

INDEX

- 年頭の挨拶 2021年 1
- つらい冷え性を予防しよう! 2
- 病院からのお知らせ 4

Webサイトでも
閲覧できます



年頭の挨拶 2021年

明けましておめでとうございます。
年頭に当たりご挨拶申し上げます。

昨年は元号令和に込められた、
世界の調和と平和を象徴すべき東京
オリンピックの開催に、我々国民は
期待に胸を膨らませておりましたが、



未知のウイルス、新型コロナウイルス感染症の世界的大流行によりオリンピックは延期を余儀なく
されました。そればかりではなく、数えきれない方々が犠牲になるとともに、院内感染や医療物資
の不足など医療崩壊を懸念しなければならない状況に追い込まれました。またリーマンショック
以来の経済損失が生じ、倒産や失業者数増加の要因となりました。

このように我々の生活環境に不測の事態をもたらし、同時に従来生活環境が一変したという事
実を鑑みた場合、新型コロナウイルス感染症は地震や台風などの自然災害と類似していると言
えます。今後感染がいつ頃収束するのかを断言できませんし、新型コロナウイルスに対する抗ウ
イルス薬やワクチンが安全使用される見通しも立たない状況に、皆様は不安を抱きながら日々生
活していると思われれます。

厳しい生活環境の中で、我々病院組織が果たすべき責務は、院内感染の発生を防ぎながら従来
の診療機能を保持し、救急診療を含めた地域医療の一端を守ることです。そのために職員の危機
管理意識を今まで以上に高め、地域の中核病院として皆様の御支援ができるよう努力してゆく
所存です。皆様には今までと変わらぬ御指導、御鞭撻を御願い申し上げます。

本年も皆様が健やかに過ごせる一年になりますことをお祈り申し上げます。

令和3年元旦

医療法人社団創進会 みつわ台総合病院 理事長・病院長 中田泰彦

つらい冷え性を予防しよう！

冬本番。寒さ厳しい季節となりました。暖かく過ごすために様々な対策をしていらっしゃることでしょ。しかし、どんなに重ね着や暖房をしても寒くてしかたない…。「だって私、冷え症だから仕方ないのよね。冬じゃなくても冷えてるんだもの」そんな悩みを抱えている方は少なくありません。

「冷え性」は、冬に限ったものではありません。季節を問わず、全身や身体の一部（特に手や足の先、上腕部、大腿部）などが冷えてしまうことです。そして、この「冷え」が、身体的に様々な影響を及ぼします。



○冷えによって引き起こされる不調

頭痛、イライラ、疲労感、集中力の低下、肩こり、肌荒れ、胃腸の不調（胃が痛む・もたれる等）、生理不順や生理痛、風邪をひきやすい、手足のしびれやだるさ、むくみなど

また、冷え性を放置すると、膀胱炎、慢性関節リウマチ、自律神経失調症を引き起こす可能性もあります。我慢してはいけないものなのです。

冷え症の原因は何だろう

冷え症になる原因は大きく以下の3つがあげられます。

1. 体温調節をおろそかにしている

薄すぎる服装でいたり、暖房を我慢すると体温は安定しません。また、冷たい飲み物や食べ物（例：ビール、アイスクリームなど）のとり過ぎも体温を下げの一因です。



2. 自律神経が乱れている

自律神経は血液調節を担っています。そして、血液は全身に熱を運ぶ役割もしています。自律神経が乱れば、当然血液の循環が乱れます。すると、体温調節はうまくできなくなります。

3. 運動不足になっている

筋肉は血液を送るポンプの役割もしています。運動不足により筋力が弱まると、やはり全身への血流が滞ります。

☆ワンポイント 手足が特に冷えるのはなぜ？

寒さを感じた時は、人の体は中心部に血液を集めて体温を維持しようとします。そのため、手先や足先などの中心部から遠いところは血液が行き渡りにくくなり温度が下がってしまうのです。



冷え症の対策は何だろう

冷え症対策のポイントは「体温を下げないこと」です。原因にあげられた「体温」「自律神経」「運動不足」を念頭に置き、「食事」「温度管理」「運動」の三項目に気を配りましょう！

○食事

●温かいものをとる

身体の熱を保持するため、冷たいものよりも温かいものを選びましょう。鍋料理やシチューなど、寒い季節ならではのメニューを楽しみましょう。

●朝食を大事にする

睡眠中は体温も代謝も低下していますが、朝食をとることで、代謝は高まり体温は上昇します。よりよい一日の始まりのために、「温かく消化の良い飲食物」を、毎朝、定期的にとることを心がけてください。



○温度管理

●室温調整に気を配る

自律神経は大きな温度差でバランスを崩してしまいます。家の中でも温度差に配慮してこの負担を軽減しましょう。

●服装で体温を調節する

夏場の冷房や冬場の外気温は身体を冷やします。脱ぎ着しやすい衣服で体温調節をしましょう。

●電気毛布よりも、湯たんぽやあんかを活用する

就寝時は、湯たんぽやあんかなどで、足元やお腹などの冷えている部分を重点的に温めましょう。

●入浴はぬるめの長湯が効果的

熱いお湯よりも 38～40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかるほうが、足腰の筋肉が緩み、身体の隅々まで血液が行き渡ります。冷えやむくみの改善に効果的です。



○運動

日常生活で歩く機会を増やしたり、階段の利用などを心がけましょう。代謝活動が高まり、筋肉の熱量生産と血液循環が向上します。



これからもっと寒くなってきます。風邪だけではなくインフルエンザや新型コロナのような感染症も蔓延しています。冷え症の対策は免疫力を高め、風邪予防にもつながります。この冬を暖かく快適に過ごし、体調不良を未然に防いでいきましょう！

面会禁止のお願い

「新型コロナウイルス」感染流行を受け、**全面的に面会を禁止**させていただきます。
皆様のご理解・ご協力をお願い致します。

◆入院患者さんのご家族も対象となります

◆病院からの依頼（病状説明・手術・入退院など）があった方のみ、面会が可能となります

○患者さんに着替え等のお届け物がある方は、下記の時間のみ、総合受付窓口にてお預かりいたします
（月～金（祝・祭日を除く）15：00～17：00）

貴重品及び、感染予防の為、寝具・布類は
お預かり出来ないものがあります。ご了承ください

新型コロナウイルス感染症について 受診・相談希望の方へ

以下のいずれかの事項に該当する方は、下記連絡先へ電話で相談し指示を受けていただきますようお願いいたします。

☆息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

☆重症化しやすい方^(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

(※)高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

☆上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

厚生労働省新型コロナウイルス対策ホームページ引用

千葉市帰国者・接触者相談センター 043-238-9966 (AM9時～PM5時まで) 土・日・祝日含む	千葉県相談窓口 0570-200-613 (24時間) 土・日・祝日含む	厚生労働省相談窓口 0120-565653 (フリーダイヤル) (AM9時～PM9時)
---	---	--

【健康管理センターからのお知らせ】 新型コロナウイルス感染拡大防止のため ご協力のお願い

当センターでは新型コロナウイルス感染対策として、受診者の皆様に以下のご協力をお願いしております。

○ご予約の人数制限

○受診当日に以下のいずれかに該当する場合、日程のご変更

- ・発熱（平熱より高い体温又は37.5℃以上）、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害などの症状のある方
- ・受診日の2週間以内に発熱（平熱より高い体温又は37.5℃以上）があった方
- ・明らかな誘因なく4、5日続下痢等のある方
- ・2週間以内に新型コロナウイルスの患者やその疑いがある患者（同居者・職場内の発熱含む）との接触歴がある方
- ・2週間以内に外国への渡航歴がある方（およびそれらの方と家庭や職場内等で接触歴がある方）
- ・新型コロナウイルスの患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内（自主待機も含む）の方
- ・新型コロナウイルスに感染し、PCR検査で陰性と判定されてから2ヶ月未満の方

○マスクのご持参とご着用

○受付時、すべての方へ体温測定の実施

○適宜消毒のご協力（入館時・健診中・退館時）

入り口等に消毒液を用意しております。アルコールを使えない方へは界面活性剤配合のハンドソープ等による手洗いをお願いしております。

○肺機能検査の中止（6月1日より）

人間ドックの実施項目中の「肺機能検査」の実施は、フィルター付きマウスピースを使用し行います。しかしながら、大きな呼吸の繰り返しと勢いよく息を出すことで測定を行うため、新型コロナウイルスのエアロゾル感染の可能性を完全に否定することはできません。

当センターでは新型コロナウイルス感染対策に、細心の注意を払っておりますが、受診者様に安全に健康診断を受けていただくために、6月1日より当面の間、肺機能検査を中止とさせていただきます

何卒ご理解とご協力のほど、お願い申し上げます

健康管理センター長

来院時のお願い

～手指消毒と検温にご協力ください～

西館入口自動ドア前に、カメラによる自動検温機と自動噴霧アルコール消毒機を設置いたしました。ご来院の際には検温と手指消毒のご協力をお願いいたします。

感染対策へご協力お願いいたします
みつわ台総合病院感染対策委員会

上記内容は、今後変更になることがございます。
適宜、HP・院内掲示にてお知らせいたしますが、ご不明の際はお問い合わせください。



医療法人社団 創進会
みつわ台総合病院

基本理念

高い徳性と深い知性を培い
生命の尊厳に寄与する

基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に最先かつ最適な医療を提供します

受付時間	午前 8:30より12:00まで
	皮膚科(木曜) 8:30より11:00まで
	脳神経外科(土曜) 8:30より11:00まで
	耳鼻咽喉科(土曜) 8:30より11:30まで
	午後 13:30より16:30まで
	糖尿外来(水曜・木曜) 13:30より14:30まで
皮膚科(木曜) 13:30より16:00まで	
脳神経外科(月曜・水曜・木曜) 15:30より16:30まで	

2科以上
受診の場合は
受付終了
30分前
まで

千葉県若葉区若松町531-486
☎043-251-3030 (代)
ホームページアドレス
<http://www.mitsuwadaiyoin.or.jp>



みつわ台病院
ニュースでは、
UDフォントを
採用しています
ユニバーサルデザイン(UD)の
考えに基づいた見やすいデザ
インの文字を採用しています。



人間ドック健診施設
機能評価認定病院



日本医療機能評価機構
認定第JC115号
日本医療機能評価
機構認定病院