

みなさまが心から元気になりますように

2015.11

Wish

足利富士見台病院 広報誌 VOL. 29

- 連載：ココロとカラダの病気 第8回「食中毒～冬編～」
- 「食」でつくる健康“お腹にやさしい食事”
- シリーズ「精神科看護」
- 認知症疾患医療センターだより
- 平成26年度 患者様満足度調査 結果報告
- 防火・防災～当院の取り組み～
- 詐欺ファイル 2：還付金詐欺 ●頭の体操



Ashikaga
Fujimidai
Hospital

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番地
Tel.0284(62)2448 Fax.0284(62)9608
<http://www.negishikai.com>



日本医療機能評価機構
認定第JC972-2号

気になる病気や身近な病気について、健康づくりに役立つ情報をお届けします。

第8回 食中毒 冬編

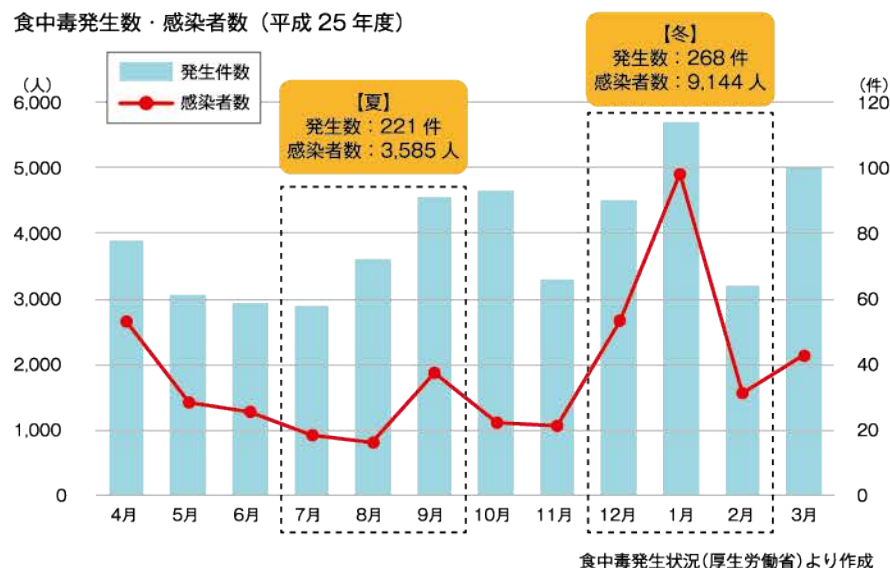


高須 章浩 医師

食中毒感染者数は夏の2.5倍!!

「食中毒」というと、高温多湿で細菌が増殖しやすい夏に多いイメージませんか？

実は、夏よりも冬の食中毒感染者の方が多のです。冬に発生する食中毒は「ウイルス性食中毒」がほとんどです。その代表がノロウイルスで、11月頃から流行し始めます。体の免疫力・抵抗力が弱っている高齢者にとって、夏場以上に食中毒に気を付けていく必要があります。



ウイルスが変異?!今年は大流行の可能性大!!

冬の食中毒の感染経路の特徴として「ヒト-ヒト感染」があります。これは二次感染・集団感染を広げる危険が大いにあるため、正しい予防・処置(処理)が重要です。感染力はかなり高く、ウイルスが体内に10~100個入っただけでも感染するといわれています。

特に今年は「ノロウイルスが変異」し、免疫を持たない人が多いため、大流行するのではと懸念されています。



高齢者は嘔吐症状に気をつけましょう!!

ウイルス性食中毒の症状は、下痢などがありますが、高齢者にとって最も危険な症状は「嘔吐」です。ウイルス性食中毒の代表であるノロウイルスに感染後、死亡した高齢者の1/3は誤嚥性肺炎によるものでした。また、嘔吐物による窒息で亡くなった方もいます。介護者が注意深く観察することが重要です。



誤嚥性肺炎
細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎。再発を繰り返す特徴があるため、既往がある人はより注意が必要!!

家の中にも危険がいっぱい!!

家庭内にもウイルスは潜んでいます。感染リスクを知り、予防を徹底しましょう!!



- 玄関** まずは手洗い・うがい!!
帰宅したら洗面所へ直行! 外で付着したウイルスをしっかりと洗い流してください!! 手洗い・うがいを徹底しましょう!!
- トイレ** 感染最危険地帯!!
感染者の便・嘔吐物には大量のウイルスが存在しているため、それを介して感染します。飛沫防止のために蓋をしてから流しましょう。トイレの後はもちろん手洗い!! そしてドアノブなどもこまめに消毒しましょう!!
- 洗面所** タオルは1人1枚!!
せっかく手洗いを徹底しても、タオルが清潔でなければ、そこからウイルスが手に付着し、感染します。タオルの共用は危険です。
- 浴室** シャワーのみが正解!!
湯船から感染する危険があります。感染の疑いがある人はシャワーのみ、あるいは最後に入浴しましょう。湯は入れ替え、ボディタオルやバスタオルの共用も避けましょう。
- 寝室** 消毒してから洗濯を!!
寝具や衣服に嘔吐・下痢してしまった場合、まずは塩素系漂白剤でウイルスを消毒しましょう。消毒せずに洗うと、ウイルスが洗濯機内に残り、そこから他の衣類にも付着して感染が拡大する可能性があります。
- キッチン** こまめな消毒!! 十分な加熱!!
調理器具...まな板・布巾などは家庭用塩素系漂白剤での消毒が有効です。
食材...殺菌するには中心部まで85℃以上・1分以上の加熱が必要です。

ノロウイルスにはアルコール消毒は効果がありません。
汚物等処理時にはマスク・ゴム手袋は必須です。

食中毒だと思ったら...

急な嘔吐や下痢が起きても、市販薬を服用しないでください。体内から食中毒のウイルスが排出されなくなります。早めに医療機関を受診し、医師の指示に従ってください。また、嘔吐・下痢で脱水症状に陥る可能性があります。そのため、水分補給を忘れずに行ってください。

お腹にやさしい食事

食中毒で、嘔吐や下痢などの症状がある時は、失われた水分をしっかり補給することが大切です。症状が治まり食事が摂れるようになったら、消化の良い食品を細かく切ったり、やわらかく煮たりしてお腹に負担の少ない食事を心掛けます。ゆっくり少しずつ食事をしましょう。



管理栄養士 石井 陽子

消化の良い食品

糖質や良質なタンパク質中心の食事を心掛けましょう。



控えたい食品

脂肪や塩分・繊維の多いもの、刺激の強いものに注意が必要です。

ご飯・うどんなど



鶏ささみなど



白身魚(カレイ・タラ)など



豆腐・納豆など



大根・人参・ほうれん草・白菜など



卵・牛乳・ヨーグルト・バナナなど



穀類

肉類

魚介類

大豆製品

野菜

その他

玄米飯・ラーメンなど



ベーコン・ハムなど



タコ・イカ・練り製品・サンマ・サバなど



大豆・油揚げ・ナッツ類



ごぼう・レンコン・セロリなど



炭酸飲料・コーヒー・アルコール



高齢者の睡眠を守るための環境づくり ～環境を整える～

睡眠は年齢とともに変化します。

高齢になると、寝つきにくく、夜中に何度も目が覚め、朝早く起きてしまうという特徴があります。これは、体を成長させる必要がなくなり、睡眠時間が減少するためです。

そのため、高齢者の睡眠の質を高めることは、加齢の影響というハンディを踏まえて考えなければなりません。特に、1日の1/4～1/3を過ごす寝室の環境を整えることは重要です。うるさかったり明るすぎたりすると、脳が刺激され、なかなか寝つくことができません。部屋の温度や湿度も大切な条件となります。ぐっすり眠れる条件について考えてみましょう。



看護部 認知症疾患
医療センター師長
菊地 桃代

ぐっすり眠る 寝室の条件

温度 湿度



【理想的な室温】

夏: 25度

冬: 15度

【湿度】

年間を通して50%と
いわれています。

～ エアコンなどで調節する時の注意～

- 冷房は25～28度
- 暖房は18～22度を目安に設定します。

冬場のエアコンのつけっぱなしは
空気が乾燥する原因になります。
加湿器などで湿度を調節しましょう。

光 色彩

～ 刺激性的な色彩は避ける～
ベージュやブラウンなどの
色合いでまとめると、
落ち着いた雰囲気になります。

部屋の照明は
白熱電球など
暖色系の灯りが良いです。
青白い光や白っぽい光は
覚醒作用が強いと
されています。

音

～ ちょっとした物音が不眠の原因に～

- 外からの騒音には、二重サッシや雨戸
- 厚手のカーテンなどで工夫をします。

「暗くて無音」など、感覚への刺激が
極端に少ない状況は、
逆に覚醒度が高まります。



注意: 寝室の環境を整えても眠れないことが続くときは医療機関に相談しましょう。

認知症予防のための 講演を行いました

7月8日、足利市梁田公民館・ひこばえの会主催の公開健康講座において、吉田心理士が認知症の予防法について講演会を行いました。



60代～90代の幅広い年齢層の方々62名に参加していただきました。

本講演では「認知症予防のために今日からできることを教えます!」というテーマで、早期予防や早期発見・早期治療の大切さについてお話をさせていただきました。

また、実際に参加者全員で脳トレにチャレンジし、楽しみながら体験していただくことができました。

今後もこのような講演会などを通して地域の方々の認知症に対する理解を深めていければと思います。

認知症疾患医療センター連絡会議が 開催されました

7月8日、栃木県庁にて高齢対策課主催で会議が開催され、県内全6ヶ所の認知症疾患医療センターが集まりました。

今年3月、これからの認知症施策について、県としてどのように取り組んでいくかを示した高齢者支援計画「はつらつプラン21」が策定されました。本会議ではこの計画をもとに、県の役割・認知症疾患医療センターの役割について確認し合いました。

また、健康保健福祉センターの実務担当者も交え、情報共有とともに認知症疾患医療センターにおける課題についての意見交換も行いました。

認知症疾患医療センター第7回研修会のお知らせ

医療介護福祉関係の方対象の研修会を来年3月中旬に開催予定です。

詳細につきましては、準備ができ次第、ご案内いたします。



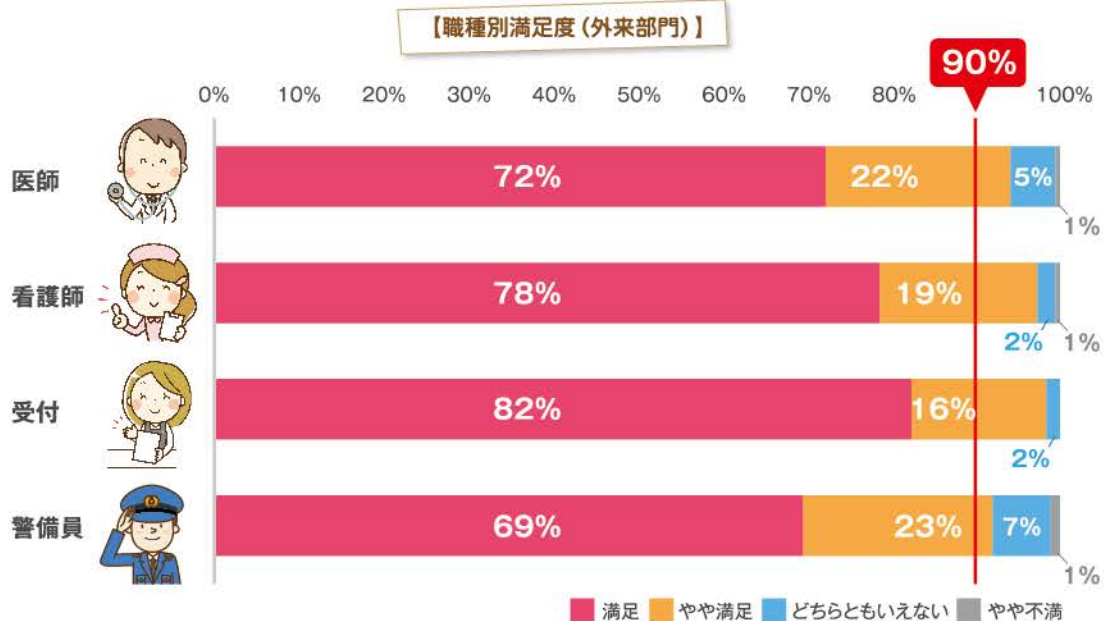
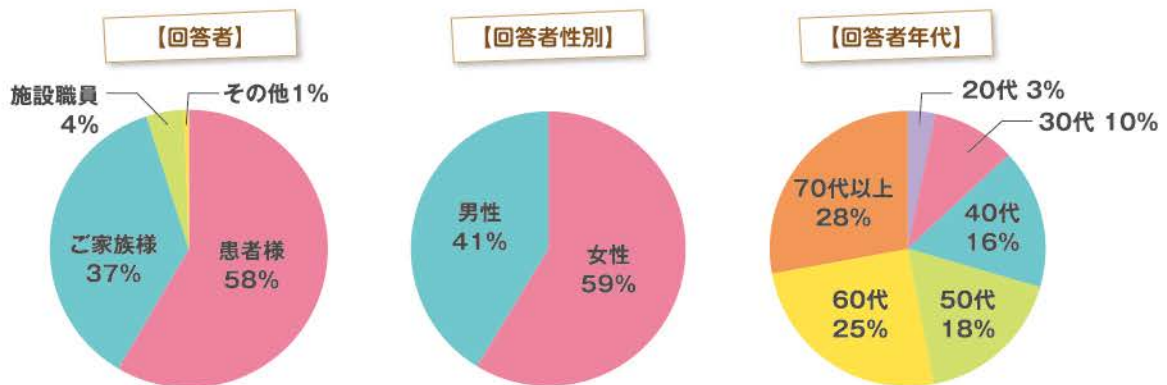
平成26年度 患者様満足度調査 結果報告

当院では、患者様へのサービス向上を図るため、年1回「患者様満足度調査」を実施しています。昨年度は平成27年3月9日から20日まで、外来患者様・ご家族様、入院患者様を対象にスタッフの対応について調査を行いました。

今回は外来部門の結果をご報告いたします。外来部門の調査では、185名の方にご回答いただきました。

それぞれの職種について<満足> <一応満足> <どちらともいえない> <やや不満> <不満>の5段階で評価をお願いしました。

どの職種も9割以上の方から<満足> <一応満足> との高い評価を受けました。<不満>と評価された方はいらっしゃいませんでした。



アンケート調査にご回答いただいた患者様およびご家族様には、ご理解ご協力を賜り心よりお礼申し上げます。頂いた貴重なご意見を参考に、病院サービスの向上に努めてまいります。

防火・防災 ～当院の取り組み～

アクションカードを使ってみました!!

前々回の広報誌Vol.27で当院の防火防災の取り組みの中でアクションカードを採用したお話を紹介させていただきました。本格的にアクションカード作製の取り組みを開始し1年、委員会を主導に全部署での検討を重ね、消防訓練でその成果が試される時が来ました。



5月27日訓練当日は絶好の天候に恵まれ、足利市消防本部の立ち会いの下、訓練を開始。各部署、リーダーの指示に従い、アクションカードを手にし、書かれた指示を一つひとつ必死にこなしている姿は、取り組み当初とは全く異なるものでした。

総括では、消防本部の担当の方からもお褒めの言葉をいただき、また、掲げた目標「死傷者0!」に近づいていることを実感しました。

訓練終了後は全職員にアンケートを実施しました。寄せられた意見をもとに、「情報共有」「行動の明確化」「迅速化」を進め、カードの改良に取り組んでいきたいと思えます。



アクションカードとは?

行動を促し、判断を導く、事前指示書であり、災害時に各個人に手渡し、最初の一步を示すことで、混乱の早期収束、各個人が自立した対応ができるように導く行動指針が示されています。

つまり、各部署で最低限やるべき行動に絞り、振り分け、災害の初期段階を乗り切るための道標となるカードです。



アクションカードを用意しておけば災害対応の道標が探せる様になり、安全に目的地に進む事ができます。道に迷ってしまってもより安全に安全な道に戻れる様に導きます。

還付金詐欺

～「携帯電話を持ってATMに行け」は詐欺～

還付金詐欺とは

自治体職員等を電話で名乗り、税金や保険料等の還付金手続きを口実にATMへ誘導する手口。携帯電話でATM操作の指示を行うことが多い。

H26年被害データ(全国)

被害件数(認知件数):1928件

被害総額(既遂のみ):19億9165万円

被害者の93.4%が65歳以上の高齢者

警察庁「平成26年の特殊詐欺認知・検挙状況等について」より

還付金詐欺の手口

※あくまでも典型例であり、手口は無数に存在します。



自治体職員・税務署員など

職員を名乗った電話がかかります

医療費・社会保険料などが還付される

お金の話を出してきます

一度自宅へ書類を送ったが、返送されていない

本人の不手際が原因とし、良心の呵責を利用してきます

本日中に手続きすれば間に合う

考える暇を与えず、本人を焦らせます

銀行は混んでいるので、コンビニのATMへ

比較的警備が薄い場所のATMを指定します

携帯電話を持って、コンビニに着いたら電話して

携帯電話を持って出かけるように指示します

指示した通りにATMの操作をして

携帯電話を介して、操作指示が出されます

言葉巧みに誘導され、本人が気づかないうちに犯人の口座へ振り込み完了

家族ができる還付金詐欺対策!!

「お金が戻ってくる」という甘い言葉で、人間の警戒心はグッと低下します。下記の2つを両親や周囲の高齢者に徹底して伝えましょう。また、Vol.28のオレオレ詐欺への対策は還付金詐欺にも有効です。

①「ATMへ行け」は100%詐欺!!

ATMを操作することで還付金が戻ってくることはあり得ません。還付金のお知らせは、原則として郵便などの書類で通知されることを周知しましょう。

②「携帯電話は持っていない」と言え!!

還付金詐欺において携帯電話は「必要不可欠なアイテム」です。犯人は「携帯電話は持っていますか?」と聞いてきます。「持っていない」と答えるだけでも、金銭的被害のリスクがかなり低下します。

不信な電話がかかってきたら、
家族や警察に
相談しましょう





『考える問題』

第2弾

今回は、まぎらわしい問題の選択クイズです。
たくさん頭を使って考えて下さい☆



作業療法士
黛 みどり



大切なのは答えがあっていることではなく、
答えを出すために“考える”“挑戦”することですよ!

正しい答えを①②③の中から選んで下さい

レベル1 まずはここから!

1. じがじさん	① 自我自讃	② 自画自賛	③ 自画持参
2. せんざいいちぐう	① 千載一遇	② 千財一遇	③ 千歳一遇
3. ひゃっぱつひやくちゅう	① 百発百虫	② 百発百中	③ 百髪百中

レベル2 ちょっと難しい…?

4. しこうさくご	① 思考錯誤	② 試行錯誤	③ 詩行錯誤
5. たしゅたよう	① 多種多用	② 多趣多様	③ 多種多様
6. いしんでんしん	① 以心伝心	② 似心伝心	③ 意心伝心

レベル3 難しい??よ〜く見て

7. いっかくせんきん	① 一獲銭金	② 一獲千金	③ 一獲千金
8. きょうみしんしん	① 興味津々	② 興味深々	③ 興味心身
9. かちょうふうげつ	① 花蝶風月	② 花鳥風月	③ 花鳥風月
10. かんこんそうさい	① 冠根葬祭	② 冠婚葬際	③ 冠婚葬祭

【答え】1. ③ 2. ③ 3. ③ 4. ③ 5. ③ 6. ③ 7. ③ 8. ③ 9. ③ 10. ③

編集後記



季節の変わり目は気温の変動が激しいので、体調を崩しやすくなります。免疫力を高めるためには、食事と睡眠が大切です。今号では冬場に起こる食中毒について取り上げましたので、是非参考にしてください。

少しでもお役に立てるよう、今後も皆様が興味を惹かれるテーマを掲載していきたいと思えます。
(ニツ森)

医療機関及び施設の方へ

地域連携の窓口として
「地域連携課」をぜひご利用ください。

地域連携課

地域連携課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。

診療および家族相談は予約制となっております

■地域連携課

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

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がご利用になれます。
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

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

足利富士見台病院「患者様の権利」

1. 患者様は、個人として人格を尊重され、適切な医療を公平に受ける権利があります。(人権尊重)
2. 患者様は、診療に関して十分な説明と情報提供を受ける権利があります。(説明と同意、インフォームド・コンセント)
3. 患者様は、治療方法などを選択する権利があります。(治療の選択・同意・拒否)
4. 患者様は、個人の情報が守られる権利があります。(秘密保持)
5. 患者様は、ご自身の診療記録の開示を求める権利があります。(情報開示)
6. 患者様は、他の医療機関からの意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
7. 患者様は、自己決定できるように援助を受ける権利があります。(自己決定権の保障)
8. 患者様は、当院の提供するサービスに意見を述べ、改善に参加する権利があります。(苦情や意見の申し立て)
9. 患者様は、精神保健福祉法等の法律に基づいた適正な処遇が保証される権利があります。(処遇)

☐ 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びくみず

【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、マドナルド交差点を左折。鹿嶋橋を渡り、3つ目の信号を右折、ドラッグウェルシア前の信号を左折。

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、鹿嶋橋を渡り、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、ボルボを左手に見て100m先側道に入り、交差点を右折。鹿嶋橋を渡り、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I.Cを足利方面に進み、国道50号交差点を直進し、鹿嶋橋を渡り、T字路を左折し郵便局前看板を右折。