

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。

習慣化しよう!

体温測定



毎日、体温を測定することは、自分の体調を知る目安となります。
この春に新しい習慣として体温測定を加えましょう!

あなたの基礎体温は何度?

基礎体温とは、何もしていない時の体温のことをいいます。
ご自分の基礎体温、ご存じですか?

基礎体温の正常値は「約 36~37°C」です。
しかし、その日の体温が 36°C だからといって
36°C のまま変化がないことはありません。
個人差はありますが、1日の間に約 1°C ほどの
変化があります。

体温は起床時が一番低く、昼頃から夕方まで
上がり、夜にかけて下がっていきます。
また閉経前の女性の場合は月経周期によっても
変化します。

体温測定のポイント

正しい基礎体温を測るための2つのポイントを
紹介いたします。

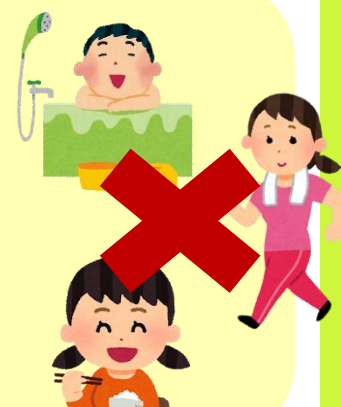
その1. 測定するタイミング

毎日決まった時間に測定しましょう。
特にオススメのタイミングは朝、目覚めた直後です。

目覚めた直後は、人間が生命維持に必要とする最小限のエネルギーしか使っていないため、基礎体温を測るのに最適なタイミングといえます。

また、測定するまではなるべく布団から動かないようにすると
なお良いでしょう。

食事や運動、入浴後の測定は、体温が上昇しているため、
あまりオススメできません。



その2. 測定の仕方

◇^{えきか}腋窩(脇)で測定する 体温計

1. 体温計の先端は腕を上げた時にできる脇の凹み中心にくるよう、斜め下(30度)から押しあてる。
2. 脇を閉じ、閉じた腕を反対の手で二の腕を抑えると、脇の密着度が上がり、より正確な体温が測定できる。



◇耳で測定する体温計

1. 耳の穴に体温計の先端を入れる。
2. 先端が鼓膜の方向に向けて測定するのが好ましいが、鼓膜の方向はわかりにくいいため、左右2~3回動かして、音がなったところで一番高い値で測定すると良い。



◇口で測定する体温計

1. 舌下の付け根の左右どちらかに体温計の先端をつける。
2. 舌で体温計を抑え、口を閉じる。手で体温計がズレないように支える。



◇コラム◇ よく見る非接触体温計について

新型コロナの感染対策として、病院やお店に入る際に非接触の体温計を使用して検温をするところが多いと思います。この体温計はサーマルカメラと呼ばれるもので、表面温度を測定しています。表面温度は外気の影響も受けるため、暑い夏の日や寒い冬の日に測定すると本来の体温よりも若干高い温度や低い温度に

なってしまうことがあります。熱のある方の早期発見・選別につながるため、当院でも入口にてサーマルカメラによる検温を実施しています。

入院患者さまのご面会時などで病棟に来られる方は^{えきか}更に腋窩(脇)での検温も行っています。感染対策のためご協力をお願いいたします。



管理栄養士プロデュース

春の味覚 満載レシピ

新型コロナウイルスの流行で、外出自粛が続いています。そろそろお花見やピクニックの時期になりますが、今年はおうちでピクニック気分を味わうのはいかがですか？春を感じられるレシピをご紹介します！



おいしそう
だなあ〜



～旬の食材～

🌸 アスパラ

🌸 しらす



🌸アスパラとハムのおにぎり

～旬のアスパラを使って春を感じる彩りに～



【材料(2人分)】

- ごはん……どんぶり 2 杯(400g)
- ハム……2 枚
- アスパラ……3 本(60g)
- めんつゆ(3 倍濃縮)……大さじ 1
- 白ごま……小さじ 1
- しょうがチューブ……2cm

🍳作り方🍳

1. アスパラは根元を切り落とす。
根元から半分程までピーラーで皮をむき、小口切りにする。
2. ハムは 5mm 角くらいの角切りにする。
3. 耐熱容器にアスパラを入れてふんわりとラップをし、600W のレンジで 2 分加熱する。
4. ごはんに加熱したアスパラ、ハム、めんつゆ、白ごまを加えて切るように混ぜる。1/4 量ずつ、おにぎり形にぎって完成。

【材料(2人分)】

- 釜揚げしらす……50g
- 卵……3 個
- 醤油……小さじ 1
- みりん……小さじ 1
- 万能ねぎ……2 本
- サラダ油……小さじ 1

🌸しらす入りたまご焼き

～時季のしらすを使って調味料は少な目に～



🍳作り方🍳

1. 卵は溶き、しらす、万能ねぎを小口切りにしたもの、醤油、みりんを混ぜておく。
2. 中火でフライパンにサラダ油を熱し、生地を 1/3 を流し込み、軽く混ぜ、半熟になったら巻く
3. 残りの生地も 1/3 ずつ同じように繰り返す。

🌸3色だんご

～今年は手作りしてみませんか？～



【材料(2人分)】

- 白玉粉……40g
- 熱湯……40～50ml
- 上新粉……60g
- 熱湯……60～65ml
- 砂糖……大さじ 3
- 食紅(赤)……ほんの少量
- 抹茶……小さじ 1/2

🍳作り方🍳

1. 白玉粉に少しずつ熱湯を加え、耳たぶくらいの固さになるように調整しながら混ぜる。
2. 上新粉に少しずつ熱湯を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
3. 1と2を混ぜ合わせ、砂糖を加えてよく混ぜる。
4. 3の生地を3分割し、1つに抹茶、1つに食紅を入れ、まんべんなく色がつくようにこねる。
5. 食べやすい大きさに丸めてバットに並べる(各色 4 個くらいずつを目安に丸める)。
6. 鍋いっぱい沸かしたお湯に団子をいれる。団子が浮き上がってきたから1～2分ゆで、皿にとって粗熱をとる。
7. 緑、白、紅の順に竹串に刺して完成。

3色だんごの色の意味、ご存じですか？

① 緑…新芽 ② 白…雪 ③ ピンク(紅)…春

①から順番にクシに刺します。この順番で刺すことで、待っていた春がやってくる喜びを表すといわれています(諸説あり)。

ただいま修行中!



当院職員 2年目インタビュー

2020年度に当院に入職した職員は約50人。入職してからの1年をふりかえり、2年目への抱負を話してもらいました。

● 医事課・事務 太田 亜美 ●

私は医事課の地域健康相談室に所属し、この1年間は主に受付や電話対応をしてまいりました。所属当初は受検者様からの質問に対し、スムーズにお答えできずご迷惑をかけてしまうことがありました。その為、自信をもってご案内ができるよう、分からないことは積極的に先輩職員に確認するよう努

めました。次第に受検者様から感謝のお言葉をいただけるようになり、大変嬉しくやりがいを感じるようになりました。

私はこの1年を通し、自ら積極的に学ぶ大切さを学びました。2年目の今年は、困ったときに相談しやすい、お手本となれるような先輩を目指したいと思います。

● 臨床工学科・臨床工学技士 中村 結菜 ●

入職してみると、想像以上に医療現場は厳しく、自分の知識不足を痛感しました。また社会人としてのマナーの必要性、効率的に業務を行う大切さ、指示待ちせず自ら考えて行動する重要性を学んだ1年でもありました。独立した業務も一部ありますが、先輩方のように

に多くの業務を熟するため、今まで以上に勉強し、日々成長できるように集中し、積極的な姿勢で業務に臨んでいきたいと思っています。

そして自分が先輩方に教えていただいたように、次は自分が後輩に指導できるように知識を身につけていきたいです。

● 薬剤部・薬剤師 田中 香純 ●

1年弱病院に勤めて感じたことは、社会人の基本である報連相が大事だということです。病棟業務では他職種の方と情報のやり取りをすることが多く、円滑な業務のためには必要不可欠なものだと再認識しました。今後は患者さんに安全で安心な医療を届けられるよ

う、「報連相」を生かして、業務を行っていきます。

また、慣れてきた部分もありますが、初心を忘れず、薬剤師として薬の知識を深めるために、日々自己研鑽していきたいと思っています。



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: 2021年 vol.27 編集担当: 広報委員会

2021年3月24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。