足利赤十字病院　Japanese Red Cross Ashikaga Hospital

地域に根差す、足利赤十字病院の広報誌

風流鯨

ーかぜながすくじらー

ご自由にお持ち下さい
Take Free

2020.4 Vol.29

- 新型コロナウイルス感染症
- 入社式
- 整形外科市民公開講座
- 節分鎧年越
- 地域連携研修会
- 防災・減災プロジェクト ～私たちは、忘れない。～

TOPICS ●活動報告&お知らせ　●栄養課の窓　●放射線の豆知識

新型コロナウイルス感染症

COVID-19

2019年12月、中国の湖北省武漢市で肺炎患者の集団発生が報告されて以降、この新型コロナウイルスは世界中に拡大し続けています。日本国内では、2020年1月16日に初めて患者が報告され、2月1日には、指定感染症に指定されました。現在では、明らかな接触歴がない感染者も報告されるなど患者数が増加しています。毎日のようにテレビやインターネットで発信される様々な情報は、注目を集めることが優先され、受け手側が正しい情報をインプットできず、かえって不要な不安感や恐怖心を増強させています。地域住民の皆さまには、新型コロナウイルス感染症に、ご自身がかからない、また他の人にうつさないための正しい情報を持ち、実践可能な感染予防を実施しましょう。

COVID-19 の特徴

感染経路	主な経路は、咳やくしゃみで口から飛び出た飛沫を吸い込む、**飛沫感染**、また飛び出た飛沫を手指で触れて目を擦る、口に入れるなどの**接触感染**
潜伏期間	4～5日(最長14日間)
症　　状	インフルエンザに似た症状が約1週間程度続き、8割は症状が軽減、2割は悪化
重症化リスク	高齢者、心血管疾患、糖尿病、悪性腫瘍、慢性呼吸器疾患などの基礎疾患がある人など

うつらない・うつさない　有効な感染対策

❶ 正しくマスクを着用しましょう

濃厚接触を避けるため、マスクの着用は必須。鼻を出して着用しない。

1. 鼻ワイヤーを鼻に合わせる
2. プリーツは下向きでしっかり開く
3. しっかり開いて隙間を作らない
4. 顎までしっかり覆う

❷ 手指衛生を徹底しましょう

基本は、石けんと流水で十分に手を洗います。アルコール手指製剤も有効で便利に使用できます。

石けん＋流水

手指消毒剤

感染対策は至ってシンプル
手洗いなどの基本が重要です

❸ 咳エチケットを徹底しましょう

マスクで
鼻と口を
覆いましょう

急なくしゃみや咳がでるときは?

ティッシュや
ハンカチなどで
鼻と口を覆いましょう

上着の内側や袖で
鼻と口を覆いましょう

当院では、新型コロナウイルス感染症拡大防止として様々な対策を実践しています。今回は、その一部を紹介します。

●向かいあって食事をしない
食事中は会話をしない
(他人にウイルスを飛ばさない、他人からウイルスを受け取らない。)

職員食堂では1テーブルに職員同士が向かい合うことを避けるため、片側のみ椅子を設置しています。

●クラスター(集団)をつくらない

換気の悪い密閉空間に多くの人がいることや、近距離で会話をすることを避けるため、エントランスホールのテレビとテーブルを撤去しました。

出典：厚生労働省ホームページ　(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000187997.html)

令和2年度入社式

新年度となった4月1日（水）に、令和2年度入社式を開催しました。本来であればご来賓をお招きして盛大に行うところですが、新型コロナウイルス感染防止のため、規模を縮小して短時間での開催となりました。新たに入職する医師や看護師、医療スタッフなど109名が院長より辞令を受け、地域医療を担う当院の新たな職員として勤務を開始しました。皆様、どうぞよろしくお願いいたします。

辞令交付を行う小松本院長▶

整形外科市民公開講座
『ロコモティブシンドローム～肩・膝・股関節の痛みについて～』を開催しました。

2月18日（火）に講堂において、整形外科市民公開講座を開催しました。

今回は、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」などの運動機能が低下する『ロコモティブシンドローム』をテーマにして、当院整形外科の丹治　敦第一整形外科部長、藤田将太医師、石井齊宣医師の3名が、肩・膝・股関節の痛みの原因となる疾患、日常生活での注意点や治療法等を講演しました。

当日は、会場に150名を超える市民の皆様が来院し、メモを取りながら熱心に聞き入る姿が見られました。

当院では、今後も市民公開講座など様々なイベントを実施していく予定です。

▲聴講する市民の皆様

▲肩関節について説明する丹治第一整形外科部長

▲膝関節について説明する藤田整形外科医師

▲股関節について説明する石井整形外科医師

～地域に開かれた病院を目指して～
足利市の伝統行事「節分鎧年越」に参加しました。

毎年2月3日に開催されている足利の伝統行事「節分鎧年越」に参加しました。

足利の伝統と文化を感じてもらい、地域に根差した医療人を育成するために、当院では1年目の臨床研修医と、海外ボランティアが同行事に毎年参加しています。当日は、臨床研修医14名、海外ボランティア2名の総勢16名が勇壮な鎧姿で追儺式（豆まき）や凱旋の陣を行いました。当院では地域に開かれた病院を目指して、今後も地域との交流活動を積極的に行っていきます。

地域連携研修会
『栄養問題を地域連携により解決していくために』を開催しました！

1月30日（木）に、講堂において、地域の医療従事者と当院職員を対象とした地域連携研修会を開催しました。

今回は、認定栄養ケア・ステーションあしかがSS栄養サポートオフィスの在宅訪問管理栄養士である清水里子先生を講師にお招きし、当院栄養課長の仁平良子と共に、地域包括ケアシステムの中で管理栄養士が果たす役割や、訪問栄養食事指導による栄養問題の解決方法等について講演いただきました。

当日は、医師・歯科医師・看護師・ケアマネージャー・介護福祉士・リハビリスタッフ等多くの方に参加いただき、栄養問題に対する関心の深さが伺える研修会となりました。

超高齢社会において、地域の皆様が健康で幸せに暮らしていくために、今後も当院は様々な取り組みを行って参ります。

防災・減災プロジェクト～私たちは、忘れない。～ を実施しました。

東日本大震災発生から9年が経過した3月11日（水）に正面玄関において、「防災・減災プロジェクト ～私たちは、忘れない。～」を開催しました。

このプロジェクトは、今もなお、被災地で苦しんでいる人たちに思いを寄せると共に、災害で得た教訓や経験を活かし、将来起こり得る災害に対応する力を、社会全体で育んでいく活動です。

例年は、救護服を着用した職員が玄関ホールに立ち、震災当時における当院の活動や防災の重要性等を来院者に説明しておりますが、今年は新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため救護班活動記録のパネル展示のみとしました。

皆さまも、ご自分の大切な人のいのちを守るため、日頃から防災や減災について考えてみてください。

▲防災・減災プロジェクト～私たちは、忘れない。～で展示したパネル

▲救護班活動記録のパネルを見入る来院者

活動報告&お知らせ

Report & Information square

活動報告 令和元年度 安足地区保健衛生事業功労者表彰式

当院から4名の職員が表彰

2月5日(水)に安足健康福祉センターにおいて、「令和元年度安足地区保健衛生事業功労者表彰式」が開催されました。この表彰は、多年にわたり公衆衛生事業の発展のために献身的な活動を続けている個人及び団体に贈られるものであり、当院から4名の職員が表彰されました。

・人事課長　若林 正貴　　・看護師長　越沼 幸枝
・看護師長　中山 千穂　　・放射線科RI係長　長瀬 光臣

活動報告 第58回優良勤労青少年表彰について

当院から3名の職員が表彰

1月31日(金)に、足利警察署において、足利警察署および足利地区職場警察連絡協議会が主催する「第58回優良勤労青少年表彰式」が行われました。

同表彰は、職場内において信望があり、明朗な職場環境づくりや職場内外における青少年の健全育成に貢献している模範的な職員に贈られるものであり、当院から3名の職員が表彰されました。

・臨床検査技師　鈴木 洋貴　　・看護師　栗原 千尋
・医事課 主事　新藤 将照

お知らせ ハートクロスフェスタ及び高校生病院体験中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、今年度のハートクロスフェスタ及び高校生病院体験は中止とさせていただきます。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

認定看護師シリーズ vol.8 認定看護師の紹介

認定看護師とは…
ある特定分野で、熟練した看護技術と知識を有する看護師のこと

救急看護認定看護師

大屋 勇人 看護師

救急看護では、全身状態の変化に即応した対応と看護援助により、その人らしく社会で生きていくことを見据えたケアを提供しています。救急の場では一分一秒の処置の遅れが明暗を分けます。その最たるものが突然の心停止であり、日本では一日に約200人の方が、それを原因として亡くなっています。適切な処置を行うことで助かる確率が上がり、普段どおりの生活に戻れる可能性もあることから、その場に居合わせた人の対応（一次救命処置）が非常に重要とされています。「一次救命処置」は、一般の方でも学ぶことができるよう各所で講習が開催されており、日本赤十字社でも講習会を実施しています。

▲講習会の様子

大切な家族や友人の突然の心停止に居合わせるのは、「あなた」かも知れません。
是非、「一次救命処置」を身に付けてみてはいかがでしょうか。

お知らせ GAPボランティア

海外からの仲間を紹介します

当院では平成13年から現在まで58名の海外ボランティアを受け入れており、多くは将来医師や看護師など医療の道に進んでいます。今年3月より、1人のボランティアが病棟や保育所などで活動を始めました。

カウサ ラービア（22歳） スペイン

スペインのバルセロナで生まれ、イギリスのバッキンガムシャーで暮らしています。2019年7月に生物医学の学位を取得して卒業し、2020年9月から医学部に入る予定です。病院でのボランティア活動が良い経験になるよう精一杯頑張ります。宜しくお願いします。

健康レシピ紹介

栄養課の窓

実践編

食塩目標量
男性7.5g/日 女性6.5g/日へ変更

日々の食生活の中で、物足りない味付けを毎日続けるのはストレス!!

スパイス&ハーブで上手に減塩

1日の塩分摂取量
(2018年度国民健康栄養調査)

男性：11.0g/日 -3.5g
女性： 9.3g/日 -2.8g

1食に減らす塩分量
1g程度

スパイスやハーブの香り引き立つ

鶏肉オーブン焼き

塩分1g減少

鶏肉の照り焼き

■栄養成分(1人分):298kcal たんぱく質 15.6g 塩分 0.6g

材料[2人分]

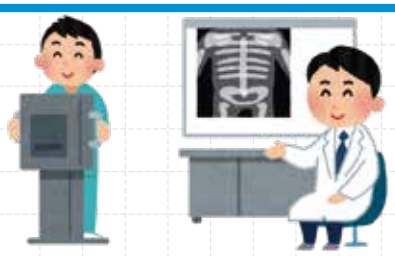
- 鶏もも肉：150g
- じゃが芋：1個(150g)
- 玉ねぎ:1個(200g)
- 完熟トマト:1個(200g)
- ドライローズマリー：小さじ2
- A
  - 酒：小さじ2
  - 砂糖：小さじ1/2
  - 塩：0.6g
- B
  - ニンニクみじん切り：1片分
  - 赤唐辛子輪切り：1本分
- オリーブ油：小さじ1
- こしょう：少々

【作り方】

1. 鶏肉は一口大に切り、ビニール袋に入れ、Aを加えてよく揉み込み、ドライローズマリー小さじ1をすり込む。じゃが芋は一口大に切って茹でる。玉ねぎはくし形に切り、トマトは8等分に切る。オーブン180℃に予熱する。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、Bを入れて炒め、香りが出たら❶の玉ねぎを加え、あめ色になるまで炒める。
3. 耐熱皿に❷の玉ねぎを敷き、❶の鶏肉・じゃが芋・トマトを散らし入れ、ドライローズマリー小さじ1をふりかけ180℃のオーブンで20分焼く。好みでこしょうを振る。

管理栄養士 小堀 史央里

放射線の豆知識



Q レントゲン※などを撮るときに、どうして「息を止めて」と言われるのですか?

A 胸部の検査では、肺を膨らませた状態で撮るために、息を吸って止めて頂きます。また、腹部の検査では、呼吸によるお腹の動きを抑えるためと、広くお腹を観察するために息を吐いて止めて頂きます。

呼吸によって動いてしまうのを抑えたいときにも呼吸を止めて頂きますが、呼吸が苦しくて大変な時や、息止めができないときは、呼吸のリズムや体の動きに合わせて撮影を行っています。検査はお体の状態に合わせて行いますので、無理なく受けて頂けます。

※正式にはX線撮影ですが、わかりやすくするために「レントゲン」という俗称を用いています。

Q ちゃんと息止めができていなかったような気がしたときは?

A 撮影後には画像を確認していますのでご安心ください。ご心配の時には、技師にお声掛けください。念のため再度画像の確認をさせて頂きます。

息止めが大変な場合もありますが、より良い検査のためにご協力をお願いします。

診療放射線技師 酒井 祐一

足利赤十字病院
Japanese Red Cross Ashikaga Hospital
〒326−0843 栃木県足利市五十部町284−1
TEL: 0284−21−0121 FAX: 0284−22−0225 ホームページ http://www.ashikaga.jrc.or.jp/
広報誌「風流鯨」Vol.29／令和2年4月24日発行 編集・発行／足利赤十字病院広報委員会