

けんこう だいいち

【理念】

患者さまの立場に立ち、その方の終生にわたり健康を支え、質の高い診療と心地よい療養環境を提供します。

【基本方針】

- ★ 患者様のニーズと負担を考慮し、適正で効率的な医療を提供します。
- ★ 医療スタッフによる十分な説明と患者さまの選択に基づく開かれた医療を進めます。
- ★ 地域に根ざし、患者さまに終生かかわり合いを持つ医療を目指します。
- ★ 患者さま、職員にとって「心地よい環境」の向上に努めます。



《INDEX》	P. 1	表紙 <香川 紫雲出山 紫陽花のさんぽ道>
	P. 2	新型コロナウイルス感染後
	P. 3	私の主治医 <禁煙外来のご案内>
	P. 4	ナースこーる <かくれ脱水にご注意を！>
	P. 5	栄養課通信 <もやしを使った料理>
	P. 6	放射線課との遭遇 <胸部X線撮影について>
	P. 7	成人用肺炎球菌予防接種のご案内・お花の紹介
	P. 8	避難訓練



新型コロナウイルス感染後・



今年（2020年）1月から始まった新型コロナウイルス感染もようやく収束しつつあります。新型コロナウイルス感染の蔓延は社会に大きな影響を及ぼし、私たちのこれからの生活様式も変わろうとしています。

その変わりゆく社会のなかで私たちの世代も私たちなりに生きていかなければなりません。

新型コロナウイルス感染後の社会でどう生きていくのか、自分自身のこととして思いつくままに述べてみたいと思います。

新型コロナウイルス感染後の社会では、それぞれが周囲に依存することなく自分のすべきことを誠実にしていく社会になる。そうした日常にはなんら保証、報酬も期待できず、ただ得られるものは経験的価値です。

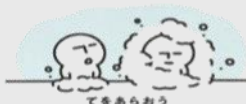
昨年大雨による水害、今年の新型コロナウイルス感染など今までにない社会的な異常な事態が続いています。また私たちの世代では、社会的な異常な事態だけでなく、個人的な異常、例えば健康・病気など、あるいは日常生活においてさえも考えられないような異常な事態が起り得ると思います。私たちの年齢を考えれば今後は得られるものよりも失うことのほうが多い。

大事なことは、そうした状況でも逃げずに立ち止まり、周囲に依存することなく自分自身でやるべきことを誠実にしていくことだと考えています。そこで体験したこと、考えたこと、感じたことは理屈ではなく実感として大きな喜びになると信じています。

非常事態宣言発令中も病院は通常勤務でした。この5月25日、非常事態宣言が解除され、早速実家のある鳥取に帰りました。畑に出てみると草ぼうぼうの中に昨年植えたブドウの木に小さいブドウの房がそれぞれ5房程度ついていました。草を抜いてカボチャ、サツマイモを植えました。今まで実家に帰っても息子たちの家族には会えませんでした。この日いつものように畑で仕事をしていると次男夫婦が孫をつれて初めて畑に来てくれました。久しぶりに孫に会い、一緒に畑仕事をしました。会えることを期待していなかっただけにうれしかった。

困難な状況を認識し、それを避けることなく、周囲に期待・依存することなく身分相応に自分のやるべきことをすること。そうすれば仕事であっても日常生活であってもこれからの社会のなかで、我々の世代も「静かに・前向きに・ワクワクと」生きていけるのではないのでしょうか。

総院長 坂口孝作



でをあらおう



うがいしよう



たたくマスクをつけよう



きょりをこよう



かんきしよう

私の主治医

禁煙外来のご案内



タバコが体によくないと知っていてもなかなか止められないというのが現状だと思います。喫煙は単なる習慣（心理的依存）だけではなく、ニコチン依存症という病気だということをご存じですか。禁煙は習慣とニコチン依存症の両方を克服していく必要があります。喫煙は心筋梗塞や脳卒中やがんの危険因子となります。禁煙を続けることができれば、タバコでダメージを受けた体も健康な状態に少しずつ近づいていきます。

禁煙は、自分一人ではなかなか達成できません。医師のサポートを受けながら禁煙を続けてみませんか。禁煙外来では、医師が患者さまの喫煙歴をきちんと把握したうえで、禁煙補助薬の処方、治療の経過を見守ります。禁煙中の離脱症状が起こっても、診察で相談できるので安心して禁煙を続けていくことができます。

ニコチン依存症は病気であるということが認識されるようになり、2006年4月から一定の条件を満たせば保険適用で禁煙治療ができるようになりました。さらに2020年4月からは加熱式たばこを喫煙している方も条件を満たせば保険診療の対象となりました。

その条件は、下記の4つです。

- ① 直ちに禁煙することを希望していること
- ② ニコチン依存症テスト(TDS)により、ニコチン依存症と診断(TDS5点以上)されていること
- ③ 喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること
※35歳未満の方はこの条件を除く
- ④ 禁煙治療を受けることを文書で同意していること

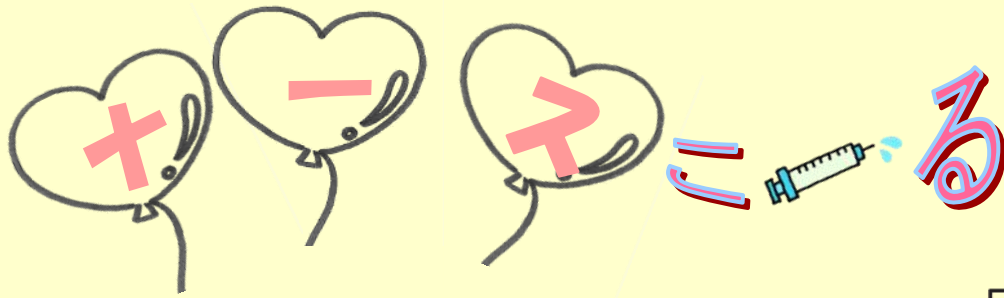
禁煙治療は、12週間の中で5回診察を受けます。5回の診察をすべて受けた人と診察を途中で中断した人の禁煙成功率を比較すると、やはり5回の診察をすべて受けた人の方が禁煙成功率は高いそうです。診察を途中で中断すると、診察時の医師のアドバイスや処方が受けられなくなり、禁煙を続けていくことが難しくなるためだと考えられます。

健康な体でいられるように医師のサポートを受けながら本気で禁煙を始めてみませんか。



内科 米山 浩英

禁煙外来治療をご希望の方は、内科の米山医師・原医師で受付を してください



《かくれ脱水》にご注意を！



新型コロナウイルス感染症の予防のため、マスク装着・外出自粛の日々で熱中症のリスクが高くなっています。今年は春に外出自粛のため、汗をかいていない・運動をしていない傾向のため、身体が暑さに慣れていない・汗をかいて体温を下げることができにくくなっています。また、マスクを装着して過ごすことで、体内に熱がこもりやすくなっています。マスクをしていることで、マスク内の湿度が上がり喉の渇きを感じにくく、知らないうちに脱水が進むことが考えられます。マスクを外してはいけないと思うことで、水分補給を避けているかもしれません。

この症状は要注意：

- からだがだるい
- ふらつく
- 発熱
- 頭痛



上記は熱中症の症状ですが、新型コロナウイルス感染症の軽度の症状にも似ています。熱中症に注意した環境や生活で過ごしていると、新型コロナウイルス感染症を早期に疑うことができます。

熱中症予防：

- ① 3食きちんと食べる
- ② 喉が渇いたなと思う前に水分補給
- ③ クーラーをすぐ使用できるようにしておく
- ④ 経口補水液の準備を
- ⑤ 快適な環境で睡眠を



高齢であまり喉が渇かない人や、トイレの回数が増えることが気になる人は、経口補水液を利用しましょう。



栄

養

課

通

信

夏に限らず、野菜は毎日たっぷり食べたいですね。しかし猛暑が続くと野菜は価格が高騰して家計に響きます。そこで家計のお助け野菜、もやしを使った料理を紹介します。

■ もやしのマリネ ■

【 材料 】

- ・ もやし 1袋 (180～250g)
- ・ 人参 千切り20g
- ・ 酢 大さじ1 (15ml)
(合わせ酢)
- ・ 砂糖 小さじ2 (6g)
- ・ 酢 大さじ1 (15ml)
- ・ 塩 少々
- ・ すりごま お好みの量
- ・ ごま油 お好みの量

【 作り方 】

- ① もやしは軽く洗っておき、人参は千切りにする。
- ② 湯を沸かして、①を入れて1分弱茹でる。
- ③ ざるにとって、さっと湯切りする。
- ④ ③が冷めないうちにボールに戻し、酢を回し入れひと置きする。
(↑酢洗い)
- ⑤ ④を再びざるで水きりする。
- ⑥ ⑤の水分を軽く絞り、合わせ酢、ごま油、すりごまと和える。

※ ②で茹ですぎると美味しくありません。

もやしは、お酢を使うことで傷みにくくなります。茹で上がったもやしを酢洗いすることが、味をしみこませ日持ちさせるポイントです。

ごま油、すりごまの代わりにカレー粉をいれても美味しくいただけます。



■ もやしのチヂミ風 ■

【 材料 】

- ・ もやし 1袋 (180～250g)
- ・ 片栗粉 大さじ3 (27g)
- ・ 鶏ガラだし 少々
- ・ ごま油 大さじ1と1/2
(12g+6g)
(卵液)
- ・ 卵 1～3ヶ (お好みで)
- ・ 塩 少々
- ・ コショウ 少々

【 作り方 】

- ① もやしはさっと洗って、しっかり水気を切る。
- ② ①に鶏ガラだし、片栗粉をまぶす。
- ③ (卵液) 卵はお好みで1～3ヶを溶き、②と合わせる。
- ④ フライパンにごま油大さじ1杯を中火で熱して③を薄く広げて3分ほど焼き、裏返す
- ⑤ 鍋肌にごま油1/2杯を回し入れ、弱めの中火で3～4分焼き、軽く焦げ目がついたらでき上がり。

卵

液と混ぜる前にもやしに片栗粉をまぶしておくことがしゃっきり、モチモチに焼き上げるポイントです。つけダレは【酢、しょうゆ、いりごま、唐辛子】などお好みで。

具材に天かすなどを入れてサラダ油で焼くと、お好み焼き風になり、ソースや、お好みでマヨネーズを足して楽しんでください。

放 射 線 課 と の 遭 遇

胸部X線撮影について

基本的にX線画像は白黒の写真です。

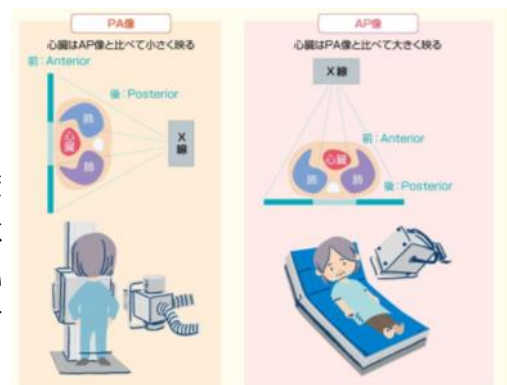
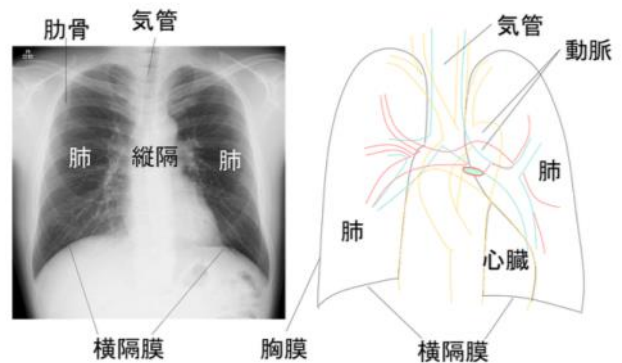
これは体の中をX線が通ったときにどの程度X線が吸収されたかを白黒の濃さ（濃淡）で表しています。

X線写真を撮る際には、X線管球からX線が出て、それが検出器（カセット）に当たります。このときどれくらいX線が体を通過したかによって色の濃さが変わります。

肺の形が黒く映っています。これは、肺が空気を多く含むためX線が通りやすいためです。逆に通りにくいところ、すなわち空気が少ない場合は白く映ります。

（心臓・骨・血管等）

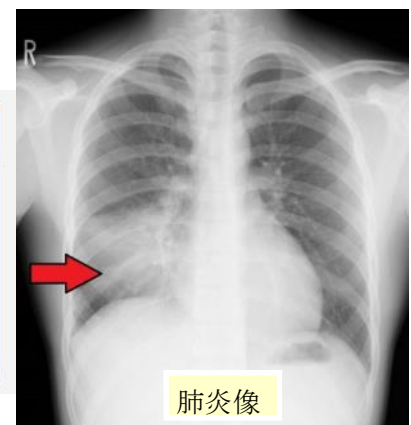
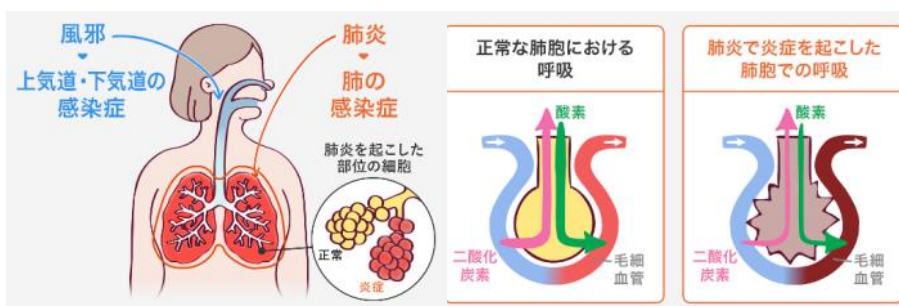
胸部X線撮影を行う際、通常は立位にて撮影を行います。皆さんも健康診断などで撮影した経験があるのではないのでしょうか？ また、入院患者様で立位が出来ない方は、坐位での撮影や病室等でポータブル装置を用いて臥位（寝た状態）で撮影を行います。



<肺炎とは？>

肺は体内の二酸化炭素と、体内に取り込んだ酸素を交換する重要な器官です。肺というのは、気管、気管支につながる肺胞と呼ばれる袋が無数に集まって出来ています。その袋と袋の隙間には、血管やリンパ管、それを支える組織である間質という領域があります。肺では通常呼吸することで、酸素が肺胞に入ってきます。その酸素が間質の中にある血管から吸収されることで取り込まれ全身に運ばれます。

その肺の組織が細菌やウイルスなどの病原体に感染し、炎症を起こしてしまうのが肺炎です。感染の原因としては、高齢である、他の疾患にかかってしまったなどの理由で身体の免疫力が低下し、肺まで病原体が侵入して感染するケースが多いです。



成人用肺炎球菌予防接種のご案内

倉敷市の高齢者肺炎球菌予防接種が6月1日から始まっています。
今年度の助成制度対象者の方にはすでに倉敷市所定の予診票が届いていると思いますので、ご希望の方はお電話か受付窓口で肺炎球菌予防接種希望とお伝えください。
また、定期的に受診されている方は主治医に接種の希望を伝えてください。

【期 間】2020年6月1日～2021年3月31日

【受付時間】午前 8：00～11：40 ・ 午後 12：40～17：00

※午後は月曜日～金曜日、火曜日のみ16：30まで

【料 金】倉敷市の助成制度対象者 3,000円

※倉敷市以外の助成制度対象者…各市町村の費用設定に対応

助成制度対象外の方 7,700円（税込）

【注意事項】予約制ではありませんがワクチンの在庫がなくなった場合、入荷まで1時間程度お待ち頂くようになりますので、事前に接種希望をお伝えください。



お花の紹介

毎年新緑が美しい6月頃に健康管理センター前の真っ白い綺麗なお花が目飛び込んできます。お花の名前は『ヤマボウシ（山法師）』です。初夏の花で、5月から7月頃に白い花を咲かせ、9月頃には赤い実がなり、秋には風情のある紅葉も楽しめるなどたくさんの魅力があるお花です。ハナミズキによく似ていますが、ヤマボウシは総苞片（そうほうへん）にくぼみがなく花びらの先端がとがっています。花言葉は「友情」で、近縁種のハナミズキの花言葉「返礼」から連想してつけられたともいわれています。ヤマボウシという花名は、花の中央に集合した花を坊主頭に、4枚の白い花びらに見える総苞片（花を保護する葉）を白い頭巾に見立て、比叡山延暦寺の山法師になぞらえて付けられたそうです。6月頃来院される機会があれば是非ご鑑賞ください。



避難訓練

3月23日（月）に2階本館病棟で「夜間を想定した避難訓練」を実施しました。
患者役・職員役・委員など、総勢37名が参加しました。

これは非常に重要な訓練で、火災等のいざという時に、慌てず患者さんを「安全に素早く」避難させる事ができるように、サイレンを鳴らし実際の火災さながらの訓練を行っています。

- 内容は主に、
- ① 通報（情報伝達）
 - ② 初期消火
 - ③ 避難誘導



といった初動に重点をおいた訓練となっています。

緊張感のある中での訓練でしたが、参加者は各配役をしっかりとこなし、スムーズに行うことができました。

何事も経験とはよく言われますが、一度でもこういった訓練を経験しておけば、病院だけでなく自宅や外出先などでトラブルに見舞われても慌てることなく落ち着いて行動ができると思われます。

今後も防災委員会では定期的に避難訓練・消防訓練等を実施していく予定です。

患者・職員の安全を守るため活動を行っていきますので、ご理解とご協力をお願い致します。

（防災委員会）

