

藤枝市立総合病院だより

おもいやり

O-moi-yari

2025 盛夏号
No.99

Fujieda Municipal General Hospital

夏 過を元気に ごす特集号



表紙イラスト／吉本どんと

CONTENTS

- ▶ 本当に熱中症？ その症状、**脳卒中** かもしれません
- ▶ **熱中症予防の動画** を公開中！
- ▶ 病院間の連携で地域医療強化へ ▶ 病院管理栄養士のレシピ
- ▶ 電子処方せんが始まります

暑い夏を乗り切る
まめ知識付き



「あさりと夏野菜のトマトスープ」

プチドック乳がんを受けませんか？

トップページは
こちらから



おもいやり
最新＆過去号は
こちらから



藤枝市立総合病院



本当に
熱中症？

その症状、**脳卒中**かもしれません



脳神経外科・脳卒中科 科部長 田中悠二郎

夏は高温や脱水が原因となり、脳卒中、特に脳梗塞の発症リスクが高まることが知られています。暑さによって大量に汗をかくと体内の水分が失われ、血液の粘度が高くなり、血栓（脳梗塞のもとになる血液のかたまり）が形成されやすくなるからです。最近の研究でも、気温が高い日は脳梗塞の発症が増加することが報告されています¹⁾。

夏の体調不良という「熱中症だろう」と考えがちですが、**脳卒中が隠れている場合もあります。**

ふらつきや頭痛、吐き気、ぼんやりしてろれつがまわらないといった症状は熱中症と脳卒中のどちらにも見られる症状です。涼しいところへ移動し、体を冷やし、水分を補充することは重要ですが、同時に脳梗塞のサインを見逃さないように注意しましょう。

もし「脳梗塞かもしれない」と思ったとき、周囲の方に確認してほしいことが3つあります。

- ▶ 1つ目…顔の片側がゆがんでいないか。
- ▶ 2つ目…片方の腕や脚に力が入らない、または動かしにくくなっていないか。
- ▶ 3つ目…言葉がうまく出ない、ろれつが回らないといった症状がないか。メガネや時計などを見せて、それが何かうまく答えられないとすれば危険なサインです。

これらのいずれか一つでも当てはまれば、ためらわずに救急車を呼び、症状を伝えてください。後遺症を少しでも減らすためには、発症早期の対応がとても重要です。

1) Zhu X, et al. JAMA Netw Open. 2024



脳神経外科の医師

↓ もし「脳卒中かも？」と思ったら、すぐに確認してほしいこと ↓

1. 顔のチェック



歯を見せるように笑ってもらおう
顔がゆがんでしまう

2. 腕のチェック



両腕を挙げて目を開じてもらおう
片腕が挙がらない、または片腕が下がってくる

3. 言葉のチェック



ろれつが回らない、言葉が出ない、意味不明なことを言う

厚生労働省ホームページより引用

※以上3つのうち1つでも該当すれば**脳卒中発症の疑い**があります。すぐに救急車を呼んでください。

熱中症予防の動画を公開中

まだまだ残暑が続く毎日、熱中症には注意が必要です。特に高齢者はリスクが高く、周囲の声かけが大切になってきます。動画を見て予防法をみんなで確認し、残暑を元気に乗り切りましょう。

— こんなサインは要注意 —

- めまい
- 頭痛
- 吐き気

— 熱中症かも？と思ったら —

- ・水分をとって涼しい場所で休む
- ・太い血管を冷やす
- ・意識がない場合は救急車を！

3分半でよくわかる！
熱中症の予防法動画

熱中症予防
の基本は
水分補給！



暑い夏を乗り切る まめ知識・注意点

① 夏の肌は**光線過敏症**に注意

よくある夏の肌トラブルに、湿布薬の副作用による光線過敏症があげられます。貼付部が紫外線に当たると発赤や水ぶくれなどの症状を起こすことがあります。剥がした後も最低4週間はその部位を直射日光から保護するよう心掛けましょう。

② お薬の保管場所に注意して

高温になる場所では、薬の成分が劣化する恐れがあります。直射日光の当たる部屋や車内は避け、冷暗所で保管をしましょう。気になる場合は薬剤師に相談してください。



NEWS

病院間の連携で 地域医療強化へ

～「志太榛原医療連携ネットワーク」設立～

藤枝市立総合病院と聖隷リハビリテーション病院の設立法人（2月18日設立）が本年4月1日に静岡県知事から地域医療連携推進法人として認可され、「志太榛原医療連携ネットワーク」としてスタートしました。

Q. 地域医療連携推進法人とは？

複数の医療機関などが連携して地域全体の医療サービスを効率的に提供するための法人です。当地では**志太榛原医療圏の病院や診療所、介護施設などが役割を分担して協力し合い、より質の高い医療を地域に提供することを目指します。**



病院間のネットワークで地域医療を強化

代表理事

藤枝市立総合病院 事業管理者 毛利 博

2025年4月から静岡県知事より認可を受け、本ネットワークが動き出しました。静岡県内では4つ目の法人で、設立の意義は、病院間での人事交流や合同研修、機器などの共同購入などが可能となることです。病院間の患者のスムーズな転院も可能となり、それぞれの病院の強みを生かした地域連携を実現できることが重要です。これにより地域の医療提供体制を強化し、堅持することができます。これからも、地域住民の皆さんが安心して医療を受けられるよう整備していきたいと思っています。



1. 法人の認定書を手にする理事たち 2. 6月に第1回理事会を開催
3. 藤枝市宮原にある聖隷リハビリテーション病院。患者さんに合わせたリハビリテーション医療を30年以上続けている

どんなメリットが期待できる？

- 1. 人材交流の促進
- 2. 機能分担・連携の強化
- 3. 患者サービスの向上

なるほど...



医療・介護・リハビリをつなぐ連携法人始動

理事

医療法人社団 聖隷会 理事長 横山 日出太郎

このたび、藤枝市立総合病院とともに、地域医療連携推進法人を設立いたしました。地域の皆さまが、住み慣れた場所で安心して医療や介護を受けられる体制づくりは、私たちの重要な使命です。これまで藤枝市立総合病院から多大なご支援をいただいております。当法人としても少しでも地域のお力になればと考えております。小児から高齢者まで、病院から在宅まで、治療から予防まで、当院の強みであるリハビリテーションを活かしながら、病院間の連携を深め、皆さま一人ひとりの健康と暮らしを支える取り組みを進めてまいります。

当院は2025年7月1日からスタート

電子処方せんが始まります

Q. 電子処方せんとは？

これまで紙の処方せんにより薬を受け取っていた方法に代わり、マイナ保険証等を使った電子データで受け取ることができる仕組みです。

Q. どうやって利用するの？

- Step1▶医療機関の窓口で電子処方せんを選択
- Step2▶電子処方せん対応薬局で受け付け
- Step3▶調剤された薬を受け取る

マイナンバーカードの利用が便利です



Q. どんなメリットがあるの？

- ・紙の処方せんのような紛失がない。
- ・薬のもらいすぎ、飲み合わせの悪い薬の投薬を防ぐことができる。
- ・お薬手帳を持ってなくても、スマホから自分や家族の薬の情報が確認できる。

ポスターが貼ってある
薬局が目印です



対応薬局は
こちらでも
確認可能！



詳しくはこちら！

電子処方せん



9人に1人が乳がんになると言われる時代だから…

プチドック乳がん

を受けませんか？



2Dに比べて病変部の
描出能力に優れている
3Dマンモグラフィ

3Dマンモグラフィ+エコーの
ダブルチェックが60分でできる

30代後半から急増する乳がんですが、**早期に治療をすれば治る可能性が高い病気**です。当院のプチドック乳がんは、従来よりも詳細な画像の**3Dマンモグラフィ**と、**乳腺が発達している人でも病変を見つけやすい乳腺エコー**がセットになっているので、より高い精度の検査が可能です。



3Dマンモグラフィは
私たち女性技師が
担当します

当院の放射線技師

Q. 費用はどれくらい？

3Dマンモグラフィと乳腺エコーの検査で
税込**9,900円**。結果は後日郵送で届きます。

Q. 予約はどうすればいいの？

☎ 054-646-1117に直接お電話ください。
[受付時間] 平日 8:30~17:00

▶わかりやすい動画を作りました！



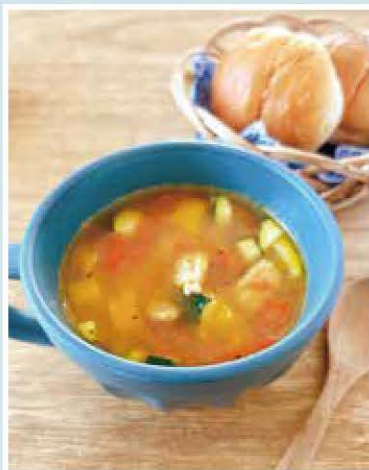
「検診きっかけ編」「検査内容説明編」の2つをyoutubeで見ることができます

病院管理栄養士 のレシピ Vol.21

Menu

あさりと夏野菜のトマトスープ

調理時間
15~20分



【材料】4人分

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| ・あさり(水煮缶詰)… 160g | ・オリーブオイル …… 24g[大さじ2] |
| ・トマト …… 400g[大2個] | ・水(あさりの水煮の汁も含む)… 400g[2カップ] |
| ・赤パプリカ …… 100g[1個] | A・コンソメ …… 10g[キューブ2個] |
| ・黄パプリカ …… 100g[1個] | ・塩 …… 1.2g[ひとつまみ] |
| ・ズッキーニ …… 200g[1本] | ・こしょう …… 少々 |
| ・にんにくチューブ … 10g[小さじ2] | |

あさりの水煮に多く含まれる鉄分(非ヘム鉄)は体への吸収率が低いのですが、ビタミンCと同時に摂取することで吸収率を高めることが期待できます。
このスープは鉄を多く含むあさりとビタミンCを多く含むパプリカを使用しているので、1日に必要な量以上の鉄分12.7mgとビタミンC105mgを摂取できます。



病院管理栄養士
保母

【作り方】

- 1 トマト、パプリカ、ズッキーニは1~2cm程の角切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくチューブを入れ、香りが立つまで火にかける。
- 3 トマト、パプリカ(赤・黄)、ズッキーニを入れて炒め、食材に油を吸わせる。
- 4 あさりとAを入れて蓋をして煮込む(8~10分程)。
- 5 全体に火が通ったら、こしょうを振り入れる。

1人分の栄養価 エネルギー147kcal たんぱく質7.9g 脂質6.6g 炭水化物7.6g 食塩相当量1.9g

夏を乗り切るまめ知識

⑤ 夏こそ朝ごはんが大事
食欲が落ちる夏こそ朝ごはんが大切。普段よりもたんぱく質や野菜を加えてバランスの良い食事を心がけましょう。



過去のレシピも
cook padに掲載中！

