



泉だより

vol. 76

発行／医療法人 栄和会 広報委員会

2020.7月

いつもの大切な日常を取り戻そう



しまばら火張山花公園



諫早市白木峰高原



諫早公園 眼鏡橋

【栄和会 経営理念】悩める人を癒し、苦痛を和らげ、心を慰め、そして病気の予防を

栄和会の新型コロナウイルス感染症に対する取り組みのご紹介

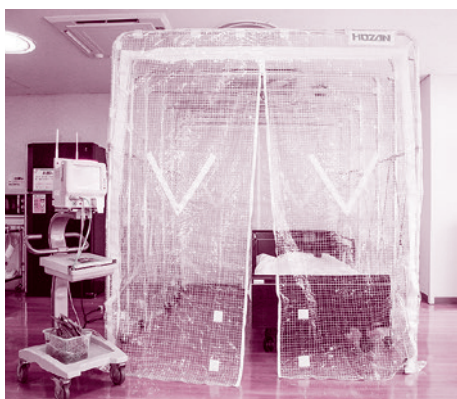
新型コロナウイルス感染対策のため、当法人内でも様々な取り組みを実施しており、感染した患者さんの入院まで受け入れ体制を準備しております。ご利用の皆様へは、ご不便な点も多々あるかと存じますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

【隔離病棟】



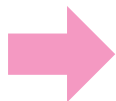
新型コロナウイルス感染症患者さんの受け入れに備えて、隔離病棟の準備を行っています。

【簡易陰圧室】



新型コロナウイルス感染症患者さんが入院した際、周囲への感染防止の為に個室隔離が原則となっております。そのため当院では、更に室外への流出防止にむけて、簡易陰圧室を用意し対応できるように準備しております。

【防護具着脱訓練】



新型コロナウイルス感染疑いの患者さん、又は感染した患者さんに対応するべく、栄和会の院内感染対策に関わる職員全員で、2020年2月より個人防護具の着脱訓練を毎週実施しております。マスクの取り扱いも同様ですが、感染症対策として「脱ぐ」手技がとても大切です。練習時のスタッフはペアを組み、互いに不備がないか確認しながら訓練しています。

ALWAYS READY ALWAYS READY ALWAYS READY

【院内清掃】



栄和会の院内・施設内は普段より、清掃業者の方によって清潔維持を心掛けております。さらに、全職員の感染対策意識の強化も含めて、毎週院内・施設内の一斉清掃を実施しております。普段、自分達が作業を行う場所に限らず、机・椅子・壁・手すりといった様々な場所を、隅々まで次亜塩素酸ナトリウムを用いて拭き上げ作業を行い、感染症対策を行っております。

【法人内への荷物・資材の持ち込みについて】

感染症対策の一環として、院内・施設内へ持ち込まれる全ての荷物・資材に対して、次亜塩素酸ナトリウムを用いた雑巾での拭き上げ作業を実施しております。ご利用の皆様には、荷物の受け渡し時間の指定やエプロンの着用、待ち時間などで大変ご迷惑をおかけしております。感染症蔓延防止のため、ご理解・ご協力をお願い致します。



感染対策について

世界で新型コロナウイルスの話題が出始め、数ヶ月が過ぎようとしています。日本国内でも感染が拡大し、皆さんの生活は大きく変化したことでしょう。長崎県内では、3月14日に初めての新型コロナウイルス患者が確認されて以降、5月末時点で17名の感染者が確認されました。さらに、クルーズ船での感染も確認され、不安な気持ちで生活されたことと思います。

私たち栄和会でも、泉川病院をはじめ関連施設での感染対策に可能な限り取り組んでまいりました。来院時の体調確認や入院されている方との面会制限など、当施設をご利用される皆様に、ご不便・ご迷惑をおかけしたことと思います。安心安全な医療福祉の提供ができるよう、今後も感染対策に尽力していきます。

感染経路の中心は飛沫感染及び接触感染です。外出時はマスクを着用する、家の中でも咳エチケットを心がける、さらに家や職場の換気を十分にする等で、自身や他人への感染を回避することが必要です。

また、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等の症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。これらの状況を踏まえ、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒や咳エチケットの励行などをお願いします。

どうやって感染するの？

現時点では、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つが考えられます。

- ①飛沫感染 感染者の飛沫（くしゃみ、咳（せき）、つば など）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

※感染を注意すべき場面：屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき

- ②接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。

※感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど

出典「首相官邸ホームページ」 より、一部改変

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬがした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



マスクを着用する
（口・鼻を覆う）

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



鼻と口の両方を
確実に覆う



ゴムひもを
耳にかける



隙間がないよう
鼻まで覆う

Stay Home

生き活き！みんなの体操

No.1

自宅でもできる体操を紹介します。今回は、イスに座って行う体操です。痛みの出ない範囲で、ご自分のペースに合わせて行ってください。体操を行うにあたり、持病をお持ちの方は、医師へご相談ください。

【体操を行うときの注意点】

・体調は万全ですか？

血圧が高い。食事が少なかった、息切れや動悸がする、痛みが強いなど、不調があるときは無理せず休みましょう。また、体操中に同様の症状が見られたら、中断し休みましょう。

・無理なくできる範囲で、楽しく行いましょう。

一人で集中して行うこともいいですが、家族・友人と話しながら行うことも大切です。会話をしながらの体操は、息こらえを予防することができます。

・初めからもしくはいちどに沢山運動しすぎないように、注意しましょう。

慣れてきたら、だんだんの運動の強さ・時間・回数を増やしていきましょう。次の日に疲労感が残るようであれば、回数や時間を減らしてみましょう。

・日々の体の変化に、目を向けましょう。

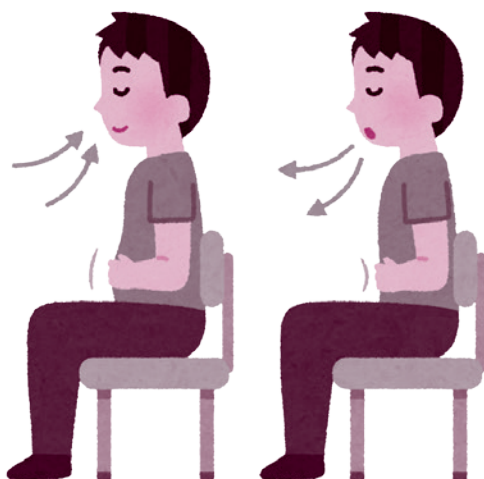
「今日は体調がいい」「今日はいつもより体がかたい気がする。」など、私たちの体は毎日変化しています。「立ち上がりがきつくなかった。」「最近つまづかなくなった。」など、運動を継続することで効果を感じると、モチベーションも上がっていきます。

【呼吸】

イスに座りゆっくりと呼吸します。

鼻から吸って、口から吐きます。

呼吸のときの胸やお腹の動きを感じてください



【ぐーぱー体操】

1. イスに腰かけ、両腕を前に伸ばします。
2. 腕を伸ばしたままぐーぱーを繰り返します。
3. たまに、ぎゅーっと強く握ってみましょう。



【膝伸ばし体操】

1. 足の裏が床に着くようにイスに腰かけます。
2. 片方膝をのばし、足を前にもちあげます。
3. ゆっくりと曲げ伸ばしを行います。
(膝が痛い方は、無理しないように。)



新入職員のご紹介



新任医師
坂本 良輔 医師
(腎臓内科)

佐世保総合医療センターからの異動で、4月から当院で勤務させていただく腎臓内科の坂本良輔です。腎疾患・糖尿病・透析を中心ですが、内科医として様々な治療に当たらせていただけたらと思います。島原の地域医療を少しでも助けられるように日々精進致しますので、何卒よろしくお願い致します。

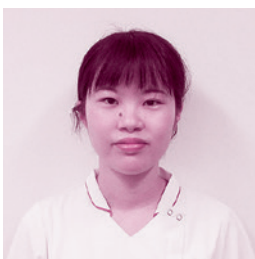


新任医師
中尾 匠 医師
(呼吸器内科)

長崎大学病院からの異動で、4月より採用となりました長崎大学病院第二内科（呼吸器内科）所属の中尾匠と申します。医師になり5年がたち、まだまだ未熟なところもありますが、地域医療に微力ながら貢献したいと存じ上げます。何卒よろしくお願い致します。



永松 未来(看護師)



田中 美帆(看護師)



久保田祐生(看護師)



志岐 実奈(看護師)



志岐 和子(看護師)



岡本 明子(看護師)



吉田久美子(看護師)



中村 知子(理学療法士)



川村珠早紀(調理員)



下田ひとみ(事務員)



木下実那美(看護補助)



中山 愛莉(看護補助)



永川 結希(看護補助)



吉永なる美(看護補助)



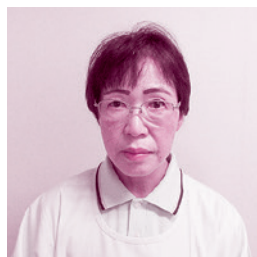
梶原菜美子(介護)



福田 美紀(介護)



五島 節子(保育士)



浦川富美子(洗濯室)



古瀬 真紀(介護支援専門員)

職員紹介 12

私は生まれも育ちも深江町です。大学進学で県外へ出た後、再び深江町に戻り泉川病院へ就職しました。それから早8年、患者さんに正しいお薬を正しくご使用いただくため日々努めています。地元に戻ってくると、院内には知っている方がたくさんいてとても楽しいです。

大学では薬用植物学研究室に在籍し、先生が海外から採取してきた植物の中にどんな成分が入っているのか調べていました。植物が作る成分をもとに作られた薬も、世の中にはたくさんあります。例えば「メトホルミン」は血糖値を下げるお薬です。ヨーロッパで牧草として育てられていた、「フレンチライラック」という植物から発見された物質を改良して、作られました。ちなみに「フレンチライラック」は、薄紫のかわいらしい花を咲かせます。

院内薬局の窓口は、受付前の椅子に座って左側にあります。お薬のご相談から、その他のお困りごとでも構いませんので、いつでもお待ちしております。お気軽にお声がけして下さい。



診療技術部 薬局 薬剤師
岸本 マミ



愛犬 さかちゃん（7才）



第 18 回

健康レシピ

今が旬

ひじきと枝豆のサラダ



1人分のエネルギー	75kcal
たんぱく質	2.9g
塩分	0.4g
鉄	2.1mg

材料 (2人分)

ひじき	6g
人参	1/8本
しょうゆ	小さじ1/2杯
砂糖	小さじ1/2杯
酒	小さじ1/2杯
だし汁	適量
油	小さじ1杯
枝豆	40g
マヨネーズ	小さじ1杯

※お好みで生姜などの薬味を加えても美味しく出来上がります。

作り方

- ①ひじきはたっぷりの水に入れ、30分ほどを目安に水戻しします。ひじきがふっくらと戻れば、ざるに上げます。
- ②人参は4～5cm長さの千切りに切ります。
- ③枝豆は熱湯でゆで、さやから取り出します。
- ④鍋に油を熱し、①②を入れて中火で炒めます。全体に油が馴染んだら調味料Aを入れて汁気がなくなるまで弱火で5分ほど煮ます。汁気がなくなったら火を止め、冷めます。
- ⑤④が冷めたら③の枝豆とマヨネーズを混ぜ合わせ、器に盛り付けたら完成です。

多めに調理し、半分はマヨネーズを入れてサラダに、半分は調味料Aを増やして煮物にすると同じ食材で2品でき上がります。

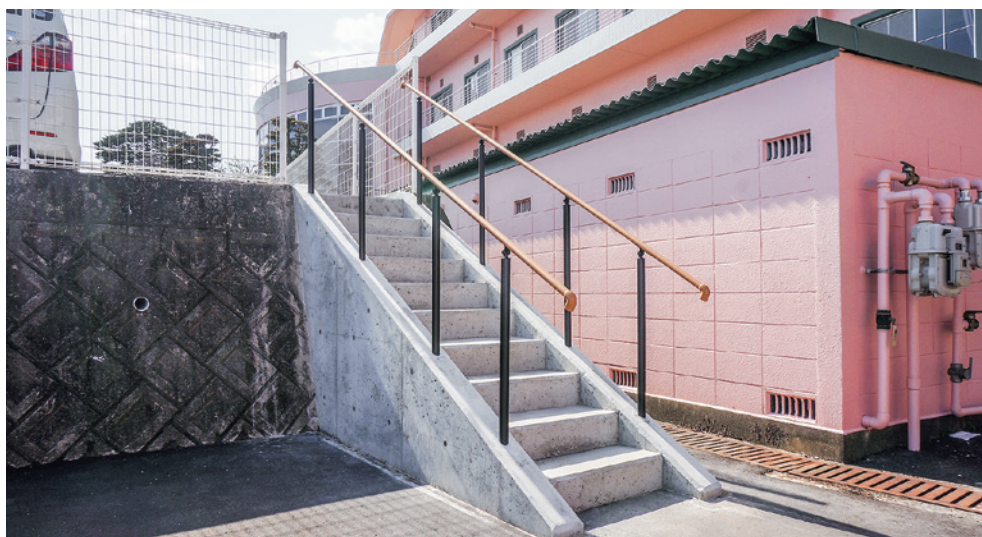
枝豆の旬は6月～9月頃。

枝豆に含まれるアミノ酸の一つであるメチオニンは肝臓の保護、脂肪肝の予防に効果があります。ビタミンB1・B2が豊富で疲労回復に効果的です。

また、枝豆とひじきには貧血を予防するのに大切な鉄分が多く含まれています。



新しい階段を作り、身体障がい者専用駐車場を再整備しました!!



今まで泉川病院・第2駐車場利用の方は、雨降りの日などご不便をおかけしていましたが、この度、歩行者用階段を設置いたしました。第2駐車場から正面玄関までのアクセスが良くなりました。さらに、今まで少なかった身体障がい者用駐車場も3台増やしました。この機会にぜひご利用ください。泉川病院では、今後も患者さんの声に耳を傾け、小さな改善を繰り返し患者さんの利便性が上がるように努めてまいりたいと考えています。

医療物資のご寄付・差し入れに対するお礼

この度は、新型コロナウイルスの感染拡大が続き全国的に医療物資が不足している状況下で、栄和会への医療物資のご寄付・差し入れなどのご配慮をいただきまして、心より感謝申し上げます。ご寄付いただいた医療物資は栄和会で大切に使用させていただき、引き続き効率的な運用に努めてまいります。



依然として緊張状態が続く医療現場のスタッフにとって、地域の皆様から温かいご支援やご声援が何よりの励みになっています。これからも全職員が一丸となって、島原半島の安心・安全な医療を提供できるよう努めてまいります。今後ともよろしくお願い申し上げます。



医療法人 栄和会 職員一同より

