

雪がた

—— 豊科病院だより ——



豊科病院広報誌

平成22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。

1月4日に新年式が行われました。関健理事長・総長は、「昨年平成21年11月1日に、当城西医療財団は『社会医療法人』の認可を受けた。社会医療法人は、その運営する医療法人が公益的な医療を行っていることが条件であり、長野県の場合、地域保健医療計画の中に書かれている事業の一部を担当していることになる。当法人の場合、救急医療の中の精神科救急を城西



『新年式』

関総長訓示

病院が担っていることで認可された。この社会医療法人化で、いわゆる公的な病院に一步近付いたと思う。全国でもまだ約70の法人しか認可されていないため、社会に貢献している医療機関として誇りに思っている。また、そこに勤める職員として社会医療法人の中身をよく理解して欲しい。

今年は寅年ということで、何か風雲急を告げるような波乱の年になるのではないかとされている。また、診療報酬の改定の年。報酬が上がると言っても殆ど影響のないレベルであり、依然、病院経営が厳しい状況は続くと思われるが、この年を何とか無事に乗り越えたいと思う。是非、各部署において、一人ひとりが一所懸命仕事に励み、安定した運営ができるように心掛け、何よりも患者さんのために最善の医療を提供して欲しい。」と、職員に訓示しました。

『院内感染を防ぐために・・・』

病気の治療の場である病院は、その一方では、多様な病原体が集まるところでもあります。感染力の弱い微生物によっても、院内感染を起こす可能性があります。

そこで今回は、院内感染を未然に防ぐ当院の取り組みをご紹介します。

まず感染対策として行うべき原則は・・・

1. 感染源をなくす。
 2. 感染経路を遮断する。
 3. 予防接種を受ける。
- の3つがあり、特に感染経路の遮断については、「標準予防対策」の概念を守って患者さんに接します。
- 標準予防対策とは・・・
1. 適切な手洗いをする。
 2. 防護用具（手袋・マスク等）の使用。
 3. 鋭利器材の取扱いに注意をする。
 4. 廃棄物の処理に注意をする。
 5. 洗浄・消毒・滅菌の徹底。
 6. 環境整備をする。
 7. 感染を防ぐための適切な患者

さんの配置。

8. 呼吸器衛生／咳エチケットの実践。

以上の8項目が挙げられます。

また院内感染対策委員会では、新型インフルエンザが流行したことをうけ、標準予防対策の中の「適切な手洗い」について再度研修会を開き、手洗い実習を行いました。

手洗いは『一行為・一処置ごとに行う』が基本となり、処置の後や血液に触れた後、手袋を外した後など、手指衛生が必要な場面では「適切な手洗い」が求められます。

その手洗いの方法は・・・

- ① 指輪や腕時計を外す。
- ② 手指を流水で濡らし、石鹸液を適量手に取る。
- ③ 手のひらと手のひらを擦り合わせ、よく泡立てる。
- ④ 手の甲を、もう片方の手のひらで伸ばすように擦る。
- ⑤ 指先を、もう片方の手のひらで擦る。
- ⑥ 指先、爪の間を念入りに擦る。

- ⑦ 指を組んで、指の間を擦る。

- ⑧ 親指を、もう片方の手のひらでねじるようにして擦る。

- ⑨ 両手首まで丁寧に擦る。

- ⑩ 流水でよくすすぐ。

- ⑪ ペーパータオルで丁寧に水気を拭き取り、完全に乾燥させる。

- ⑫ 水栓ノブに再び触れないように拭き取りに使用したペーパータオルを利用して水を止める。

以上が正しい手洗いの手順です。

このように正しい手順で手洗いを行い、感染源となりうる微生物等を落とすことは、感染予防に極めて有効な手段となるのです。

一方で、頻繁な手洗いによって手荒れを起こしてしまったり、その傷によって逆に細菌の増殖を招く結果となったり、手荒れのシワにより、十分な手洗いが行えなくなったりと感染の危険性を高めてしまします。ですから、適切な手洗いと共に、手荒れを防ぐ為にローション等による手のスキンケアにも心がけることが重要です。

職員研修会の実習では、両手中に特殊な液体で汚れをつけ、普段どおりの手順で手洗いを行い、その後にグリッターバブという特殊な器具（手指についた特殊な液体

が残っていると白く発光する）を使って汚れが残っていないかを確認しました。

普段以上に丁寧に洗ったつもりでも、指間や爪の間は意外と汚れが残りが易いことに職員皆驚かされ、各自がこれまで行ってきた手洗い方法を考え直す良い機会となりました。

おろそかになりがちな手洗いです。研修会で体験したように洗が残しが多いことを思い出し、日頃より適切で丁寧な手洗いと、きちんと手荒れ防ぐケアを行い、感染防止により一層努めたていきたいと再認識しました。



手洗い後、グリッターバブにて洗い残しがないか確認している様子。

心の癒し(13)

看護師 N・S

♪絶好調♪真冬の恋スピードに乗って♪♪♪こんな曲が良く似合うこの季節！シーズン到来、待っていました!!

多趣味人間の私にとって癒しの一つに“スキー”があります。季節限定ではありますが、“滑る”爽快感は格別です。しかも、あの真っ白な銀世界！真っ青な空と木々とのコントラスト！勇壮な山々！澄んだ空気！素晴らしい世界の中、何もかも忘れて楽しむことが出来ます。

雪深い郷里で生まれ育った私は、ある程度滑ることができてはいましたが、その頃は苦手な運動の一つに過ぎませんでした。嫌いだったと言っても過言ではありません。

そんな私が“スキー”に目覚めたのは実はこの病院に就職してからなんです。友達に誘われ、滑り始めた頃は「本当に雪国の人？」

と言われるほど下手でした。スピードが出るのが怖いし、昔転んだ記憶が甦り、急な斜面からは逃げていました。でもコツを教えてもらい、毎年3〜4回ですが、滑りに出掛けるようになって、少しずつ上手くなったように思います。すると、楽しくなるんです。どんな急斜面でも風を切って、粉雪を飛ばして滑っていると、心が軽くなるんです。だから滑り出すとつい欲が出て、まるで“リスの輪くぐり”の様に同じ所を何度も何度もくるくると疲れるまで滑っていきます。

スキーには必ず付き物があります(私だけ?)。それは滑った後の“ビール”。これはもう格別です。全身を使つての運動の後の渇いた喉には最高！美味しいです。それと最近のレストハウスではラーメン等も食べられるようになって、違った意味での楽しみもあります。

最近、理論的にしかもとても解り易く丁寧に“滑り”を教えてください。スキーの師匠・Y氏と出かけるようになって、さらに上達したかなと感じています。姿勢や視線、腕の位置、足のどこに力を込

めるか等、細かく指導してくれます。ほんの一寸した事です。ただ見て真似ているだけでは得られない感覚を体感出来た時は満足感が得られます。但し、スピードへの恐怖心は克服出来ず、雪質に左右されてしまう臆病な私の今後の目標は、どんな状況下でも安定した滑りをする事です。

それからもう一つ上達したいことが“こぶ”。モーグル選手のようにとはいかないまでも、上から下まで連続で滑れたら気持ち良いだろうなと思います。今はまだ殆ど“滑る”と言うより、“こぶに乗って降りる”って感じですが、あの“こぶ”が私を誘惑する限り挑戦し続けます。という訳で、“こぶ”に付き合つて滑ってくれるS氏より来シーズンこそよろしくね!

最近閉鎖に追い込まれるスキー場が増えてきてとても残念ですが、幾歳になつても体力と気力が続く限り、あの美しい雪山へ癒されに行きたいと思います。

ちなみに病院の中には隠れスキーヤー・ボーダーがいっぱいいるとか...いっそクラブでも作つて皆で楽しませませんか?Y氏よ!!

管理栄養士の

一ロメモ

No.2

★もちもち♡♡♡
グラタンレシピ★



寒い季節にぴったりな簡単グラタンレシピをご紹介します。手間のかかるホワイトソースの代わりにシチューのルーを使うのでとても簡単!!そして、マカロニの代わりに切り餅を使います。グラタンとお餅??と思われるかもしれませんが、相性は抜群なので、ぜひ一度お試し下さい!!

作り方は、次のページに!!

<材料(2人分)>

- ・ 切り餅2個
- ・ 鶏もも肉150g
- ・ 玉ねぎ1個
- ・ バター小さじ1杯
- ・ 牛乳300cc
- ・ シチュールウ1/3箱(50g)
- ・ 塩/コショウ適量
- ・ チーズ適量
- ・ パセリ適量

【作り方】

① 切り餅を食べやすい大きさに切り、トースターで焼く。

② 玉ねぎは薄切りにし、鶏肉は食べやすい大きさに切る。パセリはみじん切りにする。

③ 鍋にバターを入れ、鶏肉、玉ねぎを炒める。

④牛乳を加え、煮立ったら火を止め、シチューのルウを加え溶かし、もう一度火をつけ、トロミがついたら、①を加える。

⑤ 塩、シヨコウで味を調え、グ
ラタン皿に流し入れ、チーズ
をのせ、トースターで焦げ目
がつくまで焼き、パセリを
飾ったら出来上がり♪

(平林 啓子)

外来 医師担当表

平成22年 2月現在

曜日	月	火	水	木	金	土
精神科	なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	にしざと よしあき 西里 吉昭 医師	こみぶち みつのり 五味洸 満徳 医師	こみぶち みつのり 五味洸 満徳 医師 or なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	こみぶち みつのり 五味洸 満徳 医師
内科	信州大学 第一内科 医師	はが けいすけ 芳賀 敬介 医師	休 診	はが けいすけ 芳賀 敬介 医師	はが けいすけ 芳賀 敬介 医師	はが けいすけ 芳賀 敬介 医師

◎ 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。

※ 日曜・祝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。

※ご不明な点等は、受付へご確認下さい。
問い合わせ先 電話 0263-72-8400



～・編集後記・～

豊科広報誌「雪がた」第16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？

寒さ厳しい信州の冬・・・年のせいか寒さが身に堪えています。

それでも3月に近づくにつれて暖かい陽気を感じられるようになりました。

だんだんと花も咲き誇り、目で、鼻で、春を感じるようになっていくことでしょう！

待ち遠しい春の訪れ・・・楽しみです！！

※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できます。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。