

# 広報 第二十四号 さくら前線

新年あけまして

おめでとう

ございます



病院長 中澤 和門

今年も皆様のおかげで無事に新しい年を迎えることができました。

早いもので吾妻さくら病院として再出発して2年が経ちました。

私たち職員一同は、「患者様に喜んで頂く」という基本に立ち返って、地道に、一つずつ、目の前のできることから取り組んでサービス向上に努めてまいります。

これからも忌憚のないご意見をお寄せいただければ幸いです。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。また皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

### 【朝のラジオ体操実施について】

12月12日より、朝8時40分に3分間のラジオ体操を全館放送で流し始めました。診察受付前にぜひご参加してみたいかがでしょうか。無理せず、マイペースでお願いします。

### 職員研修

#### 【感染防止委員会研修会】

平成24年12月7日、院内感染委員会と給食委員会の共催で、ノロウイルス研修会が行われました。講師は前回のときお世話になった日本給食サービス(株)の新田先生です。

今回はノロウイルス対策の講義の後に、嘔吐物処理の実地訓練も一緒に行いました。

感染症分類ではノロウイルスは5類に該当しますが、集団発生が確認された場合は、保健所への報告義務が発生します。消毒方法は85度1分間の加熱処理と次亜塩素酸ナトリウム0.02%〜0.1%消毒の2つの方法があります。

嘔吐物処理の実地訓練では、吐いたところから半径2mは消毒対象範囲とします。靴底も消毒します。処理を担当する人は手袋(二重)、マスク、エプロンを着用します。

嘔吐物は布やペーパータオルで外側から内側にむけて、汚れた面を折り込みながら静かに拭き取ります。使用した布やペーパーはすぐにビニール袋に入れ処分します。

嘔吐物が付着した床とその周囲を0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた布やペーパータオルで覆い拭きとります。使用した着衣は廃棄あるいは消毒します。

手袋は付着した嘔吐物が飛び散らないように、表面を包み込むように裏返して外します。手洗いは30秒を目安に、石鹸をつけ、指の間など隅々念入りに行います。

最後にペーパータオルで手を拭き、レバー式でない場合へーパタオルで水栓も閉めます。



### 放射線課

#### 【PACS導入について】

12月3日より、レントゲンフィルムを全く使わないPACS(パックス)という画像管理システムが導入されました。これによりフィルムコストは削減され、X線画像の管理が容易になりました。診療時間もフィルムの上がりをお待ちする必要がないため、従来より効率的に短縮できます。また他院への紹介画像はCDにコピーしますので、持ち運びも楽で返却の必要もなくなりました。

#### 【PACS 機器】



↑ 診断用モニター  
右のモニターで画像表示します。



↑ サーバー内部  
ここで CD に画像コピーします。

### 介護病棟

#### 【クリスマス会】

12月15日、一階ロビーにて病棟患者様のクリスマス会が催されました。今回も中之条高校ボランティア部の方に盛り上げていただきました。童謡から演歌など幅広い演奏と演出で、感動しました。職員もサンタに扮し、ベル演奏するなど一足早いクリスマスを楽しみました。





栄養課だより

【餅のように力強く生きる】

管理栄養士 齊藤 恵子



新しい年の始まりです。お正月は、お餅を食べる日々といっても過言ではありません。

お雑煮は、室町時代の武家の儀礼の料理として振る舞われたのが起源と言われています。

宴の始めに出された料理なので、年の始まりに食べるのに相応しいということ、江戸時代に、庶民に広まりました。

餅は、よく伸びて粘着力が強いことから、飲み込む力が低下した高齢者には、食べ方に工夫が必要な食品と言えます。

熱いうちは軟らかいですが、体温に近い温度になると硬くなって付着性も増すため、窒息の要因になると推察されています。

また、餅を一億人が口にした場合、最大六〜七人の頻度で窒息による死亡事故が発生するリスクがあるということから、半分に薄く小さく切ってから調理する、口の中を湿らせてから充分よく噛んで食べる、「餅が喉に詰まるかもしれない」と意識しながら食べることも効果的だそうです。

飲み込みにくい方に配慮されたお餅も販売されていますので、興味がある方は栄養課まで、お尋ね下さい。



【生活習慣病ってなあに？】

今回は、肥満を防ぐ食事について説明します。

まず、必要以上のエネルギーをとっていないか、1日の適正なエネルギー量を知りましょう。

1日に必要なエネルギー (kcal)

標準体重 (kg) × 標準体重 1kg 当たり必要

なエネルギー (約 25 ~ 35 kcal)

エネルギーをとりすぎる人でよくあるのは、

1 食べる量が多すぎるタイプ

2 間食やお酒のエネルギーを計算に入れていない

これらのタイプの食べすぎになっていないか振り返って、エネルギーの摂り過ぎだったらすぐに改善してみましょう。

次に食べ物のエネルギー量を知りましょう。

食べ物	エネルギー量	塩分量
ご飯 200g	336 Kcal	0
わかめ味噌汁	24 Kcal	1.7 g
漬物 30g	12 Kcal	1.3 g
親子丼	741 Kcal	4.2 g
ロースかつ	628 Kcal	1.9 g
お好み焼き	624 Kcal	1.9 g
カレーライス	999 Kcal	3.0 g
ラーメン	443 Kcal	5.5 g
ビール(大)	320 Kcal	0
日本酒 1合	185 Kcal	0
ショートケーキ	258 Kcal	0.2 g

ここに示したのはあくまで目安で、大きな器で食べたり、調理法によってエネルギーの量は変わります。この数値より高くなることもあるので、油断しないでください。外食のときなどは特に、揚げ物の衣や肉の脂身の一部を残すなど、少し工夫してみてください。次回は、日常生活で肥満をどのように防ごうか説明します。

診療案内

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 胃腸内科 人工透析内科	午前	中澤※1	中澤※2	宮本※4	中澤	中澤	中澤
	午後	休診			休診		休診
外科 整形外科 リハビリ科	午前	藤井 (群大) ※	休診	笹口※3	八巻 (群大)	室橋	(群大) ※5
	午後			休診			休診
心療内科	午後	休診	休診	宮本※4	休診	休診	休診

- ※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。
- ※ 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。
- ※2 第1・3火曜日の午後は休診となります。
- ※3 第2・第4水曜日となります。
- ※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をご相談ください
- ◆ 1月の休日当番医は3日(内科)・13日(外科)・27日(外科)となります。

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1月外来診療は5日・16日となります。
- ※ 1月23日内科は宮下 Dr の代診となります。
- ※ 中田理事長の診察(内科・精神科)は1月21日(月)13時~16時となります。
- ※ 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>