる予防策をとり1日も早く収束することを願ひしよう…

公共交通機関の利用、人混みは避ける  
不要・不急の外出(旅行/集会等)は控える  
規則正しい生活 十分な休息  
咳エチケット マスクの着用(口/鼻を覆う)  
外出後、食事の前など こまめな手指消毒/手洗い  
人混みを避けた場所での適度な運動  
裏面の手作りマスクの作り方も参照ください  
新型コロナウイルス？と思われる咳/発熱/強いだるさ/関節痛 症状が出た時は**電話で相談**

### 【糖尿病、甲状腺疾患の専門外来】

当院では、毎月2回(第2、第4土曜日)日本糖尿病学会及び日本甲状腺学会の専門医である **桑原 一宏** 医師による専門外来を行っています。  
**糖尿病**や**甲状腺疾患**、**生活習慣病**など幅広く診療いたします。  
診療日：第2、第4土曜日  
午前8時30～11時  
\*事前予約制ではありません。

### 今月のひとさら～今が旬！アスパラ！～

今月の担当：管理栄養士 上田  
春が旬のアスパラ。アスパラの栄養素は、血流改善や肝機能促進、疲労回復に効果的です。加熱はビタミン減少を招くので、さっと調理しましょう。  
【アスパラのチーズ焼き】  
①アスパラの根元をピーラーで軽くむく。  
②アルミホイルにアスパラを並べ、チーズをのせて、トースターでつくまで焼くだけ！(3分程度)  
\*私はオリーブオイルと黒こしょうをかけました\*

## 【縫わない！ハンカチマスクの作り方】

<用意するもの> ・耳掛け用ゴム ・ハンカチ又はバンダナ

◆用意するものは耳掛け用のゴムとハンカチのみです。耳掛け用のゴムは使い捨てマスクの耳掛け部分を切り取り消毒して使用する事も出来ます。その他、細めのヘアゴムや細めのリボンやひもでも良いです。長時間使用しても痛くならない物をおすすめします。

◆ハンカチのサイズは装着する方に適したサイズが望ましいです。こども用/32cm×32cm・女性用/45cm×45cm・男性用/52cm×52cmのハンカチやバンダナが目安のサイズです。

<作り方>  
①材料を用意します。

②ハンカチ(またはバンダナ)を折っていきます。

ハンカチの1辺の半分まで折ります。 両方から折り込みます。 両方から折ったら裏返します。 裏返したら半分づつ折ります。

プリーツ付きで折ると顔の形にフィットしやすくなります。 4つに折った後使い捨てマスクと比べるとこんな感じです。 両方から折り込んで仕上げます。

完成です！！

着用イメージ  
医師 藤井です！  
医師 木暮です！

☆作り方など不明な点がございましたら、地域医療連携室 工藤までお問い合わせください。

皆様からのご意見お待ちしております。  
「かわら版」で取り扱って欲しい情報などございましたらお電話やFAX等で受付けております。医師、看護師、リハビリ、栄養科など様々な職種で皆様の健康づくりに役立つ情報を提供してまいります。  
電話：84-5011 FAX：84-6911  
担当者：地域医療連携室 工藤・結城