

は～とねっと

札幌白石記念病院と患者さん&地域の方々とのコミュニケーション誌

ご自由にお持ちください

特集

冬期感染症を予防しましょう

インフルエンザウイルス感染対策
ノロウイルス感染対策



患者さんにご家族に安心を
地域医療連携室のお仕事

ワンポイント

風邪に負けない身体づくり



栄養士さんの旬レシピ
免疫力アップレシピ!

札幌白石記念病院
スタッフボイス

ひとこと

冬期感染症を予防しましょう

感染制御室 感染管理認定看護師 新妻 美鈴 にいづま みすず

インフルエンザウイルス感染対策

インフルエンザの流行期は、毎年12月～3月にピークを迎えと言われていますが、今年度は早期流行と言われ、10月から感染者が急激に増えています。



① インフルエンザ予防接種

予防接種は、効果が表れるのに2週間を要し、5カ月間持続すると言われています。また高齢者に対しては、重症化を予防する効果もあります。流行前に予防接種は受けるようにしましょう。

② 咳エチケット

咳をするときには、口元を押さえたり、マスクをするよう心がけましょう。インフルエンザは、飛沫感染であり、咳をした時に唾やしびきが飛んで、それを他の人が吸引することで感染を引き起こします。咳をしている人が居るときは、マスクを着用する、傍を離れるなどの対処をした方が良いでしょう。マスクは、紙やガーゼマスクより、サージカルマスク(不織布)をおすすめします。

③ 手指衛生

インフルエンザウイルスは、環境表面(手すり・椅子・テーブルなど)に数分～数時間生存します。手から口や鼻などの粘膜に感染し発症することもあります。しっかりと手洗いや手指消毒をすることをお勧めします。人が多く集まる病院・スーパーマーケット・映画館・会合などの場所は、感染対策に注意が必要です。

ノロウイルス感染対策

ノロウイルスは感染力が非常に強い感染性胃腸炎になります。症状としては突然の嘔吐や下痢で、多くの場合は、軽症で済むことが多いのですが、小児や高齢者は重症化する可能性があります。



① 手洗いの徹底

ノロウイルスは、残念ながら予防接種はありません。予防法は口からノロウイルスを入れないことです。そのため手洗いが重要になります。ノロウイルスは、硬い殻のようなもので包まれていて、手指消毒は効果が現れにくいという特徴があります。トイレ後・食事前には、石鹸と流水で念入りに手を洗いましょう。

② 食中毒対策

ノロウイルスは、冬期に流行します。しかし、ウイルス自体は、年間を通して検出されるので、普段から食品の衛生管理が重要です。生ガキなどの二枚貝の生食することで感染することが知られていますが、ノロウイルスに汚染している食品や調理器具を使用することで感染を引き起こすこともあります。調理の際は、食材の中心温度を85度以上、1分以上十分に加熱しましょう。

③ 嘔吐・下痢の対処方法

最も重要な対処は、吐物・下痢便を拡散させないことです。特に、嘔吐は1～2m飛ぶとも言われています。吐物や下痢便を清掃するときは、マスクと手袋をして行い、服が汚れた際は、廃棄したほうが良いでしょう。清掃後は、次亜塩素酸ナトリウム(漂白剤)を使用して広範囲に消毒をすることが、感染症予防対策として重要です。感染対策でご不明点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

患者さんとご家族に安心を 地域医療連携室のお仕事



地域医療連携室とは、当院と地域の医療機関や様々な保健・福祉サービス機関との連携窓口です。設置した目的は、切れ目のない医療・福祉サービスを提供できるよう、支援・調整する役割を担い、患者さんやそのご家族が困らないようお手伝いするためです。

主な業務としては、入院中の患者さんが当院での治療終了後、真つすぐご自宅へ退院することが難しい場合の転院調整(回復期や療養病院)や、退院支援(介護保険制度などを活用し各関係機関と連携)を行っています。

入院して今後の生活に対して不安を感じられる患者さんやご家族は多いと思います。そのため相談が来ることを待つのではなく早期に積極的にお話を伺い、できるだけ早く不安や心配を解消できるように、他職種と連携して業務にあたっています。

患者さんやそのご家族が安心して地域で生活を送ることが出来るよう一緒に考え、支援させていただきます。入院外問わず、何かご不安・ご心配な点がありましたらお気軽にご相談下さい。

具体的な相談内容

- ・医療費や生活費について
- ・入院、退院後の生活について
- ・介護保険制度や身体障害者手帳その他福祉制度について
- ・施設について
- ・その他、誰に相談したらよいかわからないこと

相談時間

9時～17時(土曜・日曜・祝祭日・年末年始を除く)

相談場所

こやま くぼ あかま
1階受付にてお声かけ下さい。(担当者: 小山・窪・赤間)

入院中の場合は、病棟看護師にお申し付け下さい。

※面談等で直ぐに対応が難しい場合もございます。

札幌白石記念病院 スタッフボイス **ひとこと**



4階病棟 看護科長
しらいわ かおり
白岩 香織

4階病棟は、脳卒中などで入院となった患者さんが、状態が落ち着いた後に、リハビリを行いながら退院までを過ごす病棟です。退院までの生活はもちろん、退院後の生活も考慮した看護を行い、不安なく退院の日を迎えていただくことを目指しています。

ワンポイント リハビリ ポイント 風邪に負けない身体づくり

風邪予防にはバランスのとれた食事、十分な睡眠、そして「運動」が重要です。運動で最も大切なことは、自分の体力に見合った方法で運動を続けることです。「きつい」と感じた時はその運動が体に合わない証拠です。また、心臓疾患や糖尿病、腎臓疾患のある人はかかりつけの医師に相談しましょう。



①目標は一日8,000～10,000歩!

体力のある人は、日常生活のなかで1日8,000～10,000歩を目指しましょう。さらに「1回30分以上、週2日以上」の「息がはずみ汗をかく程度の運動」を行うことが体力の向上になります。例えば、ウォーキング、ゴルフ、ラジオ体操など自分の体力に合った運動を選択しましょう。

②とにかく体を動かす!

今まで運動習慣のなかった人は寝たまま、座ったままの状態からとにかく体を動かすことから始めましょう。皿洗い、洗濯をする、買い物や散歩をする、ストレッチをするなど、休みながらでも良いので、「毎日40分」体を動かしましょう。

③冬場はノルディックポールを使う!

雪道での転倒が心配な方はノルディックポールを使用することをオススメします。ノルディックポールを使用することで屋外でも安全にウォーキングが可能です。

栄養士さんの旬レシピ

143cal 塩分0.7g(1人分)
ビタミンC 35mg

免疫力アップレシピ! かぼちゃと豚肉のレンジ煮

南瓜に含まれるビタミンA・C・Eが免疫力を強化。レンジ加熱でビタミンの損失も少なく、なにより簡単に調理ができる嬉しい一品。

ビタミンA・C・Eなどの酸化ビタミンや各種栄養素を含む野菜には酸化作用があり、免疫細胞の数を増やしたり活性化させる働きがあります。

【材料】(2人分)

かぼちゃ…………… 150g
豚こま切れ肉…………… 50g
A 醤油・酒・砂糖…………… 各小さじ2
玉ねぎ(薄切り)…………… 1/4個(50g)



【作り方】

- ① かぼちゃを3cm角に切り、ところどころ皮をむく
- ② 豚肉はAをもみ込み、10分程度おく
- ③ 耐熱皿、またはボールに玉ねぎを広げ、中央に①をのせてそのまわりに②をドーナツ状にのせる。ラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ④ さっくりと混ぜ、再びラップをかけて(600W)で2分加熱し1分ほど蒸らして完成

せとうくみこ
栄養科管理栄養士 佐藤 久美子

内科胃腸科クリニック
 長尾 眞幸 院長先生への Q & A



Q 内科胃腸科クリニック長尾医院の診療の特徴を教えてください

A 生活習慣病をはじめとする一般内科診療と、消化器では腹部超音波検査の他、青色レーザー光源を搭載した最新の内視鏡による胃・大腸検査を行っています。胃癌の原因となるピロリ菌の検査、除菌治療にも力を入れていきます。また高齢などで通院困難の患者さんには訪問診療を行っています。

Q 診療において心がけておられることがございましたら、教えてください

A 検査結果、投与薬剤、治療などについて、患者さんの疑問点に答えられる、分かりやすい説明を心がけています。

Q 患者さまや、地域の皆さまへメッセージがございましたらお願いいたします

A 当院は住宅地の中にあり、通院されている患者さんは周辺に長くお住いの方が多く、ご夫婦でかかられていたり、ご家族でかかっている方もおられます。ホームドクター、かかりつけ医としてもお役に立てればと考えています。

内科胃腸科クリニック 長尾医院

〒003-0026 札幌市白石区本通11丁目南1-9

- 午前：月～土 / 9:00～12:30
 - 午後：月・火・木・金 / 14:00～19:00
 - 休診日 / 日・祝日・年末年始、お盆および水・土午後
- ☎ 011-861-4696



📢 インフォメーション

【寺子屋白石】第7回健康セミナー 日時：平成29年2月18日(土) 13時～14時 場所：当院1階外来ホール (参加無料)

【テーマ】

第1話：「家庭と外出先でできる感染対策～しっかり手洗いしていますか?～」 講師：感染管理認定看護師 新妻美鈴

第2話：「知って得する脳のコト～認知症～」 講師：院長 高橋明

🕒 外来医予定表 [平成29年1月から]

* 出張医師

診療科		月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前	大坊	本田 (2・3・4・5週)	高橋	本田	大坊	当番医
		岡*	野中 (1・2・3・4週)	米増	橋本	橋本	
			野村 (1・5週)		佐々木*		
	午後	野中	大坊	野村	高橋	野中	当番医
		岡*	恩田	米増	佐々木*	本田	
		齋藤*(1・3週) 恩田*(2・4週)			中川(1・3週)		
循環器内科	午前	宮田	藤井 宮本(不整脈外来)	大村 藤井	宮本(不整脈外来)	宮田	当番医
	午後	宮田	宮本	大村	藤井	大村	
リハビリテーション科	午前			戸島		戸島	当番医
	午後	戸島			戸島		

診療・受付時間 平 日：午前 / 9時～12時(受付：8時40分～11時30分) 午後 / 13時～17時(受付：11時30～16時30分)
 土曜日：午前 / 9時～12時(受付：8時40分～11時30分)

都合により、担当医師は変更になる場合がございます。ご理解・ご協力お願いいたします。



社会医療法人 医翔会
 札幌白石記念病院

札幌白石記念病院 検索
<http://www.ssn-hp.jp/cms/>

〒003-0026 札幌市白石区本通8丁目南1-10
 診療科目 / 脳神経外科・循環器内科・リハビリテーション科・麻酔科・放射線科

ご予約の受付はお電話でも可能です。

☎ 011-863-5151(代表) FAX: 011-863-5161

