

☆七夕御膳☆

2021年7月7日（水）



お品書き

ご飯(160g)
 鱈の西京焼き
 星型しんじょ
 のあんかけ
 七夕そうめん
 星屑まんじゅう

エネルギー 635 kcal
 たんぱく質 27.3g
 脂質 14.2g
 塩分 2.5g (御膳一食分)



七夕の行事食では星をイメージした七夕そうめん、星のしんじょ、星のくずまんじゅうを提供しました。雨が降ると織姫と彦星が天の川を渡れないとも言われていますが、今年はどうだったでしょうか？早く梅雨が明けて欲しいものですね。

栄養部

診察のご案内

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00	一診 伊藤 順	一診 伊藤 順	一診 伊藤 順	一診 伊藤 順	一診 伊藤 博	一診
	二診 表 和彦	二診 表 和彦	二診 表 和彦	二診 小林 博人	二診 伊藤 順	二診 伊藤 順
	三診	三診	三診	三診	三診	三診 表 和彦(第2休)
13:00	内視鏡 表 和彦	内視鏡 表 和彦	内視鏡 表 和彦	内視鏡 表 和彦	内視鏡 表 和彦	内視鏡 伊藤理(第2, 4休)
午後 14:00	一診 伊藤 順	一診 伊藤 順	一診 表 和彦	一診 伊藤 順	一診 伊藤 順	休診
	二診 表 和彦	二診 (表 和彦)	二診	二診	二診 (表 和彦)	
	三診	三診	三診	三診	三診	
18:00	内視鏡 表 和彦	内視鏡	内視鏡	内視鏡 表 和彦	内視鏡	

*胃カメラ・大腸カメラとも、月曜～土曜まで毎日検査が可能です。電話等によりお気軽にお問い合わせ下さい。

交通のご案内



- 北鉄バス
 - 片町(金劇パシオン前)下車 徒歩5分
 - 片町(片町きらら前)下車 徒歩10分
 - 野町・広小路下車 徒歩7分
- タクシー
 - JR金沢駅より10分

伊藤病院 日本医療機能評価機構認定病院
 〒920-0976 金沢市十三間町98
 Tel(076)263-6351 Fax(076)263-2526
 URL: http://www.ito-hp.jp Email: info@ito-hp.jp

編集 伊藤病院 広報委員会



清流

伊藤病院だより



清流

広報誌タイトルは伊藤博名誉院長みずからのネーミングによるもので、患者さま一人ひとりに対して職員全員が犀川の清き流れの如く澄んだ気持ちでおだやかに思いやりを持ちながら対応させて頂ければと考えております。

熱中症対策について

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で
人と2m以上
 (十分な距離)
離れている時

十分な距離

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう

のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
 特に注意しましょう

マスクをしてると熱中症になりそう...

最近は徐々に気温も上がり、夏らしい季節となってきました。そこで心配されるのが熱中症です。上記の厚生労働省から発表された資料を参考に熱中症予防に取り組みましょう!



日本医療機能評価機構認定

第20巻3号

令和3年7月19日 発刊

発刊所

伊藤病院
 〒920-0976
 石川県金沢市十三間町98
 Tel(076)263-6351
 Fax(076)263-2526
 http://www.ito-hp.jp

放射線科
 リハビリテーション科
 内視鏡内科・消化器内科
 循環器内科・皮膚科
 内科

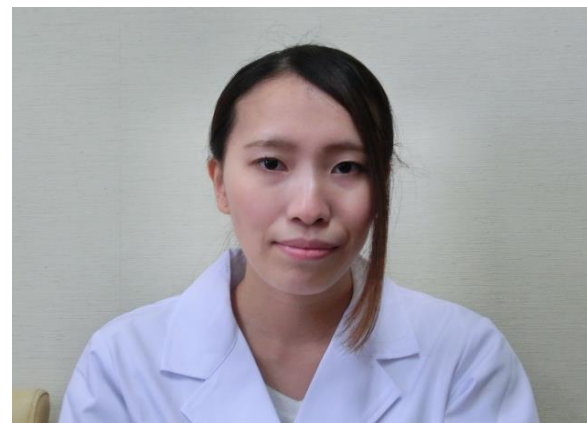
新型コロナウイルスの ワクチン接種注射について

現在も東京都では、コロナウイルス感染者が一週間で平均1000人を超える日々が続いています。また、県内でも変異株感染者が確認され、まだまだ感染の油断が出来ない日々が続いています。

当院の職員ワクチン接種が5月に終了し、現在予約を受けている65歳以上の方々も7月中に終了予定です。今後は64歳以下の方々のワクチン接種が開始されます。

ワクチン接種を受ける方は、肩まで捲れるような服装でお越しください。また、接種後はアナキラフィシーショック等の症状が出現しても対応できるように15～30分ほど状態観察を行わせていただきます。ご協力のほど宜しくお願い致します。なお、副反応等も十分ご理解いただき、また何かあればお問い合わせ下さい。

ニューフェイス



管理栄養士 **坂井 美優** (さかい みゆ)

今年の4月より管理栄養士として働くことになりました、坂井と申します。

病院での栄養管理士業務は初めてなので、経験不足で分からないことも多いと思いますが早く一人前になれるように頑張りますのでよろしくお願いします。

お知らせ

令和3年8月13日(金)・14日(土)は夏季休診(お盆休み)です。

暑さを避けましょう

・涼しい服装、日傘や帽子

- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に



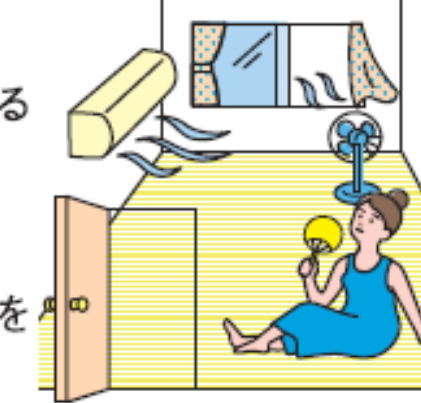
1時間ごとに コップ1杯
入浴前後や起床後も
まず水分補給を
ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯
・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



水分補給は忘れずに!

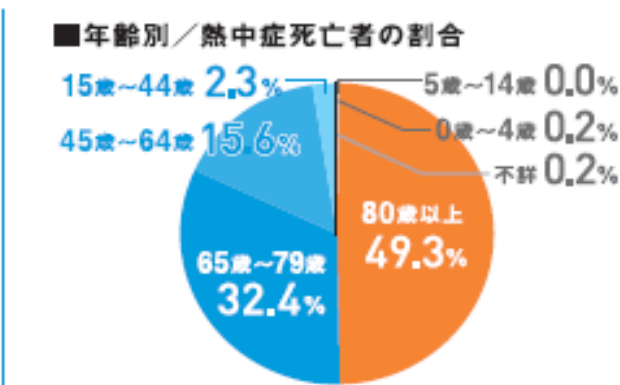
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症警戒アラート発表時は
熱中症予防行動の徹底を!

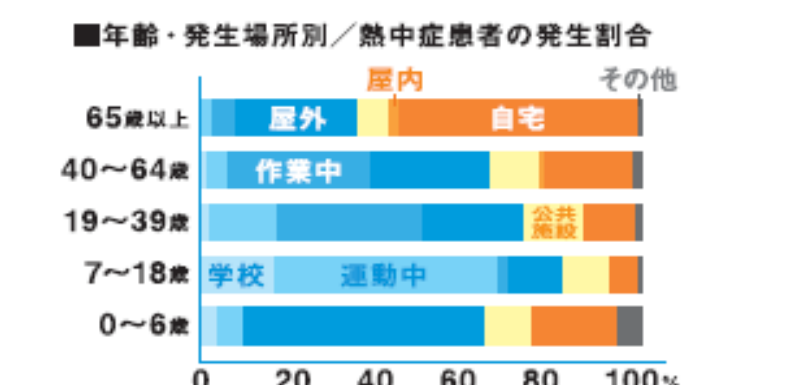
運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。



出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2019年」厚生労働省

熱中症による死亡者の約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。



出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。