

さっちゃん通信 2020年2月1日号 Vol.176

病院ホームページ <http://www.hagicvhp.jp/>

← レントゲンフィルム搬送係のロボット「さっちゃん」。現在、充電期間中！！

しっかり感染症対策を

当広報紙では2019年10月号と11月号で手洗いと咳エチケットについて、それぞれご紹介しました。その後、中国・武漢から広がった新型コロナウイルスは世界各地で感染者が発生し、日本でも感染が広がるなど、問題となっています。

今回は、手洗いと咳エチケットをもう一度確認し、身近で出来る感染症対策をご紹介します。

手洗いについて

人は生活していると、様々なものに手が触れます。手すりやドアノブなどに触れる、電車のつり革を握るなど接触する機会が多くあります。このように様々なものに触れることで、自分の手にウイルスが付着する可能性があるため、外出先から帰宅した時や食事の前、調理の前などには必ず手を洗うようにしましょう。ウイルスが付着した手で、自分の顔や口、鼻などを触ることで、感染する可能性があります。

咳エチケットについて

ウイルスは飛沫によって拡散されます。特に感染者による咳やくしゃみなどで放出され、そ

のウイルスを別の人が吸い込むことで感染が広がります。くしゃみや咳が出るときは、必ずマスクを着用し、他の人にうつさないようにしましょう。マスクが無い時には、ハンカチやティッシュで口と鼻を覆ったり、服の袖で覆ったりしましょう。手で押さえると手についたウイルスを接触感染で、また覆わずにすると飛沫感染でウイルスを広げる可能性があります。

普段の生活では

飛沫感染を防ぐ方法として、咳やくしゃみなどの症状がある人に近づかない、人混みの多い場所に行かないなどがあります。

普段から十分な睡眠を取る、栄養バランスのよい食事を摂る事などを心がけ、免疫力を高めておくことも必要です。また、加湿器などを利用して空気の感染を防ぎ、のどの粘膜による防御機能を低下させないことも重要です。



現在、萩市・阿武町にお住まいの方で新型コロナウイルスの疑いがある場合は、医療機関に受診する前に萩健康福祉センターへ相談をすることになっています。

37.5度以上の発熱と咳や痰などの呼吸器症状があり、「中国湖北省への渡航歴」または「中国湖北省への渡航歴があり発熱と呼吸器症状がある人と接触した」方は、萩健康福祉センター（0838-25-2667）にまずお電話をお願いします。

事務次長 中村 健治

萩市民病院と萩・福祉複合施設かがやきで構成される「萩・健康維新の里」は、市民の誰もがその人らしく、健康に暮らしていけるよう生活を支援するところです。

「萩・健康維新の里」理念

- 変化する社会情勢に進展の気性をもって取り組み、新しい健康の在り方を提案します。
- 現状に妥協せず、創意工夫を惜みず、暖かく思いやりのあるサービスを実践します。
- 自らの役割を明確にし、地域と連携して、保健・医療・福祉を統合したサービスを目指します。

萩市民病院の目標

- ◇ 私たちは、絶えず自分を磨き、質の高い医療を提供します。
- ◇ 私たちは、提供するサービスを説明した上で、あなたとともに医療を実践します。
- ◇ 私たちは、自分に課せられた仕事を全うし、病院事業を維持・発展させます。

職員の団結力を発揮！ ～萩市駅伝競走に参加しました～

1月19日（日）に第69回萩市駅伝競走大会が開催されました。当院からは医師をはじめ看護師、臨床検査技師、理学療法士、管理栄養士、診療放射線技師、事務職員など、各部署からの多くの職員が集まり、一般Bの部2チーム、女子の部1チームの計3チーム出場しました。



大会当日は曇り空で少し肌寒い天候でしたが、雨も降らず、駅伝を行うには良いコンディションでした。

今回の大会では、チーム編成を自信がある者、楽しんで走る者で分け、とくに健脚自慢のチームは入賞が狙えるのではないかと期待出来るほどでした。

午前10時にスタートし、1区のランナーが飛び出しました。1区は陸上経験のある職員が走りましたが、なんと区間2位という好成績で2区へたすきを繋ぎました。2区からは一進一退の状況でしたが、ランナー達は1区で広げたリードを生かし、ゴールまでたすきを運びました。

結果、一般の部Bに出場したチームが5位と32位、女子の部に出場したチームが7位という記録でした。特に5位入賞という記録は過去最高4位に次ぐ結果であり、選手達は今回の振り返りをしつつも、早くも来年の大会はどのような編成にするかという話題になりました。

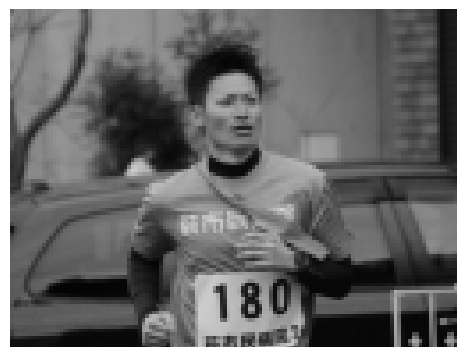


沿道では寒い中にも関わらず、多くの方から声援がありました。選手は沿道からの暖かい声援を聞きながら、市民病院の団結力を見せることが出来たのでは無いでしょうか。

今回参加したメンバーの中には、日頃は仕事上でも接点が少ないという職員もいました。しかしこのようなイベントを通じ、コミュニケーションを図れるというのは、今後の業務においても非常に素晴らしい事だと思います。メンバーも競技として取り組む者や趣味としてランニングに取り組む者、健康作りやイベントとしてなど、理由も様々ですが、一つの目標に向かって行く姿勢は、業務においても同じだと思います。

来年は第70回という、節目となる大会です。今年同様に多くの職員で参加し、大会を盛り上げるとともに、また入賞を目指して頑張っていきたいと思います。

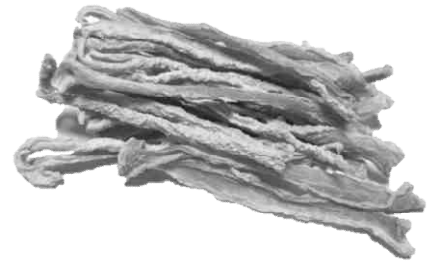
検査科長 榎林 秀記





栄養科の「地産地消」

ミネラルたっぷり ～切り干し大根～



先人の知恵

野菜を干して保管するのは昔から行われてきた先人の知恵です。水分が減ることで保存性も高まり、旨味・甘味が凝縮し、食感も変わって違う食品のように食べられます。生に比べてビタミンCなど栄養価の下がる栄養素もありますが、干すことにより嵩が減り、たくさん食べられるのでミネラルや食物繊維はたくさん摂ることができます。切り干し大根では鉄は3倍、食物繊維は4倍、カルシウムは5倍に増えます。

常備しておく便利な食材

一般的に切り干し大根とは短く細く千切りにして干したもののことで、割り干し大根とはタコ足のように縦に8等分にさいたり、厚めに切って干したもののことを言います。厚めに切っているの、切り干し大根より歯ごたえがあります。どちらも使用するときには水で戻して使います。煮物に使用するときには、大きめのボウルの中で振り洗いをして汚れを落とし、きれいな水またはぬるま湯に替えて約20分浸けて戻します。この戻し汁の中に水溶性の栄養素が溶け出してしまうので、煮物にはこの汁を使いましょう。酢の物に使用するときには、洗った後、軽く水を切って、ざるに上げておくと、程よく吸水して上手に戻ります。干し野菜は火の通りと味がしみるのが早く、時短になり、野菜料理が足りないと感じた時、すぐに使えるので常備しておく便利です。

～リハビリテーション科より～ リハビリ散歩（3）

最近では高齢化が進み、杖は介護用品店だけでなく、薬局やホームセンター、スーパーマーケットにも取り揃えられており、気軽に手に入るようになりました。街や院内で杖をついて歩かれる方を多数お見かけします。上手についておられる方もいれば、もう少し改善すればもっと歩きやすいだろうと思われる方もいます。身近になった「杖」を皆さんにもっと知っていただきたいと思います。



現在、杖をお使いの皆さん、杖を利き手にもって歩かれていませんか。

「脚が悪いわけではないけど、転ばないために持っているの」という方であれば問題ないですが、どちらかの脚が悪い場合は、杖が手助けになっていないかもしれません。杖は悪い脚と反対の手に持って歩きます。よく「悪い脚と同じ方についての方が支える」と思われていますが、悪い脚と同じ方についてしまうと、同じ側の手と脚を一緒に出して歩くようになり不自然です。かつ、痛い脚の方に体重が多くかかるため支えにあまりなりません。では、両脚悪い方はどうするかというと両脚比べてより悪い方の脚と反対の手にもつか、両手に杖を持つことをお勧めします。

次回は杖の長さについて、お話したいと思います。



リハビリテーション科・理学療法士 古谷 峻士

萩市民病院 外来診療担当医師一覧

令和2年2月1日現在

受付時間
午前8:30～11:30／午後13:00～16:30
診療時間
午前8:45～12:00／午後13:30～17:00

外来診療は基本的に「予約制」です。
なお小児科専門外来は、既に診断がついて他院の紹介状をお持ちの方を除いては、まず午前中の一般外来を受診していただき、必要な検査等を行った上で専門外来へ院内紹介をいたします。
いずれの場合も救急・急患はこの限りではありません。

診療科		時間帯	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	循環器内科 呼吸器内科	午前	米澤 文雄	米澤 文雄	中村 武史	刀禰 尚	米澤 文雄
			中村 武史	刀禰 尚	西村 滋彦	内田 耕資	内田 耕資
			西村 滋彦	内田 耕資		西村 滋彦	中村 武史
	神経内科	午前					佐野 泰照(大学)
	消化器内科	午前	松本 賢治	松本 賢治	松浦 桂司	松本 賢治	松浦 桂司
	糖尿病外来	午前/午後			田口 昭彦(大学)		
小児科	一般外来	午前	橋高 節明	橋高 節明(隔週)	橋高 節明	橋高 節明	橋高 節明
			三宅 晶子	三宅 晶子(隔週)	三宅 晶子	三宅 晶子	三宅 晶子
	※専門外来	午後		神経(第1・3・4) 午前・午後(伊住)	アレルギー(第1) (真方)	心臓(第3) (三宅)	
外科 (午後は手術)		午前初診	中村 丘	坂野 尚	中村 丘	坂野 尚	工藤 淳一
		午前再診			工藤 淳一	中村 丘	坂野 尚
整形外科 (午後は手術)		午前	村上 智俊 (初再診)	手術のため休診	村上 智俊 (初再診)	村上 智俊 (再診)	川上 武紘 (初再診)
			川上 武紘 (再診)		川上 武紘 (再診)	川上 武紘 (初再診)	今釜 崇(大学) (初再診)
放射線科検査		終日	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀
麻酔科 (ペインクリニック)		午前		原田 英宜(大学)			
内視鏡検査		午前/午後	厚東 由里佳(大学)	松浦 桂司	松本 賢治	伊藤 駿介(大学)	松本 賢治

- ※ 午後からの内科外来、小児科外来は、専門外来のみとなっています。初診の方は電話予約のうえ、午前中の外来を受診されま
すようお願いいたします。なお、救急・急患についてはこの限りではありません。
- ※ 糖尿病外来、麻酔科、及び大学の内科非常勤医師の診察は院内紹介のみです。
初診あるいは他院からの直接の紹介は受けつけておりませんので、予めご了承下さい。

萩市民病院 予約センター 電話(0838)25-1235 ※土・日・祝日を除く月～金 8:30～17:00受付

朝は電話が混み合います。つながりにくい場合は、お手数ですが時間をおいておかけ直し下さい。
また、おかけ間違いのないよう十分にご注意願います。

他の医療機関からの受診の際は、紹介状をお持ちいただきますよう、よろしくお願いいたします。



さっちゃん通信ぼやきコーナー (編集後記)

今年は雪が降りません。暖冬だと言われて久しいのですが、東北地方でも例年と比較して雪が降っていません。
先日ニュースで山形県の方で雪まつりを企画していたが、雪が降らずに中止となったとありました。確かに、この季節は萩の中心部でも何回か積もりはしなくても降りはあるのですが、今年は全くと言って良いほど降っていません。
佐々並などは例年この季節は寒くなると積雪があり、子どもを連れて雪遊びなどに行くのですが、今年は寒くても積雪が無く、なかなか雪遊びにつれていけません。

一昨年くらいに雪が降った際には、徳佐のスキー場も営業しており、子どもを連れてそり遊びをしにいきましたが、今年は徳佐のスキー場も雪がまだ無いとニュースで報道されていました。
今年は北海道の流氷の接岸も遅いなど、だんだん地球温暖化の影響が目に見えるようになりました。ただ暖冬だからと言っても、寒いのは寒い。朝は布団からなかなか出ることが出来ませんし、コタツに入ればそのままずるずると引き込まれます。屋外より屋内で過ごす方が快適に過ごせます。
今、新型コロナウイルスの影響で、ドラッグストアやホームセンター、スーパーマーケット、コンビニエンスストア、どこへ行ってもマスクがありません。感染症も流行る時期ですし、休みは家でゆっくりした方が良いか