

Mitoyo
General
Hospital

発行／三豊総合病院
発行人／安東正晴

三豊総合病院だより



こころ
Kokoro

ご自由にお持ちください

vol.91
2018.12



[特集]

冬の感染症を予防しよう！

- ・イルミネーション点灯式・音楽会を開催しました！
- ・多数傷病者事例訓練を行いました
- ・おくすりの受け取り、お忘れなく

[エキスパートスタッフ] 臨床心理士
[季節の旬レシピ] さつま芋入り白和え

今号の表紙

12月3日に灯った
冬のイルミネーション (P6)

特集

冬の感染症を予防しよう! (インフルエンザ・ノロウイルス)

毎年、冬季になるとインフルエンザやノロウイルス胃腸炎が流行します。
流行前から万全な備えを用意しておき、感染を予防しましょう。



インフルエンザ

1. 風邪とインフルエンザの違いは?



	風 邪	インフルエンザ
症 状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状	急速な38°C以上の発熱、咳、のどの痛み、関節痛や全身の倦怠感など全身症状
流行時期	1年を通しかかる事があります	1~2月が流行のピーク ただし、4、5月まで散発的に流行することもあります

2. インフルエンザにはどうやって感染する?

インフルエンザの感染経路には、飛沫感染と接触感染の2種類があります



3. インフルエンザに感染しないようにするにはどうすればいい?



① 流行前にワクチン接種する

発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化するのを防止します。
一般的には5か月ほど効果が持続します。



② 飛沫感染・接触感染を防ぐ

☆手洗いをしましょう。外出後には流水と石鹼による手洗いをしましょう。
インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

☆咳エチケットを守りましょう。

咳エチケットとは、他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。



厚生労働省HPより



③ 免疫力を高める

十分な睡眠とバランスの良い食事をこころがけましょう。

インフルエンザかなと思った時は、必ずマスクをして医療機関を受診して下さい



ノロウイルス

1. ノロウイルスに感染するとどんな症状になる?

主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱です。
これらの症状が1~2日程続いたあと改善します。
感染していても症状がない場合もあります。



2. ノロウイルスにはどうやって感染する?

① 食品から



ノロウイルスが
カキなどの
二枚貝に蓄積



生食または加熱不十分のまま摂取



② 食品を介して



ノロウイルスに
感染している
調理者



手洗い不十分
で調理



ウイルスが
付着した
食品を摂取



③ 嘔吐物・便から



感染者の吐物や
便よりウイルスが
大量に排出

・処理の際に手に
付着
・吐物の乾燥した
粒子を吸い込む

口に
入る



感染・発症



3. ノロウイルスに感染しないようにするにはどうすればいい?



① 手洗いをしっかり行う

特に食事の前、トイレの後、調理の前後には流水と石けんで十分に手を洗います。

② 食品はしっかり加熱する

二枚貝を食べるときには中心部まで十分に加熱調理
(85~90°Cで少なくとも90秒間) しましょう。



③ 調理器具や調理台はいつも清潔にする

調理器具等は洗剤などを使用し十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度200ppm)*
で浸すように拭く、または、まな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオル等は
熱湯(85°C以上)で1分以上の加熱が有効です。



* 次亜塩素酸ナトリウム消毒液(塩素濃度200ppm)の作り方: 市販の漂白剤(塩素濃度約5%:
商品名ハイター®等)を250倍希釈して作ることができます。

④ 嘔吐物の処理時は十分注意する

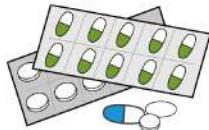
家庭における嘔吐物の処理方法

必要物品: 使い捨て手袋(2セット以上)、エプロン、マスク、ペーパータオルや捨ててもよいタオルなど、ビニール袋2枚以上、
0.1%次亜塩素酸ナトリウム液(500mlのペットボトルに水を500ml入れ、台所用塩素系漂白剤をキャップ2杯入れて作成。
市販の塩素系泡スプレーでもよい)



おくすりの受け取り、お忘れなく。

外来受診時など医師からおくすりの処方を受けた方は、**領収書**の右にあるおくすり引換券に「受取番号」が記載されています。



処方せんをお受取になる方へ

処方せんの有効期間は発行日を含む4日間となっていますので、お気を付けください。
お薬は院外薬局にて処方せんと引換でのお受け取りとなります。

Q01 おくすり引換券に「お薬なし」と記載されているときは？

A お薬や処方せんのお渡しはありませんので、お帰りいただけます。

Q02 お薬引換券は院外薬局で使えますか？

A 使えません。お薬は処方せんとの引換でしかお受取りできませんのでお気を付け下さい。



会計窓口横の5番おくすり窓口にて**お薬引換券**と引換えに**お薬**または**処方せん**をお受け取り下さい。

11月28日(金)「福祉ふれあいバザー」を開催しました！

福祉ふれあいバザーは当院と障害者福祉サービス事業所の共同イベントとして、年に2回のペースで開催しています。今回は、やまもも・丸山作業所・ぷちふらわあ・ウィズ・あゆみの5施設が参加してくださいました。店頭には利用者さんが手作りした手芸品、パンやお寿司などの食料品、ワッフルやドーナツなどのお菓子、お花の苗や寄せ植えなどたくさんの商品が並び、入院・入所者やご家族、スタッフも含め多くの方でにぎわいました。



あなたの街の専門家

エキスパートスタッフ

Vol.
9

第9回目は…

臨床心理士

をご紹介します

まずは 臨床心理士ってどんな仕事？

臨床心理士は、心理学の知識や技術を用いてこころの問題にかかわる専門職です。

指定大学院で心理学を修めた後、試験に合格すると取得できます。当院では4名の臨床心理士が心理相談・心理検査を行っており、こころの健康の保持増進をサポートしています。

○ 病院での臨床心理士

教育や福祉など様々な分野の機関で臨床心理士が活躍していますが、病院においては、小児科やリハビリテーション科等の診療科と連携をとり、相談や意見交換をしながら治療やケアをサポートできることが大きな強みです。



心理臨床科

臨床心理士

資格を生かしたサポート

小児領域では、子どもさんの発達や不登校、子育て等に関する相談を行っています。院内スタッフとの連携だけでなく、学校や行政機関とも連携をとっています。その他、市の幼児健診や保育所・幼稚園の巡回相談、教育委員会の相談事業にも携わっています。

成人領域では、不安や抑うつ等の精神不調、人間関係や仕事に関する悩み、がん等の身体疾患を抱えた患者様の精神的なサポートを行っています。

臨床心理士としての今後

ストレス社会と言われて久しく、近年は虐待やハラスメント、長時間労働など、大きな社会問題となる領域で我々臨床心理士が果たすべき役割は少なくありません。

今年9月心理領域で初の国家資格となる、第1回「公認心理師」試験があり、当院の臨床心理士全員が合格いたしました。今後は臨床心理士と公認心理師の2つの資格を有して業務に当たることになります。これからも様々な領域で皆さんのがこころの健康を保つためのサポートができるよう努力します。



12月3日(月)に

イルミネーション点灯式・音楽会を開催しました!

12月3日、17時10分～18時 南棟ホールにて、イルミネーション点灯式・音楽会を開催しました。



安東企業長、ロータリークラブ会長の挨拶の後、約50人の職員にて「病院歌」、「365日の紙飛行機」を合唱しました。

病院歌は開院した当初に作られたもので、平成22年の点灯式以後、毎年歌われています。



続いて、わたっ子保育園の0歳～2歳児による合唱とダンスの披露がありました。大きな声で一生懸命歌い、踊っている姿はとても可愛らしく、来場した方々に笑顔があふれていきました。



いよいよイルミネーション点灯となり、照明をおとして真っ暗となった会場で、5つのスイッチが順番に押されると、イルミネーションが次々と点灯し、会場からは拍手が起きました。



今年もたくさんの方々にご参加いただき、盛大に点灯式を開催することができました。

この場所が、患者さんや病院を訪れる方々の安らぎの場所となることを願ってイルミネーションは1月31日まで点灯しています。お立ち寄りの際にご覧ください。



イルミネーションをぜひご覧ください

場 所：南棟ホール前中庭
レストラン横ウッドデッキテラス
点灯時間：17時30分～21時
期 間：1月31日まで

New Face Introduce



整形外科
笠井 弘起
(かさい ひろき)

みなさんはじめまして。10月から三豊総合病院で勤務しております。整形外科の笠井 弘起と申します。出身は徳島県阿波市になります。以前までは善通寺の四国こどもとおとの医療センターで勤務しておりました。西讃方面はうどんが美味しい魅力的なところだと思います。医師としてまだまだ未熟ですが、今後ともよろしくお願ひいたします。

11月1日(木) 多数傷病者事例訓練を実施しました。

高速道路上でバスの事故が発生したという想定で多数傷病者事例訓練を行いました。地震など大規模災害の訓練はこれまで行っていましたが、多数傷病者事例を想定する訓練は当院では初めてです。

次々と来院する約40人の傷病者に対してトリアージ※を行い、緊急度の高い患者さんから検査・処置・手術にあたるという内容でした。

多くの患者さんが運ばれてきた場合、たくさんの情報が入り乱れ、他部署との連携に支障が生じたり、マンパワーが足りなくなり診療が滞ってしまうといった反省点が見つかり、訓練後に多くのスタッフが集合し、意見交換を行いました。

※トリアージ = 患者の重症度に基づき、治療の優先順位をつけること。多数傷病者に対して効率よく医療を提供するため行います。



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

1月

- | | |
|--|--|
| 16日(水)13時30分~14時 みとよサプリ
「冬に気を付けたい心臓の病気
～心不全を引き起こさないために～」 | |
| 17日(木)15時30分~16時30分 腎臓病教室 | |
| 24日(木)14時~16時 肝臓病教室 | |

2月

- | | |
|----------------------------|--|
| 6日(水)10時~12時30分 男性の調理実習 | |
| 8日(金)14時~15時 食べて治してハッピーライフ | |

2月

- | | |
|--|--|
| 14日(木)18時~19時30分 夜間糖尿病教室 | |
| 20日(水)13時30分~14時 みとよサプリ
「自宅でできるお薬管理」 | |
| 21日(木)15時30分~16時30分 腎臓病教室 | |
| 26日(火)12時30分~13時 みとよサプリ
「美味しく減塩、日々の食事から・
お口の手入れ方法～介護者の方へ～」 | |

参加ご希望の方は、お気軽に病院までお問い合わせください
※都合により変更する場合があります

手軽においしく栄養管理科がお届け! 季節の旬レシピ



【つくり方】

- 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ電子レンジで500wで2分加熱し水分を飛ばす。
- さつま芋、にんじんは皮をむいて1cm角に切り茹でる。しめじは石づきを取り、ほぐして茹でる。
- ほうれん草は熱湯に茎の部分から先に入れ1分くらい茹でたら冷水にとり、よく水を絞って2cmくらいに切る。
- ボールに豆腐を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- 粗熱をとった②と③、混ぜ合わせた調味料Aを入れ混ぜあわせる。



さつま芋を入れることで野菜嫌いのお子さんでも食べやすくなっています。

調理時間 約30分 エネルギー 約100kcal 塩分 約0.5g

※エネルギー、塩分は1人分です

豆知識

豆腐の原料の大豆は栄養価が高くてたんぱく質、リノール酸、サポニン、イソフラボン、カルシウムなど様々な栄養素が含まれています。
豆腐に加工することで消化吸収率がUPします。

リハビリテーション科 今月の作品

モチーフ編み

70代女性に左上肢の機能訓練を目的に編み図を見ながら作っていただきました。小物作りは初挑戦でしたが、次々と作品を完成させ、皆さんから好評でした。

