

きょうりつ便り

健康ひと言アドバイス
お母さんのための産後講座
Voice あなたの声を生かし隊
喫茶・軽食 CORE

お仕事カルテ
リハビリテーション科
ご近所ドクター
鈴張クリニック

Vol.19 2016.12.
December
<http://www.hiroshimairyo.or.jp>

冬号

メディカル最前線

冬に流行る感染症

インフルエンザウイルス・ ノロウイルスに万全な対策を

広島共立病院 感染管理認定看護師 山下 典恵



冬は乾燥が気になるシーズン

乾燥は、お肌をかかさにするだけでなく、喉の粘膜も乾燥させるため、バリア機能も弱くなってしまいます。すると、インフルエンザや風邪のウイルスが侵入しやすくなります。夏にはほとんど発生しないインフルエンザが冬に大流行するのは、この乾燥のためなのです。

感染力の高いインフルエンザやノロウイルス。地域で流行らせないためにも、人の集まる病院や施設などを利用・訪問する際に予防対策の徹底をお願いします。

インフルエンザにかからないためには

1:感染経路を断つこと、2:予防接種を受けること、3:免疫力を高めること、が大切です。

●病院・施設を利用する際

・マスクを着用しましょう。

マスクは使い捨てのものを利用し、再利用はやめましょう。

マスクを外すときは、顔を覆っている部分は触らないようにして、耳にかける部分をつまんで外すようにしましょう。

・受診後にも手洗い・うがいをしましょう。

・お見舞いなど個室に訪れる際は、入るとき、出るときに消毒液で手を消毒しましょう。

●日常の暮らしの中でできること

・帰宅時に、手洗い・うがいをしましょう。



・人混みに出かける時にはマスク着用を。

・ウイルスは低温・乾燥した環境を好むため、湿度や温度を調整して、ウイルスの生息しにくい環境を作りましょう。(加湿器の水は常に清潔を保ちましょう)

●予防接種はお早めに

抗体ができるまでに2週間程度かかります。流行する前、12月までに予防接種を受けることをお勧めします。

●免疫力を高めるために

よく寝て、バランスよく栄養のあるものを食べ、運動し、ストレスをためない。規則正しい生活をおくり、免疫力を高めておくことが大切です。

ノロウイルスから身を守るには

感染経路には、主に「人からの感染」と「食品からの感染」があります。基本的な予防策は、手洗いの徹底です。食事前、トイレの後、調理前後は、石けんでよく洗い、流水でしっかり流しましょう。食品からの感染を防ぐには、加熱して食べる食材はしっかりと火を通し、まな板、包丁、食器など調理器具やキッチンはいつも消毒して、清潔を保ちましょう。

インフルエンザ・ノロウイルス感染症かな?と思ったら

当院で受診される場合、受付で事前に申告してください。他の患者さんと接触しないよう誘導させていただきます。

リハビリテーション科

広島共立病院の業務内容を紹介する「お仕事カルテ」。

作業療法士 鈴木 貴子さんが、リハビリテーション科について紹介します。

人間らしく、豊かに生きるための回復を

リハビリテーション科は、病気やケガなど何かしらの原因により、日常生活に不自由が生じた方々に対して、その人らしい生活を取り戻すための理学療法・作業療法・言語聴覚法を行っています。現在、常勤医師1名、非常勤医師2名、理学療法士18名、作業療法士10名、言語聴覚士6名が患者さんに対応しています。

リハビリテーションはチーム医療です。患者さんとご家族を中心に、主治医、看護師、医療ソーシャルワーカー、栄養士、薬剤師など多職種チームをつくって情報を共有し、一丸となって回復を支援します。訓練室内にはキッチン・浴室・和室なども併設し、実際の生活の場で必要となる動作能力の再獲得など、在宅復帰、社会復帰を目指して取り組んでいます。



地域に愛されるリハビリテーション科を目指します

当院は、入院医療（急性期・回復期・緩和ケア）を中心に外来医療（急性期）や生活期における短時間通所リハビリテーションまで一貫したリハビリテーションを提供しています。

自宅へ退院される患者さんに対しては、必要に応じて退院前に自宅訪問をして、生活環境を確認し、福祉用具の選定や住宅改修にも関わらせていただいています。

私たちスタッフが常に心がけているのは、患者さんとご家族の想いを大切にした目標設定と目標達成に向けた分かりやすい説明と丁寧な対応です。当院でのリハビリテーション終了後の生活が、その人らしく、豊かでたのしいものとなるよう援助していきたいと考えています。

地域から信頼され、愛されるリハビリテーション科であり続けるべく、今後の目標は、施設内に限らず、訪問リハビリテーションの提供にも取り組んでいけると私たちは考えています。

持っている力を最大限に引き出し、その人らしい生活スタイルを患者さん・ご家族とともに、これからも追求していきたいと思います。



リハビリテーション科 作業療法士
科長 鈴木 貴子さん

／ こんにちは！ ／

ご近所ドクター

広島共立病院では、地域の開業医ドクターと連携しながら患者さんをサポートしています。

地域と連携し、地域にあった医療の提供を。

鈴張クリニック

院長／上田 茂之 先生

〒731-1141 広島県広島市安佐北区安佐町大字鈴張2013-1

TEL.082-835-0260

- 診療科……………内科、外科、整形外科、循環器内科、消化器内科、呼吸器内科、リハビリテーション科
- 外来受付時間… 8:40～12:30、14:30～18:00
- 休診日……………木・土曜日の午後、日曜日、祝祭日、盆・正月休み



Q. 鈴張クリニックの特徴は？

A. 地域に密着した外科・内科クリニックです。土地柄プライマリーケアとしての救急対応を行い、必要に応じて専門医を紹介させてもらうようにしています。目指しているのは、専門性に捉われない家族医です。

Q. 診察時に心がけておられることは？

A. 社会的な背景を含め、問題の本質を整理して患者さんやご家族と共有・共感し、解決方法を一緒に決めていけるように努めています。「よろず相談会」を開き、患者さんが何でも気軽に相談できる機会も設けています。

Q. 広島共立病院との連携は？

A. 患者さんの状態に関わらず引き受けてくださり、実際に入院された患者さんも、大変感謝されております。高齢者が多い地域なので広島共立病院をはじめ介護、福祉と患者さんの情報共有がよりスムーズに行えるよう、今後も努めていきたいですね。

お母さんのための産後講座

腰痛・肩こり・姿勢・尿もれ・抱っこ紐…出産後のお悩みに答えます。

お悩みの改善は、日常の中で姿勢に気を付けることから始めよう

産後、腰痛、肩こり、尿もれなどの症状に悩まされているお母さん。ご自分の姿勢を鏡でチェックしてみてください。赤ちゃんをお腹の上に乗せて立っていませんか？姿勢の崩れはさまざまな症状の要因につながっています。

普段から横座りや割座を避け、あぐらや正座をするのが予防策の一つ。立っているときは、体の前に重心を置くよう姿勢に意識を。歯磨きなど鏡を見やすいときにチェックすることを習慣にすると、無理せず続けられます。

さまざまな症状の中でも、人に言えなくて悩まれるのが尿もれです。出産後に骨盤底筋群がゆるむことが原因といわれている尿もれには、骨盤底筋群を意識的に動かし強くする運動がおすすめです。仰向けで、肛門から膣にかけて引き上げるように筋肉に力を入れて締めます。就寝時や横になった時に、数回意識してやってみましょう。ジャンプや咳をするときは、お尻の穴を少し締めてからすると尿もれを防げます。

当院では、産後講座を開催し、医学的なメカニズムに則りサポートしています。講座は2回シリーズで、時間は1時間程度。自分の体について知りたい方は、ぜひご参加ください。



お母さんのための産後講座 理学療法士が個別にアドバイスします

- 参加費… 無料
(当院駐車場利用可能・無料)
- 日時… 毎月 第4木曜日 13時～
要予約
- 場所… 当院2階
心臓リハビリテーション室
- 対象… 産後1ヵ月～1年程度のお母さん
(1年を過ぎていても遠慮なくご相談ください)
- 定員… 8名(要予約・定員になり次第締め切ります)
- お問い合わせ・お申込み… 広島共立病院 リハビリテーション科



★抱っこ紐の正しい使い方、腹式呼吸や姿勢の確認など指導します。

★産後トラブルを経験したことのある理学療法士が自身の経験を踏まえてアドバイスします。



インターネットなどではさまざまな情報が飛び交い、何が正しいのか分かりにくい時代です。ぜひ産後講座に参加して、あなたにあった解決方法を見つけてください。お気軽にご参加ください!

リハビリテーション科 理学療法士
佐々木 聡子さん



Voice

あなたの声をいかし隊

「声の箱」などにお寄せいただいた患者さんのご意見をもとに、改善したことを紹介します。

喫茶・軽食 CORE 利用者の声に応じて、モーニングなど、新メニューが登場!

皆さまから寄せられたのは「モーニングが食べたい」という声でした。これに応じて、2015年12月よりトーストをメインとしたボリューム満点のモーニング(450円)が登場。その後も、焼鳥丼、とんこつラーメン、肉うどん・そば、他人丼などメニューを追加。幅広い年代に受け入れられるメニューが

続々登場しています。

利用者の皆さまからは「食材のカットが丁寧にキレイ」「料理がどれもおいしい」という声をはじめ、「店内が清潔」といった、うれしいメッセージが届いています。

これからもご満足いただけるよう努力します。皆さまのご来店、スタッフ一同心よりお待ちしております。



第5回 大規模災害訓練を実施しました

広島共立病院では10月22日(土)に全職員参加の大規模災害訓練を実施しました。医師9名、看護師35名をはじめ、総勢106名が参加しました。今年は「前日に震度6の地震があり、対策本部を設置、余震(震度5)が発生し、院内の安全確認及び余震災害による救急患者の受け入れを行う」というシナリオでした。訓練の前日には実際に鳥取県中部地震が発生しており、参加者全員が真剣に訓練に取り組むことができました。



地域まるごと健康づくり「健康教室」を開催しました

2016年8月27日

「山登りと私の健康」

東 浩一 医師
(広島共立病院 小児科部長)

健康診断をきっかけに山登りを始め、生活習慣の改善に成功された実体験を交えながら、生活習慣病の予防について学びました。山登りの絶景を収めた写真に魅せられたという声も多かったです。



2016年9月24日

「健診の最近の話題と上手な健診の受け方」

青木 克明 医師
(広島共立病院 健診センター長)

広島県は健診受診率が低く、地域住民の方への上手な健診の受け方について話されました。参加された方は日頃の生活(食事、運動等)に配慮し定期的な健診を受ける事が大切である事を学んだとの感想をいただきました。



2016年10月22日

「検尿や検便、超音波の検査などでわかる私たちの体」

村上 寛子 氏
(広島共立病院 臨床検査技師)

病気の診断のためには医師の診察や検査が必要です。今回は超音波検査(エコー)や血液検査・検尿・検便をなぜ行うのか、検査して何がわかるのかなどをわかりやすく講義されました。



お知らせ

「健康教室」は当院や地域の医療従事者、「いきいき★健康倶楽部」は当院スタッフが講師となり、地域の皆様の健康づくりをサポートします。事前申し込み不要、どなたでも参加できます。お気軽にお問い合わせください。

地域まるごと健康づくり「健康教室」

開催場所／安佐南区総合福祉センター [広島市安佐南区中須1丁目38番13号]

- 2016年12月はお休みします。
- 2017年1月28日(土) 14:00～15:30
「感染対策・手洗いについて(仮)」
●講師：広島共立病院 感染管理認定看護師 山下 典恵 氏
- 2017年2月25日(土) 14:00～15:30
「尿もれ・尿失禁について(仮)」
●講師：広島共立病院 皮膚排泄ケア認定看護師 竹田 麻衣子 氏

「いきいき★健康倶楽部」のご案内

開催場所／広島共立病院5階セミナールーム

- 2016年12月22日(木) 14:00～15:00
「アドバンスケアプランニング(ACP)について(仮)」
●講師：広島共立病院 看護師 有田 まゆか氏、多根 千恵氏、藤田 弥生氏
- 2017年1月26日(木) 14:00～15:00
「丈夫な歯をいつまでも～□から守る全身ケア～」
●講師：広島共立病院 保健師 松浦 綾子 氏

お問い合わせ先／広島共立病院 地域連携室 ☎082-879-1111(代)

理念

患者の人権を尊重した安全・安心で信頼される医療を実践します

基本方針

- 1.常に医療水準の向上に努め、質の高い医療を提供します。
- 2.患者・住民との共同の営みをすすめ、無差別・平等の医療をおこないます。
- 3.地域での、保健・医療・福祉のネットワークづくりに貢献します。
- 4.職員教育を重視し、いきいきと成長する専門職を育てます。
- 5.平和をつくり、社会保障を守り発展させる活動を強めます。



アクセス ●JR可部線大町駅より 徒歩 約5分
●中須バス停より 徒歩 約3分
●アストラムライン古市駅より 徒歩 約5分

アストラムライン上安駅・大町駅、
フジグラン緑井店前より無料送迎バスを運行
※赤矢印は午前7時～9時は進入禁止です。



広島医療生活協同組合

広島共立病院

〒731-0121 広島市安佐南区中須2丁目20-20

TEL.082-879-1111(代)

E-mail kyoritsu@hiroshimairyjo.or.jp

