

# 白 い ま ど

JANUARY

1



明けましておめでとうございませう。  
長い間、ご不便をおかけして参りましたが、  
新棟の増築も本年四月に完了し病院  
が生まれ変わります。職員一同新たな  
気持ちで、皆様のための医療を推進して  
いく所存です。これまでも変わらないご  
支援をお願い申し上げます。  
皆様のご多幸を祈念し、年頭の挨拶と  
させていただきます。

院長 鳥居裕一

## 特集 インフルエンザを予防しましょう!! P-2

- 栄養カード 風邪に負けない!冬のあったかメニュー P-6
- 情報カード 患者さんの安全への取り組みその5. P-8
- 外来紹介 婦人科 P-9

### 病院理念

私たちは利用してくださる方ひとりひとりのために最善を尽くすことに誇りをもつ



社会福祉法人聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

# インフルエンザを 予防しましょう!!

インフルエンザは例年12月～3月頃に流行するといわれています。

インフルエンザと風邪(一般的なウイルス性の上気道炎)の違う特徴としては、**高熱・関節の痛み・全身の筋肉痛**といった症状があります。そして何より短期間に多くの人に感染が広がるという流行性を持っています。

みなさんもインフルエンザには一度や二度、<sup>かか</sup>罹ったことがあるのではないのでしょうか?日本では毎年1千万人もの人が感染するとの報告があります。周りにインフルエンザと診断された人がいて、上記の特徴的な症状があるのであればインフルエンザに罹った可能性が高いと思われるので、受診をお勧めします。

## Question

**この冬をインフルエンザに罹らずに過ごすには、どのような予防が効果的でしょうか?**

皆さんもご存じだと思いますが、1番大事なのは、人にうつさせないこと、そして自分が罹ったら、人にうつさないことです。



## 1 手洗いの徹底、 マスクの着用

家庭内や職場ではドアノブ、パソコンなど共有して触るところは感染の元になりやすいです。

ドアノブなどを触った手が口元に行くことは、意外と多いものです。我々医療スタッフも患者さんへの感染を防ぐために、徹底して手洗いをしています。ご家庭でも手洗いを徹底してみたいはいかがでしょうか?

最近は“せきエチケット”という言葉も浸透しているようで、病院を受診される方や公共の電車やバスで、ほとんどの方がしっかりマスクをされているのを見ます。マスクをするのは自分のためだけではなく、自分の家族や周りの人を守るためにもマスクをつけましょう。

## 2 ワクチン接種

よく当たり外れがあると言われていますが、それでもワクチン打つ意味があるのか?と質問を受けることがあります。



インフルエンザには、ウイルスを作る部品のようなもの(表面の抗原といいます)の組み合わせで、なんと144通りものバリエーションがあると言われています。予防接種では、その年に流行する可能性のあるタイプを予測してワクチンを作っているのです。打っていても罹患する人がたくさん出る年があるのは事実です。

それでもワクチン接種している人の方が罹患しても軽症ですみ、あまり重症にならない印象を受けます。

## 3

## 保湿、保温、栄養、休養

室内を適度な湿度にすること、前胸部(首から胸の前面)を温めることは感染の防御に非常に重要です。



感染症の多くは、喉を中心とした気道という空気の通り道を通って入ってきます。気道には、気道粘膜という表面を防御している機能があります。乾燥してい

たり身体が冷えていたりすると、この気道粘膜が上手く働かなくなってしまいます。加湿器やマフラーなどを上手く利用し、気道粘膜を活性化させて身体の防御力を高めましょう。

当たり前のことですが、十分な栄養摂取や休養は身体の免疫力を高めます。美味しい冬の食べ物をしっかり食べて、十分な睡眠を取りましょう。

これらのことを実践してインフルエンザの流行に備えましょう。それでも罹ってしまったら病院へ!! 早期治療は早期回復にも繋がります。

寒い冬

には身体が冷えることで抵抗力が弱まり、身体の中に潜んでいる病原菌も活動しやすくなるため、疲れを感じたり風邪を引くなど不調が起こりやすくなります。またこの時期はなにかと外出する機会も増え、睡眠不足や食生活のリズムを崩してしまうこともあるでしょう。

風邪かなと思ったときには、まずは身体を休めて、そのうえで栄養バランスのとれた食事をするのがポイントです。

特に

摂取したい栄養素は、たんぱく質とビタミン類です。たんぱく質は身体を作る素となり、身体を温める効果や体力をつける効果があります。

また緑黄色野菜に多く含まれるβカロチンやビタミンは、粘膜や皮膚を健康に保ち、風邪への抵抗力を高めてくれます。



今回は、これらの栄養素がとれる具だくさんのスープのレシピをご紹介します!



鶏肉と根菜の  
ミルクスープ

材料(2人分)

- |                   |      |        |        |
|-------------------|------|--------|--------|
| ▶ 鶏モモ肉            | 100g | ▶ サラダ油 | 小さじ1   |
| ▶ れんこん(半月切り)      | 中1節  | ▶ 水、牛乳 | 各1カップ  |
| ▶ 玉ねぎ(薄切り)        | 1/4個 | ▶ 塩    | 小さじ1/2 |
| ▶ 人参(半月切り)        | 1/4本 | ▶ こしょう | 少々     |
| ▶ ブロccoli(小房に分ける) | 50g  |        |        |

作り方

- 1 ブロccoliはサッと茹でておく。
- 2 肉は皮と余分な脂肪をとり、1cmのそぎ切りにする。
- 3 鍋に油を熱し、ブロccoli以外の野菜を入れて弱火で炒める。肉を加えて中火で炒め、水を加える。
- 4 煮立ったらアクを取り、蓋をして弱火で煮る。
- 5 れんこんがやわらかくなったら、ブロccoliを加える。塩・こしょうをして、牛乳を加えてひと煮立ちしたら出来上がり。



▶文責:栄養課 望月 智子(調理師)

シリーズ 聖隷浜松病院の  
患者さんの安全への取組み — その5.

## 「手指衛生を徹底」する

当院は、国際的病院機能評価機関であるJCI (Joint Commission International) の認証を2012年11月、日本で5番目に取得しています。

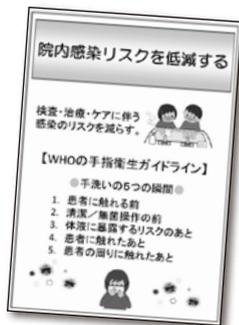
その審査項目は1200以上に及びますが、患者さんの安全を保護する仕組みの整備と徹底が厳しく評価されます。現在当院では、特に以下の6項目の防止を強化しています。

- ① 患者間違い
- ② 医療者間のコミュニケーションエラー
- ③ 薬剤の不適切な使用
- ④ 手術部位の間違い
- ⑤ 医療に関連した感染
- ⑥ 転倒・転落

いずれも注意して当たり前の内容ばかりですが、実は世界中でこの6項目が防止できないために患者さんの安全が脅かされていることがわかっています。

### 今回は、「⑤を防止するための 手指衛生の徹底」についてご紹介します。

“医療に関連した感染”とは、医療の介入やケアの提供に関連した感染症のことです。病院の中で起こった患者さんへの感染や、医療従事者における肝炎や結核等の職業関連感染もこれに含まれます。感染の多くは手を介して広がると言われます。医療やケアにとっても大切な『手』は、細菌・ウイルスにとっては感染を広める便利な媒介物となりえます。『手』はあらゆる場面で様々なものに触れるため、当院では、職員全員が石けんと流水による手洗い・速乾性アルコール製剤による手指衛生を徹底しています。



▲職員にはこのようなポスターを掲示し、周知しています

## 婦人科

あだち ひろし  
担当 部長 安達 博

- ▶出身地／千葉県千葉市
- ▶出身校／秋田大学(1994年卒)
- ▶趣味／コーヒーを飲みながら  
ゲーグルアースで  
旅行気分になること



## 「がんばる女性の一生を トータルでサポート」

婦人科は、子宮や卵巣などにまつわる様々な病気を診ています。当科は日々がんばっている女性をサポートするべく、色々なニーズに対応していくことをモットーにしています。

昨年、新規抗がん治療薬である分子標的治療薬のペバシズマブが卵巣がんに対し保険診療として使用可能になりました。従来の抗がん剤が正常な細胞をも攻撃してしまうのに対して、分子標的治療薬はがん細胞特有の活性化部分を攻撃することにより活動を抑制します。卵巣がんに対する使い方は従来の抗がん剤治療に組み合わせるものですが、患者さんの状態や病期にあわせて併用の提案をしています。

わからないことがありましたら何でもご相談ください。

※初診の方は、紹介状をご用意のうえ予約をお取りください。



# 聖隷浜松病院からのお知らせ

## 新任医師紹介



産婦人科

こばやし ひろはる

**小林 浩治**

東北大学

(2001年卒)

※12月1日着任



救急科

あつみ たかひろ

**渥美 生弘**

弘前大学

(1996年)



整形外科

いしい けいじ

**石井 圭史**

札幌医科大学

(1999年卒)



心臓血管外科

うえだ

**植田 ちひろ**

筑波大学

(2008年卒)



精神科

もりもと しゅうぞう

**森本 修三**

滋賀医科大学

(1983年卒)

### ■ 紹介状をお持ちください

紹介状及び**予約が必要な診療科(紹介・予約制)**がありますので、事前にご確認ください。なお、当院を受診される際に、他の医療機関からの紹介状をお持ちで無い場合は、初診時**選定療養費**として**3,240円**を別途ご負担いただいております。

当院では、基幹病院と地域の「かかりつけ医」(医院、診療所等)が役割を分担し、連携しながら適切な医療を提供する「地域医療連携」を推進しています。皆さんのご理解ご協力をお願いいたします。

※初診時は医療機関からの事前予約にご協力をお願いいたします。

### ■ 再診(診察・検査等) 予約変更のご案内

予約変更は、適切な診療提供に支障をきたすおそれがありますのでお控えください。やむを得ず予約変更を希望する場合のみ、下記までご連絡をお願いいたします。

変更の際は医師等に確認が必要なため、お時間や日数がかかりますことをご了承ください。

外来受付センター ☎ **053-474-0100** (月～金曜13:00～16:45)

- お手元に診察券・予約券等を準備のうえ、お電話いただきますようお願いいたします。
- 時間帯によってはお電話が繋がりにくい場合がございますのでご了承ください。

当院の活動や日々の出来事など最新情報をホームページでお伝えしています。今年も多くの情報をお届けしていきます。ホームページの **をクリックしててくださいね!**

・病院ブログ



ジョイント・コミッション・インターナショナル認証  
日本医療機能評価機構認定  
地域医療支援病院



社会福祉法人聖隷福祉事業団

総合病院 **聖隷浜松病院**

〒430-8558 浜松市中区住吉2-12-12 ☎ 053-474-2222

発行責任者 病院長 鳥居 裕一