

## 「お薬引換番号」 スマホ等から確認できます



政府から新しい生活様式の実践例が提案されていますが、亀田クリニックでも、新型コロナウイルス感染防止のため、薬局周辺の「密」を避ける(人と人の距離を確保)対策として、スマートフォンやインターネットで、お薬引換番号を確認できるサービスを始めました。

### 【利用方法】

右のQRコードを読み込んでいただき、お薬引換番号表示サービスへアクセスしてください。インターネットからは下記アドレス(<http://www.kameda.com/pr/medicine/>)へアクセスください。



お薬の情報は、休診日を除く毎日朝9時～夕方5時の間、5分間隔で更新されます。どうぞ、ご活用ください。

## 【小児科】予防接種 延期せず必要なタイミングで

新型コロナウイルス感染を警戒し、お子さまの予防接種をためらっている保護者の方もいるかもしれません。

子どもたちにとって、新型コロナウイルス感染症より怖い感染症(百日咳、肺炎球菌、インフルエンザなど)がたくさんあります。それらの多くが予防接種で感染を防げる、または重症化のリスクを下げるすることができます。新型コロナウイルスの感染が怖いからと医療機関に行くのを避けて、お子さまの予防接種が遅れることがないようにしてください。

また、乳児期の重篤な結核を予防するためのBCGワクチンを、大人や大きな子どもに接種すると、本来の結核予防のための乳児のワクチンが不足してしまいます。定期接種以外のBCG接種はご遠慮ください。

### 【感染症予防の基本は手洗い】



新型コロナウイルスの予防で最も重要なのは「手洗い」です。石けんや効能が保証されている消毒用のアルコールでの手指衛生を組み合わせましょう。保護者と一緒であれば、ちいさなお子さまでも適切に行うことができます。



## キッズブーケプロジェクト 花束で医療者に元気をいただきました

6月6日(土)午後、一般社団法人「キッズブーケプロジェクト」学生運営ボランティアの皆さまが、季節の花のブーケ600束を当院に届けてくださいました。



医療従事者に花を届けるこの活動は、「(新型コロナウイルス感染拡大の危険があるなか)人々のいのちを守るため、一生懸命働いてくれている医療従事者に感謝の気持ちを届けたい」と、キッズブーケプロジェクト運営学生ボランティアの高校生・大学生によって企画されたものです。

同団体南房総メンバーの高橋果里さんと高橋彩七さんを中心に、総勢14名の高校生・外国人技能実習生のボランティアの皆さまが全国の花業者様からご協賛いただいた花材を使って、3日間に分けて600束ものブーケをつくり、当院に届けてくださいました。

贈呈式には、病院長のほか看護部から10名の看護スタッフが参加し、学生ボランティアの皆さまからブーケと共に励ましやお礼の言葉を受け取り、元気をいただきました。

## 院内サービス施設 営業情報

6月より、「青山フラワーマーケット」(亀田クリニック1階)ならびに「亀田ヘアケアステーション」(亀田総合病院B棟1階)が、通常営業を再開いたしました。



6月15日(月)からは「リラクゼーションルーム マカナ」(亀田クリニック6階)が営業を再開いたします。

なお、飲食サービス店舗では変則営業、介護関連サービス店舗の一部では短縮営業を継続しています。今後の状況により、営業態勢を変更させていただく場合がありますが、その場合は店頭掲示および当院ホームページ(<http://www.kameda.com/ja/general/>)でお知らせいたします。ご利用者さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

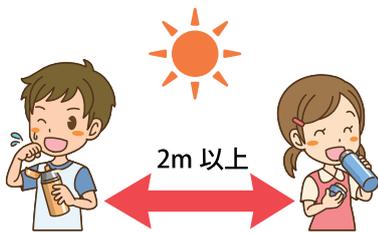
## 熱中症の 予防について(2)



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の3つの基本である、「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗いや、『3密(密集、密接、密閉)』を避ける」等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。今回は、厚生労働省と環境省が示した、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをご紹介します。

### 適宜マスクをはずしましょう

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用を呼びかけています。ただし、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。



また、マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

### 〈2歳未満のお子さまにマスクは不要、むしろ危険!〉

乳児のマスク使用では、とても心配なことがあります。乳児の呼吸器の空気の通り道は狭く、マスクは呼吸をしにくくさせ、呼吸や心臓への負担になります。また、マスクそのものや嘔吐物による窒息のリスクが高まるほか、マスクによって熱がこもり熱中症のリスクが高まります。顔色や口唇色、表情の変化など、体調異変への気づきが遅れるなど、乳児に対する影響が心配されます。そのため、2歳未満のお子さまにマスクを使用するのはやめましょう。



### エアコン等を活用し、暑さを避けましょう

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。た

だし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。



外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

また、少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動しましょう。人数制限等により冷房の効いた屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。

### こまめに水分補給をしましょう

のどが渇く前に水分補給を心がけましょう。1日あたり1.2リットルが目安です。また、大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに摂取するようにしましょう。



### 日頃から健康管理をしましょう

政府が示す「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックを呼びかけています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。



また暑くなり始めの時期から適度に運動をするなど、暑さに備えた体作りをしましょう。運動をする際は、こまめに涼しい場所で休憩をいれたり、水分補給を忘れずに行いましょう。運動は無理のない範囲で行いましょう。

#### 【参考資料】

- ・厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp/index.html>)
- ・公益社団法人 日本小児科医会ホームページ (<https://www.jpca-web.org/>)

## 医師紹介

ここに  
小谷 祐樹 医師

- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言



- ①集中治療科(医長)
- ②集中治療, 救急
- ③ファッション, テニス
- ④患者さま, 御家族に少しでも貢献できるよう努力します



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>