

IMS Miyoshi

イムス三芳総合病院広報誌 愛し愛されるIMS

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

夏バテ対策で

免疫力を保とう!

気象庁によると、今年の夏も去年と同じぐらいの暑さが続くようですね。
夏バテになると、体調不良から免疫力が落ち、様々な病気にかかってしまうリスクがあります。
免疫力を落とさないためにも、改めて夏バテ対策を見直してみましょう!



夏バテとは?

夏の暑さによる体調不良全体のことを指します。

私たちは自律神経の働きにより、体温を一定に保っています。日本の夏は高温多湿な環境下のため、自律神経が乱れ、「全身のだるさと疲労感」「食欲不振」「無気力」「便秘・下痢」等、様々な体調不良の症状を引き起こします。夏になるとよく聞く右記の①②に関しても体調不良の一因となり、身体が弱って夏バテにつながっていきます。冷房や脱水の影響が大きいいため合わせて対策していきましょう。

① 冷房症

30℃以上ある屋外と、冷房で冷えた屋内を行き来したり、1日中冷えた室内で過ごしたりすることで、自律神経が乱れ、体温の調節がうまくできなくなる状態。

② 脱水症

高温多湿の環境により、汗を大量にかき、水分や電解質が急激に失われた状態により、体調不良が出てくる状態。





夏バテ対策

夏バテ対策は、自律神経を乱さないように心がけること、胃腸を守ること、脱水状態を防ぐことなどが重要になってきます。具体的にどのような対策をすればいいのかをまとめました。それぞれの対策内容を念頭に置きつつ、夏バテを防いでいきましょう！

◆自律神経を正常に保つためには…◆

- ・室内と室外の温度差を5℃以内にする
(冷房の設定温度は28℃前後を目安に)
- ・仕事場・外出先での温度変化に備える
(上着を羽織れるように用意する等)



◆胃腸を守るためには…◆

- ・冷たい飲物や食物を摂取し過ぎない



◆体力を落とさないためには…◆

- ・十分睡眠時間をとる
(暑くて寝苦しいときは、エアコンをつけ、十分睡眠がとれるように調整する)
- ・3食バランス良く食べる
- ・栄養価の高い食べ物を摂取する
(たんぱく質・ビタミン類・ミネラル等
ニンニクや豚肉、レバー、豆類等がオススメ！)



◆脱水状態を防ぐためには…◆

- ・汗をかいた後の飲酒は避ける
- ・喉が渴いたと感じていなくても、こまめな水分・電解質(塩分等)の補給を行う
(経口補水液もオススメ！)
- ・入浴前後のどちらかに常温の水をコップ1杯程度飲む



水分を上手にとりましょう

- ◇水分が**5%**失われると…
脱水症状や熱中症の症状が出る
- ◇水分が**10%**失われると…
筋肉の痙攣や循環不全等の症状が出る
- ◇水分が**20%**失われると…
死に至る恐れが出る

上記のように、たった5%水分を失うだけで、体調が悪くなっていきます。

注意

- アルコールやカフェインを含む飲物は、利尿作用があるので摂り過ぎないようにしましょう。
- 運動中は必ず水分を摂りながら行いましょう。

高齢者は特に 脱水症状に 気を付けましょう！

年齢を重ねていくにしたがい、身体の水分量が減少することに加えて、喉の渇きに気づきにくくなっていきます。水分摂取が遅れてしまい、脱水症になりやすいといわれています。

夏バテ対策で体調不良を予防し、健康的に夏をのりきりましょう♪



Doctor's Face

当院の医師をピックアップしてご紹介いたします。

消化器内科

はやし あつよし
林 篤善先生

出身大学は福井県の福井医科大学です。

1999年に群馬大学第一内科に入局し、消化器（胆膵）グループに属しておりました。

胃内視鏡や大腸内視鏡検査、治療、特に胆膵分野（ERCP）を専門としております。

また、学会やセミナーに参加し、最新の知識や技術を取り入れるよう努力しております。

患者様、ひいては地域医療に貢献できるよう精一杯尽力したいと思っております。他院他科、関連病院との連携も可能ですので何でもお気軽にご相談ください。

外来担当日

	月	火	水	木	金	土
AM						●
PM			●			■

消化器内科

とうま さちこ
當摩 祥子先生

長い間栃木県で修業を積んでおりましたが、6年前より地元埼玉に戻り、この度ご縁があってこちらでお世話になることになりました。

専門は早期癌の拡大内視鏡診断（治療）で、大学病院時代は早期癌の内視鏡診断を中心に行っておりました。

病気は心配だけど、内視鏡に対しての不安が強く検査を悩まれている方、苦痛をなるべく排除できる方法もご紹介できます。お気軽にご相談いただければと思います。

また内視鏡にかかわらず、お話しを伺いながら一人ひとりに合った方針・治療をご提案できればと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

外来担当日

	月	火	水	木	金	土
AM	●				●	
PM				●	●	■

透析科

やまもと
山本 めい先生

2020年1月より、入職しました、山本めいと申します。

私は2009年に東京女子医科大学を卒業し、以後東京女子医科大学腎臓外科で腎移植や透析患者様のシャント治療を中心に診療を行って参りました。

今後は透析室で、透析患者様の日々の診療やシャント治療に携わらせて頂きたいと思っています。

「しっかり食べて、しっかり運動して、しっかり透析して元気に過ごそう」をモットーにしております。透析やシャント、腎移植について疑問点などありましたら、ぜひ、ご相談ください。

※外来担当はございませんが、透析センター内で週5日、透析患者さまの体調をチェックをさせて頂いております。

各部署紹介

第9回

HELLO!!



事務部門

(医事課・総務課・経理課)



当院では、約600人の職員が地域の皆さまの健康に役立つべく就労中です。職員がどこで・どのように働いているのかシリーズでご紹介。第9回目の今回は、「事務部門(医事課・総務課・経理課)」についてお伝えいたします。

医事課



医事課は、受付、会計、診療補助、保険請求等を主な業務としており、その役割に応じて、外来・入院・地域医療連携等に分かれ、80名を超えるスタッフが在籍しています。

病気やケガで来院された患者様を直接治療したり、手当てをすることはできませんが、その方やご家族様の不安を少しでも和らげ、スムーズに診察や検査が受けられるよう、親切丁寧な対応を心がけています。

総務課

人事関係(採用関係や労務関係、入退職、産休育休に伴う社会保険や補助金等手続き等)や施設基準(皆様に請求させていただく際の算定の基準)の管理、秘書業務(医師の勤務管理や医師看護師免許証等の書類の管理、日誌管理等)、使用物品の購入や建物保全、送迎業務、広報業務などなど・

患者様と関わる機会は多くありませんが、26名で多岐に渡る業務を担当しており病院を支える裏方として日々業務に励んでいます。



経理課



経理課は病院経営に必要な「お金」に関する資料を作成する部署です。

患者様と直接関わるのが少ない部署ではありますが、少子高齢化が進み病院経営が難しくなる中で、正しい病院経営の判断が出来るよう信頼度の高い資料作成を心掛けています。今後も患者様が安心して受診し、職員が安心して勤め続けられる病院であり続けるために、コンプライアンスを遵守し健全経営を達成出来るように日々努力していきます。



24時間救急対応

お問い合わせ先



049-258-2323(代)

救急の場合は24時間体制で、できる限り対応しております。診察可能かどうか必ずお電話で確認してください。



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス三芳総合病院

〒354-0041 埼玉県入間郡三芳町藤久保 974-3

TEL 049-258-2323 (代)

発行：2020年 vol.24 編集担当：広報委員会

2020年7月16日の情報です。変更ができる場合もございます。最新情報はHPまたは院内配布物をご確認ください。