

Mitoyo  
General  
Hospital

発行/三豊総合病院  
発行人/山田大介

三豊総合病院だより



ご自由にお持ちください



[特集]

## 整形外科病棟と関連部門の紹介

- 肺炎を予防しよう
- 健診棟整備事業
- 新型コロナウイルスワクチンの追加接種

[季節の旬レシピ] 炒め野菜の巣ごもり卵

今号の表紙

整形外科病棟スタッフ  
(特集:2~3P)

# 特集 整形外科病棟と関連部門の紹介

## | 医師 |

整形外科は、脊椎・脊髄、骨盤、四肢などの骨、軟骨、筋肉、靭帯、神経などにおこる疾病・外傷の診断や、治療を専門とする科です。当院では脊椎脊髄疾患、股、膝、足関節などの疾患、外傷、腫瘍、手外科（肘、手首、指関節など）疾患などに精通する専門性の高い医師を配置し診療にあたります。初めて受診される方は、かかりつけの先生をまず受診していただき、適切な専門外来への紹介をお受けになることをお勧めいたします。“7人の侍”がお待ちしています。



## | リハビリテーション部門 |

リハビリテーション部門は、整形外科医や看護師との定期的な症例検討会などを通して、患者さんの状態に応じたリハビリテーションを行っております。長期のリハビリテーションが必要な方については、近隣の病院などのスタッフとも綿密な連携を行い、在宅復帰や職場復帰に向けリハビリテーションの継続ができるように心掛けています。



## | 外来 |

整形外科は首から足先までの運動器疾患、または転倒などによる外傷を診療します。症状でお困りの方、当院の整形外科の受診希望がある方は、かかりつけ医に相談していただくか、まずはお電話でご相談ください。



## | 看護師 |

わたしたち整形外科病棟の看護師は、患者さんの安全を第一に考え、入院生活を安心して送ることを目標に日々看護を行っています。患者さんの痛みやリハビリの状況に合わせ、少しでも入院前の生活に近づけるよう支援しています。そして、患者さん、ご家族と共に、今後の方向性を一緒に考えています。これからも、患者さんの力になれるよう、スタッフ一同、笑顔を決めず看護をしていきます。



## 健診棟整備事業安全祈願祭が行われました



令和4年2月25日（金）9時より、保健福祉総合施設解体跡地にて、健診棟整備事業安全祈願祭が行われました。

豊浜八幡神社の宮司さんによる神事が滞りなく執り行われた後、式典に移り、観音寺市、三豊市の両市長から、まず三豊総合病院の医療提供体制やコロナ対応など、地域への貢献に対し感謝のお言葉をいただき、健診棟が今後の高齢化社会を踏まえた、健康づくりや予防医療に対し、大きな役割を果たすことを期待するとの事でした。



令和5年4月3日（月）健診棟整備事業の竣工に向け、本格的に工事が始まります。いろいろとご迷惑をおかけ致しますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。



健診棟整備事業  
ウェブサイト  
QRコード

工事の状況など、当院ウェブサイトにて公開しています →

# 肺炎を予防しよう

風邪や、インフルエンザにかかったり、歳をとって体力が衰えたことや、持病でからだの抵抗力が弱まると、からだは細菌に感染しやすくなります。

こういふときに細菌が肺に入り込んで増殖し、炎症が起こった状態を「肺炎」と呼びます。肺炎は風邪と違って命に関わります。

## <高齢者が肺炎になると>

日頃、元気で健康的な毎日を送っている方でも、高齢になると、体調の変化などがきっかけで肺炎を引き起こしやすくなります。また高齢者が肺炎になると、症状が悪化するだけではなく、入院により足腰の筋肉が衰えたり、環境の変化から認知症になったりする可能性があります。原因となる細菌やウイルスがからだに入り込まないように予防を心がけましょう

肺炎による  
死亡者の  
約98%は  
65歳以上<sup>1)</sup>



1) 厚生労働省、人口動態統計(確定数)2017年.

## <肺炎は予防できる>

### ◎毎日の感染予防をしよう

大切なのは、原因となる細菌やウイルスが、体に入り込まないようにすることです。そのために、心がけるのは「毎日の感染予防」「予防接種を受ける」「からだの免疫を高める」ことです。毎日のうがい、手洗い、マスクの着用をしましょう。



うがい



手洗い



マスクの着用

### ◎誤嚥性肺炎に注意

高齢になるにつれ、咳をすることや、飲み込む運動がうまくいかなくなります。本来、息が通る気管に、だ液や食べ物と共に口内細菌等が入ることで、「誤嚥性肺炎」を引き起こすことがあります。歯みがきなどで口腔内を清潔にしておきましょう。



歯磨きなどで、  
口腔内を  
清潔にする



誤嚥(ごえん)  
を防ぐ

### ◎予防接種を受けよう

肺炎を起こす原因菌で最も多いのは、「肺炎球菌」です。「成人用肺炎球菌ワクチン」の接種をすることで高齢者の肺炎を防ぐことができます。またインフルエンザをきっかけに肺炎にかかる人も多いことから、インフルエンザの予防接種も大切です。



### ◎免疫力を高めよう

免疫力とは、からだの中に侵入してきた細菌やウイルスを退治する力です。食事、睡眠など規則正しい生活をしましょう。持病がきっかけで体調が悪くなり免疫力が低下することもあるので、持病の治療もしっかり行ってください。たばこは免疫力を低下させ、気管や肺にも悪い影響を及ぼします。禁煙することを考えましょう。



規則正しい生活をする

これらの事を心掛け、毎日生き生き生活しましょう。

# リハビリテーション科 今月の作品

## 書き初め

病気で入院された男性患者さんがリハビリの一環で書かれた書き初めです。元々趣味で書道をされていたとのことで、いきいきとして取り組まれていました。現在はお元気になり退院されていますが、勢いのある文字でしたので、今でも訓練室に掲示させていただいています。



手軽においしく 栄養管理部がお届け!

## 季節の旬レシピ

## 炒め野菜の巣ごもり卵

### 材料(2人分)

卵	2個	ごま油	小さじ2	} A
豚薄切り肉	60g	酒・しょうゆ	各大さじ1+1/2	
小松菜	100g	砂糖	小さじ2	
人参	20g	だし	カップ1	
油揚げ	20g			
こんにゃく	40g			



### 作り方

- 1 豚肉は4cm長さに切る。  
小松菜は茹でて、水気を絞ってざく切りにする。
- 2 人参、こんにゃくは短冊切りに、油揚げは油抜きして細切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱して豚肉を炒め、2の野菜類を炒め合わせ、Aを加え煮る。
- 4 火が通ったら小松菜を加えてさっと煮、卵を割り落とし、ふたをして弱火で好みの硬さに火を通す。

調理時間	約 15分	エネルギー	約 230 kcal	塩分	約 1.9g
------	-------	-------	------------	----	--------

※エネルギー、塩分は1人分です



小松菜は鉄分やカルシウム、ビタミンが豊富で栄養価の高い野菜です。



# 三豊総合病院 講座・イベント予定表

場所・内容

健康管理センター

病院内



講座



調理実習



講座・イベント

4月

21日(木) 15時30分~16時30分 腎臓病教室



28日(木) 15時~16時 肝臓病教室



5月

開催はありません

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により、予定が中止や変更となる場合があります。参加ご希望の方は、お気軽に病院までお問い合わせ下さい。

## 新型コロナウイルスワクチンの追加(3回目)接種を実施中です

2回目接種より6ヶ月以上経過した方には、観音寺市から接種券と予約開始日通知はがきが順次発送され、予約が可能となります。早い方は令和4年2月より市内の医療機関にて追加(3回目)接種が実施できます。なお、当院は武田/モデルナ社のワクチン接種会場となります。予約は自治体で電話またはウェブにて行っており、医療機関での予約できませんのでご了承ください。

### 観音寺市新型コロナウイルスワクチンコールセンター

☎ 0875-63-8088 (8:30~17:30 ※日・祝除く)

### 観音寺市新型コロナワクチン接種予約受付サイト

予約時に接種券番号の入力があります。お手元に接種券をご用意ください。スマホをお使いの方は、右記QRコードをご利用ください。



### 武田/モデルナ社の新型コロナワクチンについて | 厚生労働省

武田/モデルナ社の新型コロナワクチンの有効性・安全性などに関する情報が、厚生労働省のウェブサイトにて公開されています。



三豊総合病院だより



## バックナンバーのご紹介

ウェブで「ココロ」のバックナンバーをご覧いただけます。スマートフォン等で右のQRコードを読み取ってご覧ください。



ココロ紹介サイト  
QRコード

