

# 広報 第二十三号 さくら前線

（あいさつ）

介護支援専門員（ケアマネージャー）

小野 恭子

吾妻さくら病院 3 階病棟に 10 月 1 日より、

介護支援専門員として入職いたしました。介護支援専門員としての経験はまだ浅いところもありますが、縁あって当院に入職しましたので、色々勉強させて頂き、一緒に頑張らせて頂きますと有難いです。

介護支援専門員は入院している患者様の契約やケアプランを作成するのが仕事ですが、これから頑張っていくにあたり、目標を考えました。

- 患者様が笑顔でいられるプランづくり
- 他の職種と連携できる関係づくり
- 楽しい職場や患者様の生活の場であるこの病院で笑顔やあいさつを忘れないこと
- 知識向上、新しい情報を意欲的に行うこと

介護支援専門員としても人間としても、もともとと向上できるよう努力していきたいと思えます。まだまだ私の事を知らない方もよろしくお願ひします。

## 職員研修

### 【感染対策委員会勉強会】

10 月 23 日、感染対策委員会主催の勉強会が行われました。講師としてメディカルサービズ株式会社の持田様を招き、「感染性廃棄物処理」について、講義していただきました。

感染性廃棄物とは「医療機関等から発生し、人が感染し、又は感染するおそれのある病原体が含まれ、若しくは付着している廃棄物又はこれらのおそれのある廃棄物」と定義されています。医療機関では代表的なものに血液が挙げられます。つまり、感染性があるか否かに関係なく、血液はそれ自体感染性廃棄物の扱いを受けます。

感染性廃棄物の分類では、性状に応じて 3 種類に分別し、バイオハザードマーク(☒)を表示します。すなわち、**赤色**（液状又は泥状のもの、血液等）**黄色**（鋭利なもの、注射針等）**橙色**（固形状のもの）です。

感染性廃棄物の処理については、運搬、焼却から埋立てまで、専門性のある特殊な業者をいくつも介して行われます。その管理の厳重さが、われわれに安心をもたらしているといえます。

### 【感染防止対策委員会とは】

院内感染の防止に留意し、感染症発生の際には拡大防止のため、その原因の速やかな特定、制圧、終息を図ることを目的に活動しています。

そのため、定期的な職員研修や感染症ごとの「院内感染防止マニュアル」の作成を行って、安心安全な医療を提供できるよう日々尽力しております。

## 栄養課だより

### 【年越しそば】

管理栄養士 齊藤 恵子

月日の流れが早く感じる今日この頃、年末が押し迫ってまいりました。十二月三十一日の大みそかに食べる年越しそばは、江戸時代から定着しました。

そばは細く長く切ることから、「健康長寿」「家運長命」等縁起を担いで食べるようになったのが起源と言われています。他の麺類より切れやすいので、今年一年の災厄を断ち切る意味、金銀細工師が、散らかった金粉を集める為に、水で練ったそば粉を使ったことから、「金を集める」ものとして、金運向上の意味も込められています。

薬味のネギにも、疲れを労うの「労ぐ（ねぐ）」、祈るの「祈ぐ（ねぐ）」、お祓いしたり、清めたりする神職の「祓宜（ねぎ）」等の言葉が込められており、年を越す前に、残さず食べるのが縁起がよいと言われています。

初日の出は年神様であり、寝ないで迎えするのがよしとされ、寝てしまうと白髪が増える、皺が増える、という言い伝えがあります。

やむをえず、眠くなった時は「稲積む（いねつむ）」と言うと、寝ている間も五穀豊穡を願って、働いていることになるそうです。睡眠労働を行い、清々しい気持ちで新年を迎えたいですね。





【生活習慣病ってなあに?】 第 19 回

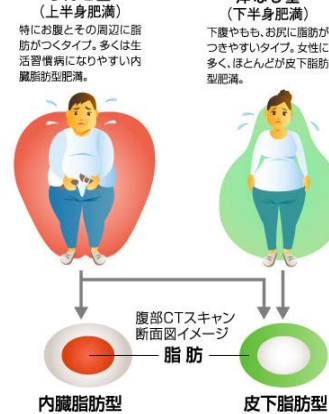
今回は、肥満の何が怖いのか?について説明します。肥満でいちばんこわいのは、命にかかわる多くの生活習慣病のもとになりやすいということです。肥満は、今まで述べてきたように高血圧、糖尿病や脂質異常症と大きな関わりをもっています。

肥満の怖さは、生活習慣病だけではありません。肥満している人は、体中あちこちに余分な脂肪がついています。たとえば、のども脂肪で狭くなっています。起きてるときはいいのですが、眠って筋肉がゆるんでいると空気の通りが悪くなります。それで、眠っている間に息をしない時間が何度もある「睡眠時無呼吸症候群」という症状になることがあり、下手をすると命にも関わります。

また、肥満しても骨の太さはほとんど変わりませんから、体重が骨や関節によけいな負担をかけるます。それが、腰痛や関節痛の原因となることもあります。

今回は、肥満を防ぐ食事について説明します。

【肥満のタイプ】



今年も残すところあと僅かとなりました。吾妻さくら病院として再出発して、おかげさまでもうすぐ2年になるうとしています。今年にはロンドンオリンピックの開催などテレビ画面に釘付けになって応援したりと楽しいことも多かったですが、一方で震災などの影響から電気料の値上げ、あるいは近隣国との緊張など、別の意味でテレビに釘付けにもなりました。来年はもっと皆が仲良く、笑顔に過ごせるようにしたいですね。皆様が楽しい年末を過ごされ、爽やかな年を迎えられることを願っています。(広報委員)

編集後記

【師走】

Information >>

【院内テレビ入替】

10月25・26日に外来待合室および全病室のテレビの入替を実施



【ユニフォーム(白衣)】

看護師及び介護スタッフの白衣をリニューアル



【人間ドック全国調査】 日本人間ドック学会により、2011年に人間ドックを受診した全国の約313万人について、「異常なし」とされた人の割合が過去最低の7.8%になったと発表しました。背景として、生活習慣病に関する項目の判定基準が厳しくなっていることや、受診者の高齢化が考えられるとのことです。自覚症状がなくても早期発見・治療で大半の病気は良くなりますので、積極的に受けられることを推奨します。

診療案内

Table with columns for Clinic (診療科), Day (日), and Doctor (医師). Rows include Internal Medicine (内科), Surgery (外科), and Cardiology (心療内科).

- ※1 月曜日の第2・4・5の診療となります。第1・3は休診となります。
※2 毎週月・木曜 13時~14時は回診のため、午後の外科外来の診療開始は14時以降となります。
※3 第1・3火曜日の午後は休診となります。
※4 第1・第3・第5水曜日と第4土曜日の診療となります。第2・第4水曜日は院長診察となります。
※5 土曜日の外科は第2の午前のみとなります。
◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
◆ 外科休診日でも軽度のケガ等はお相談ください
◆ 12月の休日当番医は2日(内科)・9日(外科)となります。

年末年始休日のご案内・・・12/30・31・1/1・2・3

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後13時00分 から 17時00分まで
休診日：土曜日午後、および日曜・祝祭日(当番医は救急対応)

- ※ 宮本 Dr の 12 月外来診療は 5 日・19 日・22 日となります。
※ 中田理事長の診察(内科)は 12 月 17 日(月) 13 時~16 時となります。
※ インフルエンザの予防接種を実施しています(詳しくは医事課まで)。
※ 毎週月曜日の外科外来は 10 時 30 分~となります。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会
吾妻郡中之条町伊勢町 782-1
TEL: 0279-75-3011
FAX: 0279-75-3299
URL: http://www.a-sakurahosp.com