

みなさまが心から元気になりますように

Wish

Ashikaga Fujimidai Hospital
Information Magazine Vol.13

広報誌 VOL.13 2009
11.1



日本医療機能評価機構
認定第JC972号

Contents

- パンデミックインフルエンザ
- クラシックコンサートレポート
- 集団栄養指導
- 栄養管理委員会より
- 医療ガス委員会より
- ～ゴーヤチャンプルーカレー風味～
- ハーブを楽しむ～みょうが～
- 医療機関及び施設の方へ
- 医療福祉のご相談



医療法人根岸会
足利富士見台病院

〒326-0845 栃木県足利市大前町1272
TEL.0284 (62) 2448
FAX.0284 (62) 9608
<http://www.negishikai.com>

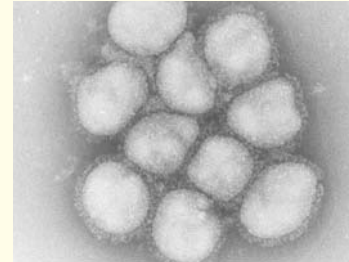


パンデミック インフルエンザ

パンデミック インフルエンザとは、国立感染症研究所によれば、数十年に一度の頻度で起こる世界的な大流行を招く新型インフルエンザを言います。新型のウイルスであるために、人はその免疫がなく、膨大な規模の流行と症状の重篤化を招いてしまうのです。

新型インフルエンザと季節性インフルエンザの違い

新型インフルエンザと季節性インフルエンザは、両方ともインフルエンザウイルスにより発症しますが、ウイルスの形態が異なります。季節性インフルエンザは多くの方が毎年かかるため免疫があるのですが、新型インフルエンザは誰も免疫を持っていないため、一度に多くの方が感染してしまいます。さらに、慢性疾患患者や妊婦は症状が重篤化しやすい傾向にあることが分かっており、注意が必要です。



新型インフルエンザウイルス(資料:国立感染症研究所)

感染経路

季節性のインフルエンザと同様、主な感染経路は2つです。

- ① 飛沫感染(くしゃみや咳)
- ② 接触感染(皮膚や粘膜の直接的な接触。あるいは患者の咳やくしゃみが付着してしまったドアノブやスイッチなどを別の人が触れて、かつその手で目・鼻・口などを触れたもの)

予防 ~インフルエンザにかからないために~

- ① 手洗いうがいの徹底
- ② マスクの着用(ご存知ですか?「咳エチケット」)
- ③ 日頃から食事や睡眠をしっかりと、抵抗力を高める
- ④ 不要不急な時に人混みへの外出は避ける

インフルエンザに限らず、他の感染症予防にも効果的です。基本的なことですが、大切なことです。

予防対策は
しっかりと
行いましょう!

手洗いの仕方

- ① 石鹸を泡立てながら手のひら同士をこすり合わせる
- ② 両手の甲をこすり洗う
- ③ 指の間を洗う
- ④ 親指と手のひらをねじり洗う
- ⑤ 指先・爪の間を洗う
- ⑥ 手首を洗う
- ⑦ 泡を洗い流し、清潔なタオルでふいてよく乾かす
※石鹸を使って最低15秒以上洗いましょう



咳エチケット

- ① 不意の咳やくしゃみは周りの人から顔をそむける
- ② 咳やくしゃみをする時は口と鼻をティッシュで覆う
- ③ 咳やくしゃみの症状がある時はマスク着用



もしも感染してしまったら……

- ① 早めに医療機関に受診をする(新型インフルエンザも季節性インフルエンザ同様に、発症後48時間以内の抗インフルエンザ薬が有効です)
- ② 人との接触は避けて、休養に専念する(水分摂取・室内の換気・手指の消毒などを忘れずに!)





クラシックコンサート が開かれました

8月4日地域連携室が中心となり、「チェロとピアノで奏でる♪クラシックコンサート♪」と題した演奏会を開催致しました。多数の演奏会で活躍なさっているチェロの大澤広喜さんとピアノの野間裕美子さんをお迎えし、前半後半の部であわせて1時間演奏が行われました。



コンサート
プログラム
です♪



左がピアノの野間さん、
右がチェロの大澤さんです。



当院入院中の患者様がコンサートに参加され、知っている曲が演奏されると口ずさんだり、手を叩いてリズムをとるなど、参加された患者様がそれぞれに楽しまれていました。



皆さん
聞き入っ
てます♪



患者様から
感謝の気持ちを
こめて花束を
贈りました♪



患者様からは「ピアノとチェロの演奏素晴らしかった」「また聞きたい」「楽しかった」など多くの満足された感想が聞かれました。今後もこのような演奏会の機会をもうけ、患者様の入院生活に潤いをもたらすことができればと思います。

集団栄養指導

バランス良く食事を摂れていますか？

毎日好き嫌いなく食事を食べているでしょうか？健康で丈夫な体を保つためにはバランスの良い食事を摂ることが基本になってきます。そこで今回、病棟の患者様にも“バランスの良い食事”を知っていただきたいと考え、ある1日のメニューを参考に、クイズ形式で栄養士による集団栄養指導が行われました。今回はその模様をお届けします。



- 1 食品にはそれぞれ役割があります。バランスガイドの考えに基づき三色に分けて食事のバランスを考えてみましょう!!



- 2 黄色はご飯類(力の元になる)、赤は肉や魚類(血や筋肉を作る)、緑は野菜類(体の調子をととのえる)が当てはまります。



- 3 次にクイズです!!
実際の病院の食事ではどの色に当てはまるでしょうか？ご飯、牛乳、八宝菜は何色になりますか？



- 4 三色そろいましたね!!三色そろえるには毎日きちんと食べることが重要です。



食事をバランス良く食べることで細菌やウイルスに負けない強い体を作ることができます!!

入院時の食事の形式からは本来の食事バランスガイドのコマの形ではなく、色でのバランスの説明になりました。

(クイズの答え)ご飯は…黄色、牛乳は…赤、八宝菜は…赤、緑(ピーマン、人参、竹の子、肉や魚)

第3回 ～誰でもできる簡単ヘルシー料理～

マンネリ改善?
いつもと違う
お家でごはん★

ゴーヤチャンプルー カレー風味

ゴーヤチャンプルーをカレー味に。野菜たっぷりです★



材料 (3人分)

ゴーヤ	100g
豚肉(薄切り)	100g
玉ねぎ	50g
人参	30g
もやし	100g
にら	20g
もめん豆腐	200g
カレールー	40g
おろしにんにく	小さじ1/2
お酒	大さじ1



カレールーは普段お使い
のものでどうぞ★



作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切り種を取り出し、横に薄く切って熱湯で1分程茹でる。他の野菜とお肉も食べやすい大きさに切っておく。
- 2 フライパンに豚肉を入れ、人参→玉ねぎの順で加え炒める。
- 3 人参、玉ねぎに火が通ったら、お酒・おろしにんにく・カレールーを加え、炒め合わせる。ルーがある程度溶けたら水100ccを加えてルーを完全に溶かす。
- 4 ③にもやし・1のゴーヤ・豆腐をちぎりながら入れ、混ぜ合わせ最後ににらを加えて数回混ぜたら出来上がり!!

ゴーヤの苦味
には血糖値や血圧
を下げ、食欲増進
の効果あり!

アドバイス

ゴーヤの苦味が平気な方は①のゴーヤを茹でる工程は省いて構いません。その場合は、②の段階でゴーヤを加えて下さい★

ハーブを 楽しむ

～みょうが～

みなさん、世界中でみょうがを食用とするのは日本だけだということ、ご存知でしたか?みょうがの一番おいしい季節は夏から秋にかけてと言われ、日本料理では薬味としてはもちろん汁物や揚げ物、漬物などの食材として幅広く使われます。これと言って多く含まれる栄養素はありませんし、量をたくさん摂る野菜でもありませんが、シャキシャキとした食

感やさわやかな香り、そして独特の辛味を楽しむことができます。

俗に「みょうがを食べると物忘れがひどくなる」等と言われることがありますが栄養学的にそのような成分は含まれておらず、逆に近年ではみょうがの香り成分に集中力を増す効果があることが明らかになってきているようです。

みなさん、是非色々なお料理に取り入れてみてくださいね。



栄養管理委員会より

すべての人が生きるために必要なもの、それは食事(栄養)です。



入院された患者様が本当に幸せに食事がとれるように、食事(栄養)内容や環境を検討する委員会です。入院時、食事が摂れていない方、入院中に特別食を必要とされる方などに、今の医学では、点滴や静脈栄養という方法もありますが、お一人おひとりが口から食べる喜びを楽しみとてくださることを目的として、毎月1回、医師、看護師、薬剤師、臨床心理士、作業療法士、精神保健福祉士、管理栄養士が共にチーム医療を行っています。

例えば、介助の場面で認知症の方は口をあけないなど拒食する方がいますが、それは食事を認識できない為で、口唇に触れるなどの刺激を与えることで口を開けたりすることがあります。又、うつ症状の拒食は数ヶ月続いてから食べ始め、また拒食を繰り返すなど認知症との違いがあります。高齢者のうつ症状は早期発見、早期治療といわれ、当院の治療方針となっています。当院は認知症疾患医療センターとして、高齢者の食事(栄養)の問題(摂食、嚥下障害とは別に〈認知症〉・〈うつ病〉からの区別しにくい拒食症)を的確に判断した上で看護計画に沿って食事支援を行っています。食事も治療の一環として捉えることで患者様の満足、そして一定の効果を上げることが出来ます。

食事で認知症の予防を心がけましょう。

よく噛んで(一口30回)

腹八分目で食べる

いつまでも口から食べて元気

～医療ガス委員会より～

『医療ガス委員会』とは院内で呼ばれている省略名称で、正式名称は「足利富士見台病院医療ガス安全管理委員会」です。

《委員会の主な活動》

①医療法に定められた定期点検・・・当院では毎年4月と10月に行っております

②医療ガスの教育、勉強会の開催

③委託先との連携・・・研修会の打ち合わせなど

④作業環境の測定と改善に関する活動

以上の4つが主な活動となっております。

これからも“医療ガス事故ゼロ”を目標に、委員会を中心にしてスタッフ一同頑張っております。



医療機関及び施設の方へ

地域連携の窓口として「地域連携室」をぜひご利用ください。

【地域連携室】

地域連携室ではご紹介いただいた患者様の診療がスムーズに行われるよう、事前予約受付とカルテ作成等の準備や紹介患者様の報告書・診療情報提供書等の発送、紹介元の先生方からの患者様紹介に関するお問い合わせの対応などを行っております。

◎地域連携室◎

TEL:0284-62-2448(代表)

FAX:0284-62-9608

◎電話・FAX受付時間◎

月曜日～土曜日…8:30～17:00



診療および家族相談は予約制となっております

当院、ホームページより当院紹介状(診療情報提供書)がダウンロードできますので、ご利用ください。

<http://www.negishikai.com/top/kikan.html>

医療福祉のご相談

医療福祉に関する相談をソーシャルワーカーが受けております。通院されている患者様とご家族様にご利用になれます。ご相談を希望される方は、スタッフにお声掛けいただくか、お電話にてご連絡ください。相談は原則として、予約制とさせていただきます。ご相談になった個人情報厳守いたします。





Ashikaga
Fujimidai
Hospital

医療法人 足利富士見台病院
根岸会

〒326-0845 栃木県足利市大前町1272
TEL.0284 (62) 2448 FAX.0284 (62) 9608
http://www.negishikai.com

☐ 認知症疾患医療センター ☎0284-62-7775 ☐ ストレスケアセンター

足利富士見台病院「理念」

- *私達は、患者様のこころと体のお悩みに寄り添い、安心して治療に専念出来る環境の中で、専門医療と、こころのかよいあう看護の提供をめざします。
- *患者様のご家族様を支えてまいります。
- *地域の皆様とのふれあいを通して、病気の予防に努めてまいります。

上記理念に基づいて以下の行動規範をもうけております。

P-medical

私たちは常に患者様を優先します。全ては患者様 (Patient) のためにある精神医療をめざすという意味でPをキーワードにしています。

PEACE

こころ安らぐ治療空間をめざします

【place】緑多い、癒しの環境での医療を提供します

【personal】患者様ごとのご病状・ご要望にあわせた、治療・施設を提供します

【pastime】レクリエーション等、楽しみの場面を提供します

PARTNER

共に歩む医療をめざします

【pang】患者様の心の痛みを感じます

【participate】患者様を支えるご家族様のお気持ちに配慮します

【plan】治療の方針を患者様・ご家族様・他機関の皆様とともに考えます

PROTECT

患者様をまもるためにつとめます

【prejudice】病気への偏見から患者様を守るようつとめます

【privacy】患者様のプライバシーを守るようつとめます

【prevent】地域の皆様の病気予防につとめます

PRIDE

患者様によりよい医療を提供するために誇りをもってとります

【professional】専門のスタッフが高水準の治療の提供に努めます

【positive】さらなる向上をめざして学び、努力し続けます

【power】元気に明るく、アットホームな治療空間の提供に努めます

診療科目

心療内科 | 内科 | 老人内科 | 精神科

- 不眠や不安に関する健康相談
- ストレスに関する健康相談 (職場・家庭・育児・学校・仕事など)
- 老年期 (物忘れ) に関する健康相談

受付時間

【午前の部】
8:30～11:30

【午後の部】
13:30～15:30

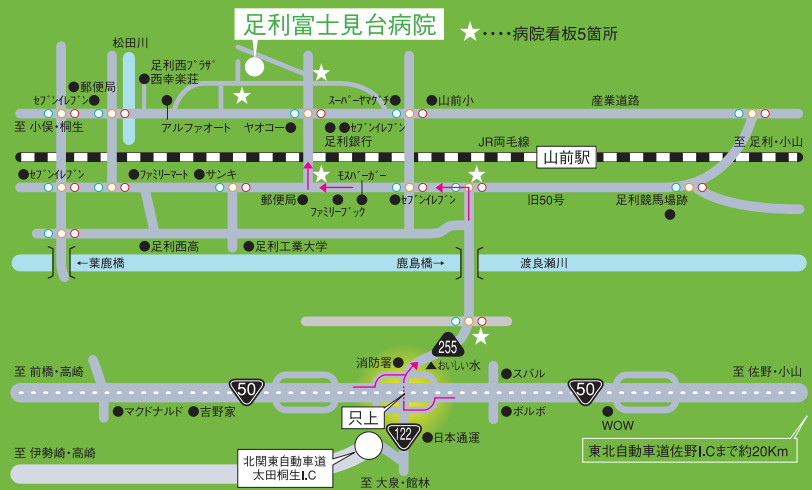
診察開始時間

【午前の部】 9:00～
【午後の部】 14:00～

(休診)
土曜午後・日曜・祝日

初診の方は、予約制となっておりますので事前に電話予約をお願い致します。

Access Map



桐生方面よりお越しの方

- 旧50号を足利方面へ進み、郵便局前看板を左折。
- 国道50号を足利方面へ進み、マクドナルド交差点を左折し葉鹿橋を渡り、2つ目の信号を右折し中古車センターを左折。

大泉・館林方面よりお越しの方

- 国道122号を足利方面へ進み、国道50号交差点を直進し鹿島橋を渡り、T字路を左折し郵便局前看板を右折。

足利・佐野方面よりお越しの方

- 旧50号を桐生方面へ進み、郵便局前看板を右折。
- 国道50号を桐生方面へ進み、ホルボを左手に見て100m先側道に入り、交差点を右折。鹿島橋を渡り、T字路を左折し、郵便局前看板を右折。

北関東自動車道でお越しの方

- 太田・桐生ICを足利方面に進み、国道50号交差点を直進し、鹿島橋を渡り、T字路を左折し2つ目信号 (郵便局前看板) を右折。