

ひだまり

Vol. 78

2019年10月発行

くらしに
クロス



+ 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society



+ RUN伴(ランとも)に参加しました!

ハートラちゃんのハツミミ ~上手な手洗い・うがいで?~

ひだまりgram ~秋~

ニュース!!

インフルエンザ予防接種受付開始!!

詳しくは4ページ目「おしらせ」をご参照ください

表紙 RUN伴 9月28日

RUN伴は、認知症の人や家族、医療従事者や地域の人たちみんなでタスキをつなぎ全国を縦断するイベントです。シンボルカラーのオレンジ色で町を彩りました。

メッセージ♡

今月、広報コンセプトが職員投票の末に「くらしにクロス」に決定しました。皆様のくらしに寄り添える病院になっていけたらと思います。



ハートちゃん
の
ハツミミ

上手な手洗い・うがいで？

これからインフルエンザなどの感染症が心配な季節になってきます。特に小さな子どもさんや高齢の方は重症になる可能性もありますので、しっかり予防するためのハツミミをお届けします。

正しい手洗いは 30 秒かかる !?

手洗いは感染症予防の基本です。手に付着した病原性微生物（細菌・ウイルス）がドアノブやタオルなどに付着し、そこからまた手を介して、鼻や口などから体内に入ることが感染のきっかけになります。つまり、手は見た目には汚れていなくても病原性微生物が付着している可能性があります。石鹸と流水を用いて、きれいに洗い流す習慣をつけましょう。近くに水道がないときや、手荒れがひどいときは、手指消毒用ジェルも有用です。こまめに洗うことを心がけましょう。

右の図のように、正しく手を洗うには、約30秒かかります。童謡「ぞうさん」を2回歌うと、だいたい30秒になります。意外と長いですよ。試してみてください。

水うがいで風邪の発症が 4 割減少 !?

うがいは風邪の予防策としては当たり前のように行われていますが、その有効性を検証したデータがあります。全国18地域で2カ月に渡って風邪の発症を追跡した結果、特にうがいをしない人に比べて、うがいをした人は40%も風邪の発症率が低下したというデータがあります。これは、水の流乱によって、埃の中にあるプロテアーゼ（ウイルスにかかりやすくする物質）が洗い流されることなどがあげられます。

うがいは水で十分風邪の予防効果があります。ぜひ習慣づけてくださいね！

歯磨きでインフルエンザ予防 !?

手洗いやうがいは感染症予防の基本ですが、なんと歯磨きがインフルエンザの予防の効果を高めることがわかっています。口腔内の細菌はインフルエンザウイルスを粘膜に侵入しやすくする酵素を出すため、口の中を不潔にしているとインフルエンザに感染しやすくなります。また、歯周病による炎症もウイルス感染を促進させます。ある介護施設では、歯科衛生士がブラッシングなどを指導したところ、他の施設に比べてインフルエンザ発症率が10分の1に減少したのだとか。正しい歯磨きや舌磨きに心配な方は歯科衛生士の方にみてもらうとよいでしょう。

ハツミミ、いかがでしたか？どんなに予防はしていても、感染症は誰でもなりうる病気です。なってしまったら、重症化する前に早めに受診をしてください。



耳鼻いんこう科
横田先生



感染管理認定看護師
松下さん



この方たちに聞いてみました！

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪を外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

インフルエンザ予防接種のご案内

インフルエンザ予防接種のご予約を開始しております。今年度は夕方の枠を設けましたので、お勤めの方もぜひご予約ください。詳しくは4ページ目の「おしらせ」をご覧ください。

秋 ひだまり gram



高校生一日看護師体験



「看護師になりたい」「医療職を目指している」という高校生3人が、一日看護師体験に来てくれました。手浴やお茶の配膳を体験して、患者さんにも大変喜ばれました。この経験を将来に役立ててもらえれば非常に嬉しいです。

8月8日



大規模災害訓練



地震火災による患者さんの搬送訓練と、多数傷病者受け入れ訓練を行いました。

患者さんの搬送では、担架、毛布や車いすを使用し、受け入れ訓練では実際の災害医療現場を想定した時系列活動記録やトリアージタグの記入を実践しました。

9月1日



地域医療シンポジウム



今回は「地域で支える認知症」がテーマでした。

認知症は誰でもなる可能性のある病気です。もし認知症になったとしても、病気と上手に付き合い自分らしい生活を築けるという提案や、いざ病気になったとき、町には相談に乗ってくれる機関がたくさんあることを知っていただけたかと思います。

多くのご参加ありがとうございました！

10月6日



診療科		月	火	水	木	金
内科	内科一診	栗原	細田	栗原		栗原
	内科二診	網野	網野	細田	網野	細田 <small>呼吸器外来(予約制)</small>
	総合診療科	伊藤			伊藤	伊藤
小児科		岩波	岩波	岩波	岩波	岩波
外科	消化器外科	森下			森下	
	総合診療科 <small>乳腺・甲状腺・肛門</small>		櫻井	櫻井		
整形外科		柴田 <small>(10時から)</small>	柴田	柴田		柴田
産婦人科		山田 <small>(9時から)</small>	施 <small>(9時から)</small>	施	施	施 <small>(9時から)</small>
耳鼻いんこう科	午前	横田	岩下	横田	岩下・横田 <small>(めまい外来)</small>	横田 <small>(第2~第5週のみ)</small>
	午後	横田 <small>(予約制・当日予約可)</small>	横田 <small>補聴器外来 (13:30~16:30)</small>	横田 <small>(予約制・当日予約可)</small>	横田 <small>睡眠時無呼吸外来 (14:30~16:30)</small>	横田 <small>(予約制・当日予約可 第2~第5週のみ)</small>
泌尿器科				小林 <small>第1・3・5曜日 (14時~16時) 受付12時~15:30</small>		
皮膚科				菅谷 <small>(8:30~12:30)</small>		
眼科				福田 <small>(8:30~11:30) 受付8時~11時</small>		
専門外来		*心療内科外来 木下守 <small>(第2金曜 13時~13:30)</small> *のみこみの外来 (予約制) 細田昌良 <small>(毎週火曜 13時~)</small> *消化器外科外来 森下浩 <small>(第2・4金曜 14時~16時)</small>				
休診日		土曜日、日曜日、祝日、5月1日、12月29日~1月3日(年末年始)				受付時間 午前8時~11時30分
診察時間		午前8時30分~正午				

都合により、休診・代診等変更になる場合もございます。ホームページまたはお電話にてご確認ください。
緊急対応についてはお電話にてご相談ください。



お知らせ



インフルエンザ予防接種のご案内

予防接種のご予約は10月1日から開始しています。接種開始は10月15日(火)からとなります。
今年度はお勤めの方も接種しやすいよう、夕方の枠を設けましたので、ぜひご予約ください。

	月	火	水	木	金
午前		大人 10:00~10:30	大人 9:30~10:00	大人 9:30~10:00	
午後	小児 16:00~16:15		小児 16:00~16:15		
	17:00~17:15		17:00~17:15 大人 16:00~16:15 <small>(小児接種に付き添いの方のみ)</small>		
夕方	大人 17:00~17:45	大人 17:00~17:45	大人 17:00~17:45 <small>(第4週のみ)</small>	大人 17:00~17:45	大人 17:00~17:45

※ワクチンが不足の場合は予約できない場合があります。

※定期的に受診されている方は診察の際に接種できます。外来にご相談ください。

ご予約・お問い合わせ 0265-36-2255



地域包括ケア病棟のご案内

地域包括ケア病床は、急性期の治療を終了し、病状が安定した患者様に対して、在宅復帰に向けた医療管理やリハビリや退院支援を提供するための病床です。当院には16床の地域包括ケア病床があり、自宅や介護施設で療養されている方の経過観察、体調を整える目的や、介護をされている方の負担を軽減する目的での入院も可能です。費用は、入院費用として請求されますので、窓口での限度額認定を受けられていれば、一般病床の入院と変わりません。個室料は請求しません。ご相談の方は、主治医やケアマネージャーを通してご相談いただくか、地域連携室にご連絡ください。

地域連携室 佐治・米山 TEL:0265-36-5566

