

令和2年7月17日

病院へ来院の皆様

信州上田医療センター院長

## すべての患者さんが安心して療養できる診療体制について

新型コロナウイルス感染症の流行は、緊急事態宣言が解除されるなど、一定の落ち着きを見せつつありますが、完全な収束に至るまでには相当の時間を要すると見込まれます。

当院では、患者さんが安心して受診、入院できるように、個室利用や感染者と非感染者が交差しない動線確保等の感染予防対策を徹底しております。

つきましては、病院へ来院の皆様におかれましては、次の取り組みにご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

○患者さんのご面会は引き続き、全面禁止いたします。

○令和2年4月27日(月)から6月29日(月)

まで実施いたしました正面玄関での健康チェックにつきましては、昨今の流行状況を踏まえ、令和2年7月20日(月)より再開いたします。

○病院側の要請に基づく面会の皆様、付き添いやお届け物持参の方々は、原則お一人様として、面会受付時に別紙「面会受付票」により、面会内容やその日の体調等を確認させていただきます。

○東京都や感染拡大地域からの病院出入りの業者様等は、来院をお控えいただきます。

○院内での咳エチケットやマスク着用について、ご理解ご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

## 面会受付票

(別紙)

(面会者様のお名前等を聞かせてください)

来院日：	令和 年 月 日
面会者様のお名前：	
患者さんのお名前：	
緊急のご連絡先：	

(面会の目的をお聞かせください) ※該当する□にレチェックしてください。

- 病院側の要請に基づく面会・来院     手術等の付き添い  
 患者さんへのお届け物の持参     その他 ( )

(面会先をお聞かせください) ※該当する□にレチェックしてください。

- 東3階病棟     東4階病棟     東5階病棟     東6階病棟  
 西3階病棟     西4階病棟     西5階病棟     西6階病棟  
 西2階病棟     手術室     救急外来     その他 ( )

(体調等をお聞かせください) ※該当する□にレチェックしてください。

- 4日以内に37.5℃以上の発熱(現在の体温 . ℃)  
 咽頭痛・嗅覚障害・咳嗽などの症状  
 同様の症状がある家族  
 2週間以内に東京都や感染拡大地域からの面会・来院  
 上記の全てに当てはまらない

ご協力いただき、ありがとうございました。

# すべての来院者対象です。 体温測定 実施します。

## 健康チェックのお願い

院内での感染拡大を防止するため、全ての院内に入られる方（患者さん及び付添者も含む）を対象とした健康チェックを実施させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

## 正面玄関の開錠時間のお知らせ

現在、AM8:00 に開錠時間としております。

朝8時より前に、病院にご来院の方は、ご自分のお車内で待機していただくか、朝8時過ぎに到着するバスなどの交通機関をご利用していただき、正面玄関前に並ばないよう、防寒対策のご協力をお願いいたします。

また、具合の悪い方は、救急受付出入口より、入場できますので、お申し出ください。

# 栄養管理室だより

## より健康的な食生活を送るために～野菜について～

管理栄養士 田中 由美子

皆さんは野菜を十分に食べていますか？

厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」をみると、平成22年調査では、生活習慣病予防・改善のための取り組みとして「野菜をたくさん食べるようにしている」と回答した人（30歳以上）は、男性45%、女性60%にのぼります。

しかし平成30年の同調査での野菜類平均摂取量を見ますと、成人男性で290g、成人女性で270gとなっています。特に20～30歳代は男性で260g、女性で240gと成人の平均より30gも少ない量になっています。

野菜には様々な栄養素が含まれていて、多種類の野菜の多様な成分が相互に作用しあって、体内で多くの大切な働きをしています。

そこで健康を維持・増進するためには、1日に350g以上の野菜を取ることが推奨されています。

### 1日350g（1食約120g）の野菜の目安量



毎食、生野菜なら両手に一杯、加熱した野菜なら片手に一杯

私たちの体調は、季節の変化に強く影響を受けます。体が冷えて血液循環が滞ったり、暑くて汗をたくさんかいたり、乾燥して空咳が出たり、皮膚がカサカサになったりします。季節の野菜はそれらの症状を緩和する力を持つものが少なくありません。自然環境の中で育った野菜の力をいただくことで体調を整えることができます。

### 毎食手軽に野菜を食べる習慣をつけるには？

料理を作るというよりは、素材を準備すると考えます。例えば、肉料理を食べる時にはキャベツやレタスなどをちぎって添える、ブロッコリーやアスパラなどは少量の水を加えて電子レンジにかけて蒸す、キノコ類をさっと茹でるなど手軽な調理法で「主菜にプラス」するのはどうでしょうか。

また朝食には野菜スープを作り、味噌やコンソメ、牛乳などの味付けでバリエーションを増やすと毎日でもおいしく、楽しく食べられます。

目指せ！ 1日小皿、小鉢で5皿以上の野菜料理（1皿70g）



野菜は働き者 ★加齢やストレスに対抗しがん予防も★  
野菜のカロテン、ビタミンC、Eは抗酸化作用が強く、活性酸素を除去します。