

雪がた

—— 豊科病院だより ——



豊科病院広報誌

平成20年 2月 1日 発行

発行者 豊科病院広報文化委員会
〒399-8205

長野県安曇野市豊科5777-1

URL <http://shironishi.or.jp/>

豊科病院の理念

自他を問わず人間を愛し、慈しむ心を礎に、病める人、障害を持つ人、悩める人に常に自分の家族に接するように優しく接し、最良の医療・福祉サービスを提供し、地域の人々の要求及び個別的な要求にも応え、地域で人々が快適に生活できるような支援を行う。



真を大勢の方に見てもらえることが嬉しい。」と、これまでに撮られた作品を一挙に公開出来ることに喜びを感じていらっしゃる様子でした。

当院は、今後も写真や絵画の展示を定期的に行っていきたいと考えております。個展としての活用も予定しておりますので、『ミニ個展』を希望される方がいらっしゃいましたら、是非ご連絡ください。

今回は、趣味で写真撮影をされている澤谷宗市さん(安曇野市豊科在住)に、風景写真を展示していただきました。写真は、冬の安曇野の風景を中心に構成されています。今後も澤谷さんには季節ごとに写真を提供していただく予定です。澤谷さんは、「常設の展示コーナーとして、自分の写

平成20年1月より、豊科病院の1階ロビー及び廊下に『展示コーナー』が登場しました。以前より「院内が味気ない」という職員間の意見があり、その改善策として、写真や絵画などを展示出来る空間を設けることに致しました。来院される皆さんに、少しでも癒しのひとときを感じていただきたいと思います。



展示コーナー新設

院内研修会報告

当院では、職員に向けた研修会を毎月行っており、今回はその中から、院内感染対策委員会主催の『汚物・吐物の取り扱い』と『手洗いのポイント』についての内容をご報告致します。

『汚物・吐物の取り扱い』

下痢や嘔吐がある場合、感染性腸炎が疑われ、さらに二次感染を引き起こす事が問題となっています。

最近ではノロウイルスによる食中毒の報告例が多く聞かれていますが、感染経路として、感染者からの嘔吐物が多く、消毒には塩素剤（次亜塩素ナトリウム）が有効です。

当院でも速やかに、かつ確実な消毒処理が行えるように、全職員を対象に研修会を開催し、またそれが発生してもすぐ対応できるように、各病棟・外来・デイケアに汚物処理キットを常備しました。



ノロウイルスの症状は風邪の症状に似ているので「おかしい？」と思うたらずくに検査することをお勧めします。

感染しない：感染させない事が大事です。皆さんも日頃から手洗い・うがいをし、予防に努めましょう。

『手洗いのポイント』



皆さん上の写真は、何かお分かりになりますか？
これは手洗い後に『グリッターバグ』という特殊な機器を使って見た手のひら（掌）です。白く光って見える所が、汚れが残っている部分です。

手洗いの基本は『1行為・1処置毎に行なう』です。感染予防における手洗いは、流水と石鹸によって微生物を含む汚れを物理的に落とすことです。手に付着している微生物の多くは、ホコリなどの環境由来物や体液などの生体由来物の中に多く含まれていると言われています。手を介して微生物を伝播させてしまう危険性は非常に高いため、手洗いは感染予防に極めて有効、かつ重要な方法なのです。

一方、手荒れによる傷は細菌の増殖を招く結果となり、感染の危険性を高めてしまいます。したがって、適切な手洗いと共に手荒れ防止のためのケアにも心がける必要があります。

当院では、手荒れの予防策として、院内で栽培したヘチマからヘチマ水を採取して利用しています。なぜヘチマ水が手荒れの予防に有効かというと、ヘチマ水に含まれるサポニンには、

細胞賦活し皮膚を元気にする働きがあり、お肌を潤いある状態にするからです。また雑菌を抑える働きもあり、お肌を清潔に保てます。職員の皆さん使用しての感想はどうでしょうか？
と、前置きが長くなりましたが、ここでもう一度手洗いの方法を簡単におさらいしましょう！

まず手洗いの前の準備：爪は短く切っており、指輪ははずしてありますか？このことを忘れていての方が多くいます。

手洗いの手順は（左図参照）、①手のひらをよく擦る。②手の甲を伸ばすように擦る。③指先、爪の間を念入りに擦る。④指の間を洗う。⑤親指を手のひらでねじるように洗う。⑥手首も忘れずに洗う。…となります。最後は流水でよく濯ぎ、清潔なペーパータオル等で水気を拭き取って、完全に乾燥させます。また水道は、洗った手で水栓ノブを再び触れないように、ペーパータオル等を利用して止めます。



汚れが残りやすいところ

- ◆指先
- ◆指間
- ◆親指の周り
- ◆手首
- ◆手のしわ

研修会では、まず参加者が手に特殊な液体で汚れをつけ、普段通りの手順で手洗いを行ないました。その後、前述のグリッターバッグを使用して、汚れが落ちているかを確認しました。

研修会ということもあり、普段より丁寧に洗ったつもりでも、意外なほど汚れが残っていることにほとんどの参加者が驚いていました。その後、正しい手順で手洗いを行なうことで、しっかりと汚れが落ちることを再確認しました。このことから、漠然と手を洗うだけでなく、手順に則って手洗いをすることがいかに重要かということが分ります。

普段から適切・丁寧な手洗い、及び手荒れのケアを心がけ、感染防止に努めましょう。

まとめ知識

インフルエンザ注意報発令中!!

せき・くしゃみのしびきは、2〜3メートルに渡って飛散すると言います。そこで今回はせき・くしゃみをする時の心得を紹介致します。

せき・くしゃみエチケットの心得3か条

①せき・くしゃみの症状がある時は、

マスクをする

②せき・くしゃみをする時は、

口と鼻をティッシュで覆う

③せき・くしゃみをする時は、

周りの人から顔をそむける



看護師 N・S

私の癒し…それは『フラダンス』。

フラダンスと聞いて、皆さんは激しく腰を振る踊りを思い浮かべたのではないのでしょうか？でも、残念ながら、ただ腰を振っているわけではありません。常に中腰の姿勢で下半身は正に運動をしているのです。腹筋や背筋も重要です。上半身は優雅に様々な動きをします。手話のように全てに意味があるのです。フラダンスはハワイに暮す人々の生活そのもので、ハワイの伝統を心から愛しストーリーを正しく伝え、ハワイの文化や歴史を受け入れ、謙虚な気持ちで学ぶ姿勢が大事なのです。

フラダンスの魅力は、自分の内面から湧き出る感情を、曲に合わせて表現する事で心が豊かになり、幸福感が味わえるところでしょうか。表情豊かに踊るプロの踊りは優雅で、とても感動的です。余談ですが、人前で踊る事によりアドレナリンが出て、皆綺麗になると言われています。しかも子供も出来易くなるとか・・・。

私がフラダンスを始めたのは3年前、友達に誘われ国内でのフラダンスの大会を見に行き

虜になりました。私が通う教室は、地域は松本〜白馬まで、年齢は20〜60代、職種も様々、というフラダンスが好きな人達が集まり、50名弱の方がそれぞれの教室で学んでいます。現在は月2回のレッスンと、中信地方の施設へ慰問に出かけたり、伊香保や志賀高原での『ハワイアンフェスティバル』や、松本〜白馬地域での文化祭等に参加しています。

昨年の12月にはハワイのバンド『ハパ』のコンサートが松本市民芸術館で行われ、そのステージで踊る機会を得ることができました。この舞台に立つまでの練習の厳しさはとてつらく、正直やめたいと思った事もありましたが、舞台上に立てた喜びと感動が全てを洗い流してくれました。すこく気持ち良かったです。また先生のフラダンスに対する思いや情熱を改めて感じる事が出来、これからも踊り続けたいと思いました。

少しでもフラダンスを通じて、見ていただいた方達に『幸せ』を感じていただける様、日々練習に励みたいと思います。今後の夢は勿論ハワイで踊る事です。

これからもハワイを感じながら!! 自分磨きの為に!! 人生を豊かにする為に!!





関連施設だより

グループホーム小旅行 in 駒ヶ根

平成19年10月2日、グループホーム・ケアホーム第1飛鳥荘と第2飛鳥荘は、千畳敷カールと駒ヶ根市の光前寺へ、小旅行へ行ってきました。この旅行は、各荘に入居されているメンバーさんが企画・運営されたものです。当日は曇天でしたが、昨年、同じ行程の企画が雨天で中止になったこともあり、幹事であるメンバーさんが「行きましよう！」と決断され出発となりました。

千畳敷カールでの一番の目的は紅葉でしたが、今年は紅葉が遅く、見頃には少し早い様子。また、霧の中で視界も良くありませんでしたが、2年越しの企画が実現し、参加された皆さんは満足されたようです。

昼食は駒ヶ根定番のソースカツ丼を堪能され、午後は光苔で有名な光前寺庭園を散策し、そのお寺の壮大さや庭園内の巨木に皆驚きました。自然と食事の両方を味わい、充実した一日となりました。



外来 医師担当表

平成20年 2月現在

曜日	月	火	水	木	金	土
精神科	中澤 知遠 医師	西里 吉昭 医師	五味洸 満徳 医師	五味洸 満徳 医師 or 中澤 知遠 医師	中澤 知遠 医師	五味洸 満徳 医師
内科	信州大学 第一内科 医師	休 診	休 診	信州大学 第一内科 医師	休 診	休 診

◎ 受付時間 午前 8:00～午前 12:00

◎ 診療時間 午前 9:00～終了まで

※ 午後は全科**休診**となります。

※ 日祝祭日は全科**休診**となります。

※ 精神科木曜日の担当医は、週ごとに変更となります。

※ 不明な点は、受付へご確認下さい。

お問い合わせ 電話 0263-72-8400



～ 編集後記 ～

豊科病院広報誌「雪がた」第9号をお届けしました。お読みになっていかがでしたでしょうか？今回は冬号でしたが、発行の時期が遅れてしまいましたことを、この場をお借りしてお詫び申し上げます。

近年は暖冬続きでしたが、今年は1月、2月と厳しい寒さが続いています。

そんな中でも晴れた日には陽気を感じられるようになり、少しずつ春の足音が聞こえてくるようです。

※表題「雪がた」について 春から夏にかけて北アルプスでは様々な雪形が見られ、当院からは常念岳の常念坊や、蝶ヶ岳の蝶などの雪形を正面に望むことが出来ます。雪形が季節の変化に合わせて融けるように、患者様の病も融ける・・・表題にはそんな願いが込められています。

また、表題の写真は当院屋上から撮影しました。