

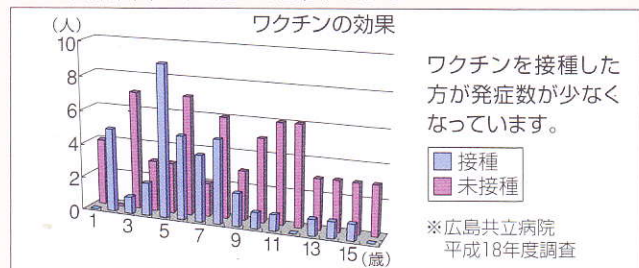
## 〈健康教室〉

# インフルエンザの予防

広島共立病院 小児科医長 東 浩一 医師

## A型インフルエンザが流行しやすい

初冬から春先まで猛威をふるうインフルエンザ。インフルエンザは、ウイルスによる感染症で、A型、B型、C型の3つに分けられます。A型は世界的な流行を引き起こし、重症化することもあります。B型はA型ほど症状は重くありませんがしつこいのが特徴。C型は軽症のことが多いです。日本では、12月下旬から4月頃まで流行します。この時期は、温度が低く乾燥するので、ウイルスが長生きしやすいのです。インフルエンザは主に鼻から感染し、せきや発熱が起こり、風邪に比べ高熱が出ます。脳炎や肺炎を起こすこともあるので、体力のない乳幼児や高齢者は注意が必要です。



## 予防接種で重症化を防ぐ

インフルエンザの予防は、①予防接種を受ける②マスクをする③人混みを避ける④部屋を加湿するなどがポイントです。ここで勘違いしてはいけませんが、予防接種は免疫力を強くするためのものではありません。インフルエンザにかからないためのものではありません。予防接種を受けておけば、万一感染しても重症化しにくいということです。また、マスクは鼻から覆うこと。空気中のインフルエンザウイルスは、鼻から感染するからです。また、電車やデパートなど人混みを避け、帰宅したら手洗い、うがいを行いましょう。ウイルスは乾燥を好むので、加湿器などを使い、部屋の湿度を50～60%に保ちます。さらに、インフルエンザの流行状況を知り、情報を積極的にキャッチしておくことも大切です。子どもや高齢者へいっしょに感染していくケースがありますが、大人が感染源になることも多いので、きちんと予防接種を受けておきましょう。



## 新病院 レポート



新病院中央玄関

## 新病院の入り口について

今回は安川土手市道からの進入路と中央玄関を紹介します。

9月に安川土手市道と病院建物の間に橋を架ける許可がおりましたので、安川土手から新病院に直接入る設計が完了しました。救急車は2階の救急センターに患者さんを迅速に搬入できます。

中央玄関は一階です。安川土手から歩いて来られる方は、外の階段を使っておりて中央玄関から入るか、2階玄関から病院内に入ってエレベーターまたは階段で1階に降ります。深夜は2階玄関のみ使用する予定です。一般車両は病院内のスロープを下って、病院前駐車場か、病院北側駐車場に向かいます。

旧病院を取り壊して駐車場にするまでの間は、駐車場が少なく不便をおかけしますが、近隣駐車場の確保と近隣商業施設の駐車場をお借りすることを検討しております。



新病院進入路



健康ひと言  
アドバイス

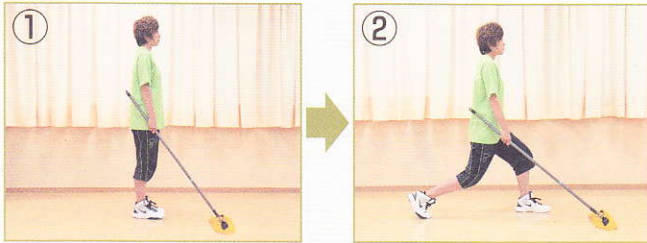
# 掃除しながらエクササイズ!

今回は、掃除しながら簡単にできるエクササイズをご紹介します。  
日常生活の中には、身体を動かすチャンスがたくさんあります。  
習慣にすれば、けっこうな運動になりますよ。  
年末の大掃除にもぜひ!

メディカルフィットネス共立 インストラクター 首藤 瞳

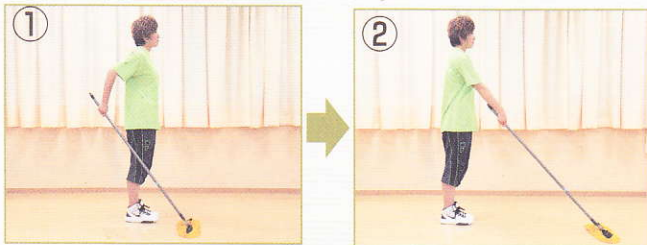


## モップを使って! その① (太もものトレーニング)



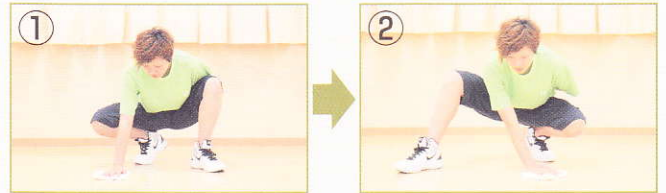
①モップを持って準備。②足を前に大きく踏み出し、膝を曲げる。  
太ももを鍛えることで膝の痛みを和らげ、歩く動作が楽になります。  
※膝、腰に負担がかかるので、痛みがある人は無理をせず、歩幅を狭くしましょう。

## モップを使って! その② (胸～肩のトレーニング)



①モップを持った手を後ろにしっかり引く。  
②モップを前にしっかり押し出す。  
押す時は胸を、引く時は腕を意識します。腕・胸まわりをシェイプアップ、肩まわりの血行をよくします。  
※肩に痛みがある場合は動かせる範囲で行ないましょう。

## ぞうきんがけしながら! (下半身・肩のトレーニング)



①床に両膝をつけずにしゃがむ。  
②手を大きく伸ばして拭き掃除をする。  
その動作を繰り返しながらぞうきんがけ。  
反対の手で床を支えてもOK、ぞうきんを持つ手を替えてもOKです。下半身・肩のひきしめ、筋力アップに。  
※腰痛がある場合や、実施中に痛みが出る場合は無理せず運動は中止しましょう。

## 高い場所のぞうきんがけしながら! (ふくらはぎのトレーニング)



※足首の痛みがある方は、無理せず動かせる範囲で行ないましょう。

### 無理をせず、少しずつ始めて習慣に

エクササイズをする時は、動かす筋肉を意識して行うこと、呼吸を止めないこと。いきなり全部を行うのではなく、まずは一つずつやってみましょう。できることを少しずつ増やし、毎日の習慣にするといいですね。すぐに結果は現れなくても、継続することで身体に変化が出てきます。

## 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。今回は、アストラムライン大町駅近くの秋山クリニックです。



## 秋山クリニック

院長/秋山 弘彦  
診療科/胃腸科・内科  
外来受付時間/  
8:30~12:30、15:00~18:30  
休日/日曜・祝日、木曜・土曜の午後

731-0124  
広島市安佐南区大町東2-12-24  
TEL.082-870-3322

### 胃と大腸の専門医として地域に貢献

- Q.** 秋山クリニックの特徴を教えてください。  
**A.** 当院には2つの柱があります。一つは、今までの経験をいかした消化器疾患の専門治療、特に胃カメラ、大腸カメラの検査ですね。もう一つは、内科を中心に外科にわたる幅広い診察で、地域のかかりつけとしての役割を担うことです。
- Q.** 先生が患者さんに対して心がけておられることは?  
**A.** 自然体で患者さんを診ること。患者さんの言われることにしっかり耳を傾け、私の考えや判断もきちんと伝えていくことです。「来るものは拒まず」で、来られる患者さんには誠意を持って接しています。
- Q.** 広島共立病院との連携は?  
**A.** 患者さんの紹介や急患を快く受け入れていただき、大変助かっています。退院された患者さんの情報はFAXで送られて共有できるので、連携しながらケアできます。新病院完成後も、今と変わらない連携をお願いしたいですね。
- Q.** 地域に対する思いは?  
**A.** 開業を考えた時、安佐市民病院時代の患者さんに「遠くへ行かないで」と言われ、この地で地道に約13年診察してきました。これからも背伸びせず、自分の出せる力で患者さんを診ていきたいですね。



# 臨床工学科

お仕事  
カルテ



各診療科の業務やスタッフを紹介し  
ます。今回は、医療機器の  
スペシャリスト・臨床工学科  
を松原直樹さんがナビ!

## 「いのちのエンジニア」として 患者さんをサポート

病院内には、自動血圧計の様な身近なものから生命維持管理装置のような複雑なものまで、さまざまな医療機器があります。これらの医療機器の導入から操作、保守・点検まで行うのが「臨床工学技士」です。扱う機器は、人工呼吸器や人工透析に用いる血液浄化装置など、命に関わるものが多いので「いのちのエンジニア」と呼ばれることもあります。現在、当院の臨床工学科では、私を含めて2名が院内の医療機器を任されています。



臨床工学科 松原 直樹

1日のスケジュールは、午前中は心臓カテーテル検査や内視鏡の検査などに携わり、午後からは他の診療科の検査に携わります。検査がない時は、機器のメンテナンスなどしています。木曜日にはペースメーカー外来に出向き、患者さんやご家族の方々と直接話します。

患者さんは、機器を見るだけで不安になられることも多く、できるだけ話しやすい雰囲気をつくり、分かりやすく説明するように心がけています。

## 他の医療スタッフと 連携しながら治療を行いたい

医療機器は日進月歩で進化しており、どんどん高度になっています。講習会には必ず参加し、最新の情報と技術を習得することも臨床工学技士の重要な仕事です。また、医師や看護師だけでなく、理学療法士など他の医療スタッフと共に患者さんの治療にあたる機会も増えているので、臨床工学技士としての提案を積極的に行っていきたいと思います。

私たちの仕事は医療を支える部署なので、患者さんと接することは少ないのですが、検査の時など「ありがとう」と感謝の言葉をいただくと励みになります。もちろん、患者さんが元気になるまで退院される時が一番の喜びですね。



現場  
ボイス

らく あん  
楽 庵



社会福祉法人あさみなみ  
中村 麻衣さん

1階のホットスペース内にある喫茶「楽庵」は、外来の患者さんやお見舞いの方々の憩いの場としていつも賑わっています。そこは、障がいのある方々が社会復帰を目指す訓練の場でもあります。

## 障がいを持つ人がイキイキと働ける場に

「楽庵」の運営は、広島共立病院から社会福祉法人あさみなみに委託されており、私たち職員3名と障がいを持つメンバー9名がシフトを組みながら働いています。それぞれのメンバーが色々な悩みを抱えながらも、いずれ就職するためのウォーミングアッ

プの場として日々仕事に取り組んでいます。メニューはうどんなど軽食が中心で、特に金曜日限定のカレーライスが好評で「おいしかったよ!」の聲が励みになります。

## 一生懸命働く姿を見守って

メンバーは、仕込みから接客、レジまでひと通りこなしますが、その日によって調子が悪い時もあります。一人ひとり障がいの度合いや抱えていることが違う



ので、職員としてまとめていく難しさも感じますが、メンバーにとってはできることが一つでも増えていくことがやりに繋がっていきと実感しています。「楽庵」に来られた際は、温かい目で見守っていただければうれしいです。



# トピックス

## 第2回大規模災害訓練を実施

広島共立病院では9月8日(土)に全職種参加の大規模災害訓練を実施しました。医師10名、看護師50名をはじめ、総勢131名が参加しました。今年多発した竜巻を想定し、負傷者が自らあるいは救急車で来院するというシナリオでした。

災害医療を意識し、職員全員が真剣に訓練に取り組みました。



## いきいき健康カーニバル2012開催!

10月14日(日)に今年も広島共立病院駐車場で「いきいき健康カーニバル」を開催し、子どもから大人まで幅広くおよそ3200名の方が来場しました。ポールボーイのお二人やメープルカイザーをはじめ、出演者のみなさんが会場を盛り上げました。また多彩な出店(展)で来場者のみなさんの笑顔が溢れました。



## 地域まるごと健康づくり「健康教室」開催しました!



2012年8月25日  
「自分の脳は、自分で守ろう」

矢野 隆 医師  
(安佐医師会 矢野脳神経外科・やのこどもクリニック院長)



2012年9月29日  
「運動して元気に長生き～  
心臓リハビリテーションの極意～」

村田 裕彦 医師  
(広島共立病院院長)



2012年10月27日  
「骨と関節に関する  
四方山話」

田中 玄之 医師  
(広島共立病院 整形外科医長)

以上、好評のうちに終了しました。  
今後の予定は下記をご確認下さい。

## 地域まるごと健康づくり「健康教室」のご案内

この健康教室は医師による講演会で、地域の皆さんの健康づくりをサポートします。

事前申込不要、どなたでも無料で参加できます。  
お気軽にお立ち寄りください。

2012年11月24日

「糖尿病…旬な話題をお届けします!」

講師：森下 尚明 医師  
(広島共立病院副院長 糖尿病内科)

2012年12月22日

「大切にしたい子どものからだと心」

講師：東 浩一 医師  
(広島共立病院 小児科医長)

2013年1月26日

「沈黙の臓器 肝臓の病気“慢性肝炎”」

講師：西原 一樹 医師  
(広島共立病院内科部長 消化器内科)

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 お問い合わせ:広島共立病院 健康教室担当 地域連携室:立石 ☎082-879-1111

### 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。



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19-6 TEL.082-879-1111(代)  
URL http://www.hiroshimairyo.or.jp E-mail kyoritsu@hiroshimairyo.or.jp

