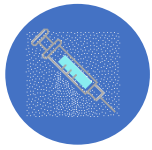

START

Vol. 8



編集・発行：所沢市市民医療センター広報委員会
〒359-0025 埼玉県所沢市大字上安松1224-1
☎ 04-2992-1151（代表）
<https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/iry/>

p.2-3 新型コロナウイルスワクチン接種
p.4 発熱外来のご案内
p.5 市民医療センターの感染防止対策
p.6 コロナ禍におけるフレイル対策
p.7 季節の変わり目にご注意を
p.8 新任医師の紹介



新型コロナウイルスワクチン接種

市民医療センター個別接種の開始

令和3年9月13日～

市民医療センターでは、新型コロナウイルスワクチンの個別接種を開始しました。
詳細は下記のとおりです。

■接種開始日：9月13日（月）～

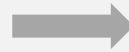
■実施日：月曜日・火曜日（祝日除く）

■実施時間：①13：30～14：00

②14：00～14：30

③14：30～15：00

④15：00～15：30



①～③高校生以上が対象



④中学生が対象

■予約方法：市の予約システム(web) / LINE / ワクチンコールセンター

■注意事項：市民医療センターでは、電話やメールによる予約の受付は
行っておりません。

市から郵送されたお知らせをご確認のうえ、**上記予約方法により
ご予約ください。**※予約には接種券番号が必要です。

予約の際は、必ず2回目の接種日もあわせてご予約ください。

市の予約システム(web)→



市LINE公式アカウント→



ワクチンコールセンター ☎ 0570-005527
※受付8:30～17:15（土日祝日含む）

○予約方法・予約状況

○実施機関

○よくある質問

などは、
市のホームページをご覧ください。



「所沢市 新型コロナウイルス
ワクチン接種について」



医師による問診の様子



看護師による
ワクチン接種の様子
※小児科は医師が行います



所沢市保健センター集団接種のご報告

令和3年5月17日から保健センターで実施されていた集団接種が、8月31日をもって終了いたしました。集団接種には、当センターからも医師及び看護師が従事していました。

新型コロナウイルスワクチンの効果と副反応

新型コロナウイルスワクチン接種について、どのような効果があるのか、どのような副反応が見られるのか、ワクチンの種類によって違いがあるのか、など様々な疑問や不安があると思います。そんな時は、ぜひ、厚生労働省が発信している情報をご活用ください。

- 厚生労働省「新型コロナワクチンQ&A」
➔ワクチンの仕組み、効果、安全性と副反応などについて、様々な疑問と回答が掲載されています。
- 厚生労働省「新型コロナワクチンの接種後の健康状況調査」
➔先行接種を受けた医療従事者約2万人を対象に、接種後約1か月間の症状を調査した結果と分析が、製薬会社別に出ています。
※市民医療センターのワクチンはファイザー社製です。



休止していた小児科の定期予防接種も再開しています。（9月1日～）



発熱外来のご案内

令和2年4月21日より発熱外来を開設し、発熱症状があり新型コロナウイルス感染が疑われる方に対応しています。

※完全予約制のため、事前にお電話でご予約のうえ、ご来院ください。

発熱外来 受付・お問い合わせ ☎ 04-2992-1151

対象者

高校生以上で発熱症状のある方

開設時間（完全予約制）

平日（午前）10：00～正午

※当日受診のお電話の受付は、（午前）8：30～9：45 までです。

※予約枠には限りがあります。

※検査は、医師の判断にもとづいて行います。

おねがい

- ・当センター以外にかかりつけ医がある場合、まずはかかりつけ医にご相談ください。
- ・発熱外来の受診手順については、ご予約時にスタッフからご説明します。
受診当日は、院内感染防止のため、発熱外来専用の受付をご案内します。
スタッフの誘導に従ってください。
- ・ご来院時は、マスクの着用をお願いします。
- ・発熱患者さまの待機場所には限りがありますので、可能な限り自家用車でご来院ください。また、公共交通機関の利用はお控えください。

☎ 小児（中学生以下）で発熱症状のある方も、上記の電話へご連絡ください。

受診を迷う場合のご相談先

《埼玉県受診・相談センター》

→受診先の確認や、医療機関を受診すべきか迷う場合などの対応を相談できます。

☎ 048-762-8026（月～日・祝 9:00～17:30）

一般的なご質問

《埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター》

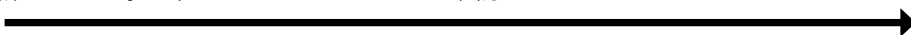
→受診先の確認のほか、一般的な相談をすることができます。

☎ 0570-783-770（24時間・年中無休）

「埼玉県 新型コロナウイルス感染症に関連した相談窓口」



相談窓口や受診ステップなどについて、
詳しくは埼玉県のホームページをご確認ください





市民医療センターの感染防止対策

当センターでは、皆さまに安心してご来院いただけるよう、引き続き感染防止対策を徹底してまいります。

外来・健診

センター入口

- ・ご来院される方のマスク着用の確認
- ・正面入り口での検温、手指消毒

受付

- ・アクリルパーテーションの設置
- ・待合座席の間隔によるソーシャルディスタンスの確保

全体

- ・患者さま、健診受診者さま、スタッフが接触する可能性のある場所や機器類(手すり、ドアノブ、テーブル、椅子など)の消毒
- ・各部屋、共同スペースなどのこまめな換気



病棟

オンライン面会の実施

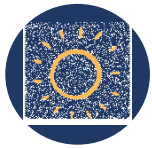
- ・無症状の方を含め、院外から来られる方と入院患者さまの接触を避けるため、専用タブレットによるオンライン面会を実施しています。



症状による区域分けと院内の清潔維持

- ・発熱や呼吸器症状など、新型コロナウイルス感染症を疑う症状がある場合は、検査結果が出るまで疑似症事例として対応し、他の患者さまと接触しないよう区域分けをしています。
- ・通常の清掃活動に加えて、感染対策を意識した清拭を実施しています。人の接触箇所に重点をおいて頻回に清拭することで、院内の清潔維持に努めています。





コロナ禍におけるフレイル対策

新型コロナウイルスは感染の危険だけでなく、外出の機会が減って家に引きこもることによる健康への影響も懸念されています。

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や脳内の働きが低下し日常生活が行いにくくなる「フレイル」に陥りやすくなります。

栄養面 バランスの良い食生活を♪

筋肉をつくるタンパク質が多く含まれる食材や、筋肉の増強をサポートする、ビタミンDを多く含んだ食材を積極的に食べることが重要です。



身体活動面 運動の習慣化を♪

屋外の散歩は、人混みを避け、1人や限られた人数で行いましょう。庭の草むしりや農作業などもおすすめです。家の中では、ストレッチや簡単な体操などを行いましょう。



所沢市公式YouTubeチャンネルで体操動画を配信しています！

室内運動動画はこちらから👉

※運動をする際は、こまめに水分補給をしながら、ご自身の体調に合わせて無理せず動いてください。

《初級編》



《中級編》



社会参加面 人とのつながりを意識的に♪

人とのつながりが希薄になると、認知機能の低下や気分の落ち込みがでてくるおそれがあります。家族や友人と、電話やオンライン、メールや手紙などを活用して積極的に連絡を取り合いましょう。



ちょっとした工夫を継続し、コロナフレイルを予防しましょう！





季節の変わり目にご注意を

昼夜の気温変化が激しくなり、体調管理の難しい時期になってきました。さらに、暑い時期のエアコンや冷たい食べ物・飲み物による「冷え」が原因で自律神経が乱れ、気づかないうちに体は体温低下や血行不良を起こしているかもしれません。

こんな症状があったら生活を見直しましょう

エアコンや急な気温変化などにより体が冷えていると、自律神経系の交感神経がはたらき、体温を保つために血管が収縮します。すると血流が悪化して、様々な不調を起こします。



- 寝つきが悪い・眠りが浅い
- 体がだるい・やる気が起こらない
- 手足やお腹、腰のまわりが冷たい
- 食欲がない
- 消化不良を起こしている

体調管理のポイント

- 首、手足をしっかり保温する
- 夏用の寝具やパジャマを
あたたかいものに替える
- ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、
体の芯からあたためる
- 体をあたためる食材を食べる
根菜類、イモ類、生姜やにんにくなど



自律神経の乱れにより免疫力が低下すると、感染症にもかかりやすくなります。新型コロナウイルスの感染予防という意味でも、しっかり体調管理をしていきましょう。



新任医師の紹介

本年度に着任した、小児科医2名のご紹介です。

小島 瑞穂 医師

所属学会等

- ・日本小児科学会
- ・日本小児腎臓病学会
- ・日本夜尿症学会
- ・日本小児泌尿器科学会

出身地

福岡県

患者さまへ一言

小児医療に携わりたいという思いで医師を目指し、複数の医療機関で勤務してまいりました。これまでの経験を活かし、皆さまにご安心いただける空間づくりのお手伝いのできれば何よりです。

どんなに些細な事でも、ご不安、ご心配なことはおたずねください。少しでもお子さまやご家族の皆さまのお力になれるよう努めてまいります。よろしく願いいたします。



バイクが好きで、よくツーリングに行きます♪

山下 進太郎 医師

資格

日本小児科学会小児科専門医、医学博士

所属学会等

- ・日本小児科学会
- ・日本小児神経学会

出身大学

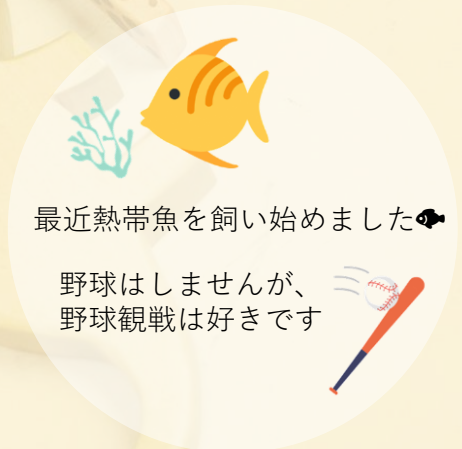
順天堂大学

出身地

神奈川県

患者さまへ一言

丁寧な診察をこころがけ、皆さまのお力になれるように頑張ります。どうぞ、よろしく願いいたします。



最近熱帯魚を飼い始めました🐟

野球はしませんが、野球観戦は好きです