

# こんにちは 市民病院で⑬

## 新任医師を紹介します

尾道市立市民病院は、信頼される安全で質の高い医療を提供し、市民の皆さんの健康を守っています。

先月に引き続き、4月から着任した2人の医師を紹介します。

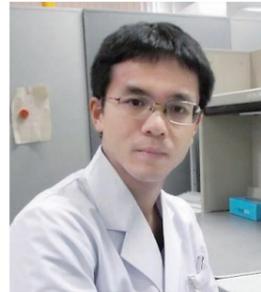
尾道市立市民病院総務人事課  
(☎0848-47-1155(代))

放射線科医  
土橋 一代



久留米大学卒業  
前職 福山医療センター  
(2018年4月～2020年3月)  
「尾道の皆さん、はじめまして。地元である尾道の地域医療に貢献できるよう頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。」

整形外科医  
岡田 幸正



岡山大学卒業  
前職 鳥取市立病院  
(2014年4月～2020年3月)  
「患者様の健康、維持、増進に貢献できるように努めたいと思います。よろしくお願いいたします。」

## 医師会 だより #23



## 新型コロナウイルス感染者と同居する場合

新型コロナウイルス感染症では8割の人は無症状あるいは軽症で経過します。4月20日時点では入院観察が必要となっていますが今後感染者が増加した場合、病床数が不足するため軽症者は自宅にて療養せざるを得なくなります。その際の注意事項は次のとおりです。

- ①感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける：窓がある換気の良い個室とする。感染者は極力部屋から出ないで人との接触を減らす。感染者の行動を制限し共有スペース（トイレ、バスルーム）の利用を最小限とし換気を十分に行う（窓をしばらく開ける）。部屋を分けることができない場合、感染者と2m以上の距離を保ち仕切りやカーテンなどを設置する。食事、眠るときも別室にする。同じ部屋で寝るときは枕の位置を互い違いにし顔からの距離をとる。
- ②感染者の世話はできるだけ限られた人（一人が望ましい）がする：感染者の身の回りの世話が必要な場合、世話する家族に感染する可能性があるため、可能な限り一人に決めておいた方がよい（心臓、肺、腎臓に持病のある人、糖尿病の人、免疫の

低下した人、乳幼児、妊婦等の方はなるべく避ける）。

- ③できるだけ全員がマスクを使用する。
- ④小まめにうがい・手洗いをする。
- ⑤日中はできるだけ換気をする。
- ⑥取っ手、ドアノブなどの共用する部分を消毒する。
- ⑦汚れたりネン、衣服を洗濯する。
- ⑧ゴミは密閉して捨てる：鼻をかんだティッシュなどにもウイルスがついており同居者が触ると感染するため直ぐにビニール袋に入れ密閉して捨てる。その後は直ちに手洗いをを行う。

（日本環境感染学会とりまとめ）

この感染症は社会に集団免疫がない新興感染症なので対策は隔離しかありませんが、世界中で治療薬、検査法、ワクチンの開発が猛烈に進められていますので、このウイルスと共生できる日が一日でも早く来るよう希望をもって忍耐して待ちましょう。

諫見内科眼科医院  
諫見康弘先生

■次回は広報おのみち 10月号に掲載予定です。

## まめまめ通信84 新型コロナに負けない食生活

「体を動かしていないのだから、食事は少なくてもいい」と思っていませんか？筋肉量を減らさず、免疫機能を維持するために、自粛生活の今だからこそ、体を動かすことと併せて大切な栄養についてご紹介します。この機会を前向きにとらえて、今まで台所に立ったことがない人も、調理にチャレンジしてみませんか？

### ① たんぱく質

筋肉はもちろん、血液、ホルモン、免疫細胞など、身体を構成するあらゆるものがたんぱく質から合成されています。肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質食品を、毎食片手の平に乗る程度食べましょう。



### ② ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られる栄養素ですが、外出が減ることで不足が心配されます。ビタミンDはカルシウムの吸収を促したり、免疫力を向上させる働きのある栄養素です。ビタミンDを多く含む魚介類やキノコ類などを積極的に摂りましょう。



### ③ ビタミンC・食物繊維

外出自粛で買い物の機会が減ると、新鮮な野菜や果物が不足しがちです。免疫細胞の働きを高めるビタミンC、腸内の善玉菌を増やす食物繊維を摂るためにも、保存のきく根菜類やキャベツなどを上手に使いましょう。乾物や冷凍野菜を活用するのもおすすめです。



### ④ 水分

水分補給は口の中の乾燥を防ぎ、唾液を出しやすくする効果があります。乾燥すると喉の粘膜の働きが低下し、ウイルスや細菌を外に出す力が落ちてしまいます。起床時・食事の時・食間・入浴後・寝る前は忘れず水分補給をしましょう。



#### おすすめレシピ

### たっぷりキノコのちゃんちゃん焼き

フライパン1枚で簡単！みそは少なめでもマヨネーズのコクで、冷蔵庫に眠っている野菜がたっぷり食べられます。



#### 【材料(2人分)】

- 鮭 …………… 2切れ
- キノコ …………… 200g
- キャベツ …………… 4枚
- 玉ねぎ …………… 1/2個
- にんじん …………… 1/4本
- ★みそ …………… 大さじ1.5
- ★酒 …………… 大さじ1/2
- ★砂糖 …………… 大さじ1/2
- ★みりん …………… 大さじ1/2
- ★マヨネーズ …………… 大さじ2

#### 【作り方】

- ①キノコ(しめじ、えのきだけ、エリンギなど何でもOK)は食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツは一口大に切る。玉ねぎは半分に切り、8mmの厚さにスライスする。にんじんは短冊切りにする。
- ③★の調味料を器に混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに油を少量熱し、玉ねぎ・にんじん・キノコをさっと炒め、フライパンのふち側に輪になるように寄せる。中央で鮭を焼き、焼き色がついたら返してキャベツを乗せ、タレを全体にかけてふたをし、5分程度蒸し焼きにする。

健康推進課 (☎0848-24-1962)

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。日時・期間 場所 対象 内容 定員 料金 料率 持参物 締切 申込方法 申込先 問い合わせ先 電話 ファックス 電子メール ホームページ

くらしの窓

健康・福祉

子育て

スポーツ

芸術・文化

情報アラカルト

相談