

思いやりと優しさのある、良質で安全な医療を提供いたします。

HOKUTO TIMES

社会医療法人北斗会 大洲中央病院広報誌「ホクトタイムス」

No.

61

2020/1



謹賀新年

本年も大洲中央病院を
どうぞよろしくお願い致します。

社会医療法人北斗会 大洲中央病院 理事長 院長 大久保 啓二



2020年東京オリンピックの年となりました。同時に平成に別れを告げ、新しい令和の時代となる年でもあります。

振り返りますと、平成の時代はバブル崩壊から日本経済の低迷が続いた時代でした。山一証券の破綻から始まり、雪印・シャープ・東芝・日産自動車など日本を代表する企業の凋落は日本経済に大きな衝撃をもたらしました。これらは単に経済不況というだけでなく、法令順守など企業モラルの徹底など新しい時代に対応した組織に変革しないと生き残れない事を示しているように思われます。その一方で、平成時代の後半は環境変動・自然災害に脅かされた時代でもありました。東日本大地震に始まり、度重なる自然災害が毎年のように起こり、想定外とばかり言っていられない事態が繰り返されています。災害に対してもあらゆる状況を想定して準備する必要性が高まっているようです。

さて、令和はどんな時代となるのでしょうか。東京オリンピックが近づくと日本全体が高揚感に包まれつつありますが、一方でまれにみる暖冬が続き、引き続き自然災害への対策を怠らないよう万全の準備が要求されているようです。令和時代のもう一つの大きな課題は、人口減少と人口減少による地域社会の崩壊にあります。特に若年人口の減少は多方面においてじわじわと影響が広がっています。そのような中において、令和は新しい地方の再生を探る時代となるのではないのでしょうか。今年の子年、私も還暦となりました。これからの新しい病院像を探りながら、地方の再生にも尽力したいと思いますので、みなさまどうぞよろしくお願い申し上げます。

今年もまた、感染性胃腸炎が流行する季節がやってきました。

感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。原因となるウイルスには、ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどがあり、主な症状は、腹痛、下痢、嘔吐、発熱です。ロタウイルス、アデノウイルスによる胃腸炎は、乳幼児に多く見られます。また、ノロウイルスによる感染性胃腸炎では、カキ等の二枚貝の生食による食中毒がよく知られていますが、わずかなウイルスが口に入るだけでも感染するため、自分の体を守るだけでなく、周囲の人にうつさないためにも感染防止対策が重要です。

今号は、ノロウイルスに関する基礎知識と当院における感染予防対策についてご紹介します。

ノロウイルスの特徴

ノロウイルスによる食中毒や感染症は1年を通じて発生しますが、例年、冬になると発生のピークを迎えます。ノロウイルスはヒトの腸管内で増え、感染した人の便や嘔吐物には、1gあたり100万～10億個もの大量のウイルスが含まれています。100個以下という少量のウイルスで人に感染し、少量でも感染力がとても強いことが特徴で、幅広い年齢層に罹患する傾向があるとされています。

ノロウイルスに感染すると、24～48時間で下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱などの症状がでます。症状の程度は個人差がありますが、通常は3日以内で回復します。ただ、乳幼児や高齢者は、激しい嘔吐や下痢等に併発脱水症状を併発することがありますので、注意が必要です。

ノロウイルスは、症状が回復した後も1週間、長い場合は1か月に渡って、便の中にウイルスが排出される場合がありますので、排泄後の手洗い等は丁寧に行うことが大切です。

<感染経路について>

ノロウイルスの感染は、ほとんどが経口感染(口から体内に入り感染)であり、次のような経路が考えられています。

- ①ノロウイルスに感染した人の便中のウイルスが、下水を経て川から海へ運ばれ、二枚貝に蓄積され、それを十分に加熱しないで食べると感染する。
- ②ノロウイルスに感染した人が、十分に手洗いを行わずウイルスが手に付いたまま調理をすると、食品が汚染され、その食品を食べた人が感染する。
- ③ノロウイルスを含む便や嘔吐物を処理した後、手に付いたウイルスや、不適切な処理で残ったウイルスが何らかの要因で口から取り込まれ感染する。

<感染した場合の対処>

ノロウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありませんので、もし発症した場合は、症状を軽くするた

めの治療(対症療法)が行われます。特に乳幼児や高齢者は、激しい嘔吐や下痢等による脱水症状が生じることがありますので、早めに医療機関を受診しましょう。

<日頃の予防対策>

日頃からの予防対策としては、食事前やトイレの後などに、石けんを使ってしっかりと手を洗うことが大切です。また、食品中のウイルスは、加熱により感染性をなくすことができますので、食品の中心温度が85度以上になるようにしっかりと熱を通して食べましょう。下痢や嘔吐などの症状がある人は、食品を取り扱う作業を控えましょう。

<二次感染を防ぐために>



吐物処理の演習

便や嘔吐物を処理する場合には、処理する人自身への感染を防ぐために、使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用し、適切な方法で速やかに処理を行います。ノロウイルスに効果のある消毒薬は、次亜塩素酸ナトリウムです。ご家庭では、市販の塩素系漂白剤(ハイター等)に次亜塩素酸ナトリウムが含まれていますので、ご利用ください。

食器・環境・リネン類では、感染した人が使ったり、嘔吐物が付いたものは、他の物と分けて洗浄し、塩素消毒液(0.02%次亜塩素酸ナトリウム溶液)で消毒します。食器等は、塩素消毒液に十分浸してください。カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液等で消毒、ドアノブなどの金属部分は腐食防



吐物処理セット

止のために消毒後に水拭き等で薬剤をふき取ります。洗濯するときは、まず洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いをし、十分にすすぎます。次に、85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素消毒液(0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液)による消毒を行った後に通常の洗濯を行います。更に、高温の乾燥機などを使用すると殺菌効果は高まります。

嘔吐物などの処理については、使い捨てのマスクやガウン、手袋等を着用し、ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒液(0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液)で消毒後、水拭きをします。拭き取った嘔吐物や手袋等は、ビニール袋に密閉して廃棄、その際、出来ればビニール袋の中で塩素消毒液に浸します。

塩素消毒液の作り方は、表1をご参照ください。なお、市販の塩素系漂白剤は、製品により次亜塩素酸ナトリウムの含有量が異なりますので、それに合わせて使用量が異なります。また、消毒液を誤って飲むことがないように、1回で使い切るようにしましょう。

表1. キッチンハイター(次亜塩素酸ナトリウム濃度6%)を利用した消毒液の作り方

0.02% (250倍希釈)	水5ℓに対してキッチンハイター 20ml(キャップ1杯)入れる
0.1% (50倍希釈)	水1ℓに対してキッチンハイター 20ml(キャップ1杯)入れる

感染拡大を防止するための取り組み

当院では、毎年2回ずつ全職員対象に院内感染防止対策セミナーを開催し、感染症の基礎知識から現場での対処方法や予防方法など、実践に即した知識・技術を身につけるようにしています。また、年間を通して手洗いの励行を行うとともに、突然の嘔吐症状発生に備えて、迅速かつ適切に対応できるように外来・病棟各部署に吐物処理セットを準備しています。更に「持ち込まない、持ち帰らない」を目標に、職員一人ひとりが体調管理に努め、感染症が発生した際には、病院全体で情報共有を行い二次感染の拡大防止に努めています。

これからピークを迎える感染性胃腸炎ですが、今年も職員一丸となって感染防止に努めてまいります。



院内感染防止対策セミナーの風景

今年もクリスマスコンサートを 開催しました

12月16日にクリスマスコンサートを開催しました。この催しは、入院・通院中の患者さんやご家族の方に、少しでもクリスマスの雰囲気味わって頂きたいという思いで毎年開催しており、今年で3回目になります。今回は、特別ゲストとして保内町出身のギターデュオ・ドミナスさんをお招きしました。

総合受付ホールに大きなクリスマスツリーを飾り、サンタの衣装を身につけた職員がみなさんをお迎えし、コンサートが始まりました。

まずは、職員有志のバンドベルチーム「3代目ミュー



ジックベルズ」による演奏を聴いていただきました。多職種による混成チームですので、練習日に全員が揃うこともままならなかった中での本番でしたが、ノームスで「きよしの夜」等のクリスマスソングを演奏し、ワンチームの底力を見せることができました。また今年は、リハビリスタッフTさんが自ら演奏を申し出てトランペット演奏3曲をご披露し、会場からも大きな拍手を頂戴しました。

今回のメインイベントであるドミナスさんによる演奏では、アコースティックギターの魅力あふれる音色で、賛美歌「星の夜」から60年代流行歌やジブシーキングス「インスピレイション」など全7曲をご披露して下さいました。懐かしいグループサウンズの曲では、大きな手拍子とともに一緒に口ずさんでいらっしゃる患者さんのお姿も拝見できました。癒しのギターデュオ・ドミナスは、保内町出身のカルロス鈴木さんとゴンザレス竹内さんお二人で、結成

48年になるそうです。お仕事をリタイヤされた後は、福祉活動の一環として、多数の福祉施設への慰問やレセプション等で演奏活動をなされています。今回は、パーカッション奏者のチャーリー橋本さんも加わって下さり、楽しいひと時となりました。

締めくりにクリスマスプレゼント抽選会を行い、大久保院長とともにドミナスさんにもプレゼンターとして参加して頂き、13名の方にささやかではありますがプレゼントを届けることができました。今年も78名と多くの方々に参加して頂き、少々時間は延長しましたが、皆さまの満面の笑顔に、職員も沢山の元気を頂いた1日となりました。



からだに効く
レシピ

Point
柿は干し柿にしても
アクセントになって
おいしいですよ!

大洲中央病院栄養科

柿なます

■材料 (4人分)

大根(千切り).....	400g
人参(千切り).....	1/4本
柿(千切り).....	1/6個
白ごま(すり).....	適量
合わせ酢	
酢.....	25cc
砂糖.....	15g
塩.....	5g

■作り方

- ①大根と人参は塩もみしておく
 - ②①がしんなりしてきたら塩抜きして、水気をしっかりと絞る
 - ③②と柿を混ぜる
 - ④合わせ酢を作り、③を和える
 - ⑤器に盛り付け、最後に白ごまをふる
- *お好みで柚子の皮や汁を入れても良い



すぐそばにある絵画 院内美術館 27



『バルケンブルク』
安野光雅 作

鉛筆の柔らかな線に 淡い水彩で仕上げられた旅情

今回ご紹介するのは、本館4階デイルームにある、画家、絵本作家、装丁家として幅広い分野で創作活動を続けている安野光雅の『バルケンブルク』。1963年に初めてヨーロッパを訪れて以来、各国を旅しながら心に留まった風景を描いており、鉛筆の柔らかな線と淡い水彩が、静かな旅情をたたえています。



安野光雅 / 1926年
高根県津和野町生まれ / 1974年芸術選奨
文部大臣新人賞、サン
ケイ児童出版文化賞大
賞、ケイト・グリーナウェイ
賞特別賞、ニューヨーク・サイエンスアカデミー
賞、BIBゴールデンアップル賞、ポロニア国際
児童書展グラフィック大賞、国際アンデルセン賞
などを受賞などを受賞。

次号は吉崎 道治
「面河溪」をご紹介します。

健康講座

参加自由
入場無料

- 会場 大洲中央病院 2階 第一研修室
- 時間 午後2:00~3:00

※都合により内容が一部変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。※場所を変更する場合があります。

【開講予定】

- ◎1月23日(木)
＜体験型＞肩こり予防体操.....リハビリテーション科
※動きやすい服装でお越しください
- 学んで防ごう ヒートショック.....看護師
- ◎2月27日(木)
介護保険と介護サービスを正しく賢く利用するために...地域医療連携室
介護ケア ~ちょっとでも楽な方法~.....未定
- ◎3月19日(木)
~3月は大腸癌啓発月間~大腸の病気 あなたの腸は大丈夫?...内科 医師
ウンチは元気のバロメーター.....看護師

バスハイクに参加して

11月19日に病院主催のバスハイクに参加し、岡山県の倉敷美観地区と三井アウトレットパークに行ってきました。

当日は、お昼頃に倉敷アイビースクエアに到着し、チキンステーキやチョコケーキなどおしゃで美味しい昼食を頂きました。その後、倉敷美観地区に向かい、美しい街並みをゆっくり散策しながら、綺麗に色付いた紅葉など良い風景を写真に収めることができました。三井アウトレットパークでは、120店舗が出店しており、時間が足りなくなるほどでしたが、先輩方とおしゃべりしながらいろいろなお店を楽しく回り、自分の欲しかった物も購入することが出来ました。

日帰りであつという間に過ぎた時間でしたが、お天気にも恵まれ美しい街並みと紅葉を堪能し、とても充実した休日を過ごすことが出来ました。またこのような機会があれば、是非参加したいと思います。



医事課 中岡 彩恵

ハロウィンパーティーを開催して

介護医療院ほくとの秋の季節行事として、10月27日にハロウィンパーティーを開催しました。当日は、ご利用中の皆さまとご家族に加え、他病棟の患者さんも参加して頂き、総勢26名の参加がありました。手作りでハロウィン用の飾りつけがされた会場に、オレンジや黒のプチ仮装をしたスタッフとともに集まり、パーティーは始まりました。メインイベントの輪投げゲームでは、お目当ての景品に向かって輪を投げ、ハロウィンらしいお菓子の景品や商品券の入った特賞に命中するなど、一喜一憂しながら楽しむことが出来ました。景品を受け取られたときの満面の笑顔は、普段なかなか見られない表情で、企画したスタッフも思わず笑みがこぼれ、とても楽しいひと時となりました。

昨年4月に開設された介護医療院ほくとは、お誕生会や季節に合わせた行事を開催しています。今後も、ご利用中の皆さまやご家族の方々に、少しでも楽しいひと時になるような企画をしてみたいと思います。



介護医療院ほくと主任 太田 まり子

第10回医療マネジメント学会
愛媛県支部学術集会に参加して

11月3日に、愛媛生協病院主催で開催された第10回日本医療マネジメント学会愛媛県支部学術集会に参加しました。栄養科からは、「食事オーダーシステムの見直しによる業務の効率改善」という演題で発表を行いました。

当院では、必要な栄養をできる限り食事から摂取して頂けるように、食事の個別対応に力を入れています。病状に伴い食事摂取量が少なくなった患者さんに対して、少しでもお口から摂取して頂きたいと、細やかな対応をするにつれて、カルテ入力以外の電話での確認作業が増え、対応の限界を感じるようになりました。しかし、個別対応の質を下げたくないという思いから、煩雑化した食事オーダーを見直し、入力しやすいシステムへと更新することで、余分な確認作業が減り、業務の効率化にも繋がりました。

学会に参加して、他病院の管理栄養士と情報交換をすることができ、発表以外でも得るものがありました。今後も、目の前にある課題について、地道に取り組んでいきたいと思っています。



栄養科 管理栄養士 藤岡 真里子

外来診療医師一覧表

診療科目	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
内科	1診	近藤 賢之	休診日	大久保啓二	大久保啓二	近藤 賢之	大久保啓二
	2診	岡本 傳男		岡本 傳男	井上 明子	岡本 傳男	岡本 傳男
	3診	井上 明子		井上 明子	近藤 賢之	大久保啓二	非常勤
	4診	浅川 建史		清家 愛理	清家 愛理	青木 一成(第2-4)	浅川 建史
外科	1診	森岡 徹	休診日	森岡 徹	森岡 徹	森岡 徹	森岡 徹
	2診	満谷 臨		満谷 臨	満谷 臨	満谷 臨	満谷 臨
整形外科	1診	栗田 英明	休診日	栗田 英明	栗田 英明	栗田 英明	藤澤 圭史
	2診						栗田 英明
泌尿器科		清水 公治		清水 公治	清水 公治	清水 公治	清水 公治
脳神経外科	1診(新患)	西原 潤	休診日	西原 潤	西川 真弘	重川 誠二 末廣 諭 (隔週)	橋本 尚樹(第1-3) 戸田 茂樹(第2-4)
	2診(再診)	西川 真弘		西川 真弘	西原 潤		西原 潤
形成外科						森 秀樹(第1-3-5) 真田紗代子(第2-4)	

受付時間 午前8時00分～午前11時30分

診療開始時間 午前9時00分～ 担当医師は緊急手術などで変更する場合がありますので、事前にお問い合わせください。(休診になる場合あり)

休診日(1～4月) 救急診療のみ… 2月23日(日)、3月20日(金)
休診日…火曜、水曜

お見舞い・面会時間 午後1時00分～午後9時00分

◎大洲・喜多地区の一週間の救急当番

- 金～日曜日…大洲中央病院
(日は18:00まで)
- 日曜日…市立八幡浜病院(18:00～)
- 月曜日…市立大洲病院
- 火曜日…市立大洲病院
- 水曜日…加戸病院
- 木曜日…大洲記念病院(昼)、
市立八幡浜病院(夜)

編集後記

明けましておめでとうございます。2020年の干支は、「子年」です。子(ね)は、ご存じのように十二支の始まりです。それは、固い種の中に押し込められていたエネルギーが、陽気の訪れとともに一気に芽吹き、いろいろな方向に育ち始めるというイメージが子年の持つ意味だそうです。新しい年を迎え、大洲中央病院も職員一丸となり、それぞれの専門性を高めながら地域医療の貢献のために成長していきたいと思っています。

発行/社会医療法人 北斗会 大洲中央病院
編集/広報委員会

寺尾 光司(事務部長・理事) /
京河雅史(放射線科長) / 瀧本美保(看護師長)
道休 由佳里(看護師長) /
井上 結希(リハビリテーション科) /
大西 修平(リハビリテーション科) /
廣見 由美(栄養科) / 谷本 志津(医事課)

社会医療法人 北斗会
大洲中央病院