

2020
Autumn
.....
Vol.23

北星病院 つなぐ 架け橋

いちばんぼし

INDEX

フォーカス

病気のおはなし -新型コロナウイルス-

健康コラム

正しく感染予防しよう

お料理ページ

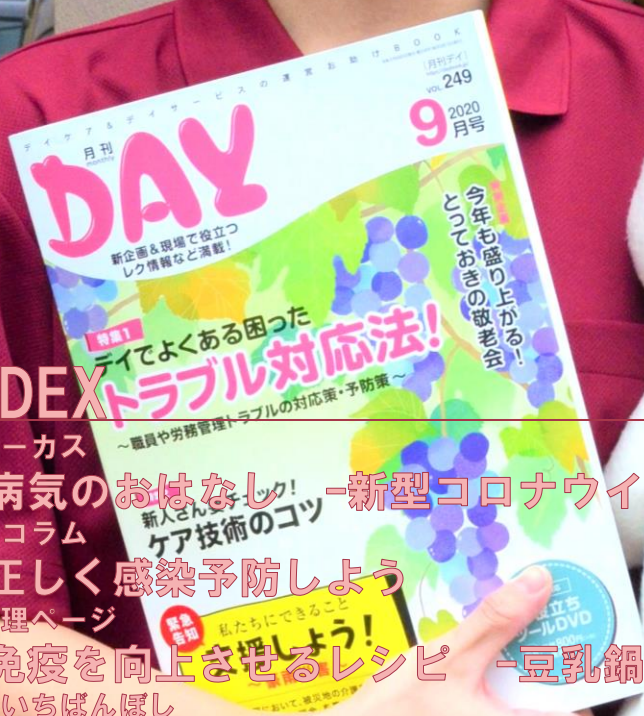
免疫を向上させるレシピ -豆乳鍋-

秋のいちばんぼし

入院⇄通所リハビリ連携の取り組み

インフォメーション

オンライン面会の案内 他



- 病気のお話 - 新型コロナウイルス

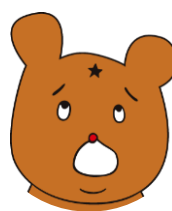
「新型コロナウイルス（SARS-CoV2）」はコロナウイルスの一つです。2019年12月以降、中国湖北省武漢市を中心に発生し、短期間で全世界に広がりました。4月には当院を含む千歳市の医療機関でも院内感染が発生し、地域の医療に混乱をもたらしました。今号では改めて新型コロナウイルスについてフォーカスし、金子医師にお話を伺いました。

▼感染予防対策～基本をおさらい～

感染経路の中心は飛沫感染および接触感染です。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなど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。人と人との距離をとること、換気を十分にすることで、三つの密（密集・密閉・密接）を回避し、自己のみならず、他人に感染させないように徹底することが必要です。また、マスクの着用、石鹸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が必要です。ウイルスが侵入する口と鼻、ウイルスが付着する手を常に意識することが大切です。新型コロナウイルスについて報道がなされていますが、すべての情報が正しいとは限りません。新型コロナウイルスの専門家は未だいないのです。ですので、偏らないように多くの情報とこれまでの医師の経験から新型コロナウイルスについて日々考えています。感染しない・させないよう個々が考えて予防することが大事だと思います。

▼感染してしまったら

この新型コロナウイルスそのものに効く抗ウイルス薬はまだ確立しておらず、治療はウイルスによる熱や咳などの症状の緩和を目指す治療（対症療法）を行っています。具体的には解熱剤や鎮咳薬の投与や点滴等が実施されています。また肺炎を起こした場合は酸素投与や人工呼吸等を行うことをもあります。



先生の言うように基本の感染予防対策が大事なんだね～

ヨーグルトや乳酸菌飲料で免疫を高めているスタッフもいるでござるよ！



編集長は旬の果物を朝食に摂っているわ！ビタミンで美容と免疫力UPよ～！

感染対策は基本的なことを油断せず行うことが大切です。オシャレなマスクをしたり、気分も保ちながら行いたいですね。なにより笑顔が大切です！

編集長 たかこ



▼新型コロナウイルスの症状

通常のコロナウイルス感染症は一般的に風邪と診断される呼吸器感染症です。新型コロナウイルス感染症も多くは軽症で済みますが、重症肺炎を引き起こす症例が多く報告されています。発熱や咳のほか、嗅覚・味覚障害が生じることがあります。人によっては下痢・嘔吐などの消化器症状や意識障害などの神経症状が現れることもあります。高齢者や糖尿病、心臓や肺などの持病を持っていたり、免疫機能が低下している人は重症化する可能性があります。感染しても無症状で経過する例もあり、気づかないうちに周囲に感染を広げているケースも多々あると考えられています。



咳・鼻水

味覚・嗅覚異常

下痢・嘔吐

肺炎

**新型コロナウイルスの症状
※無症状の方にご注意！**

▼診断方法

新型コロナウイルス感染症の診断は遺伝子検査(PCR法)と抗原検査があります。PCR検査の方法は鼻から綿棒を入れてぬぐい液から検査を行います。今後は唾液から検査できる方法も行われることになると思います。検査の精度はPCR検査の陽性率は70%と言われております。また、陰性率は99%と言われております。つまり感染していても30%の人は陰性となり見過ごされてしまい、感染していなくても1%の人は陽性と診断を下されてしまうのです。これがPCR検査の限界です。抗原検査はPCR検査より早く結果が出ますが、正確性は劣るようです。その他、新型コロナウイルス感染症の診断には採血、酸素飽和度の測定や、胸部エックス線検査、胸部CT検査等が行われます。



PCR検査

検査が陰性でもご用心！

▼新生活スタイル

～宴会はリモートで～

新型コロナウイルスとの戦いが長期化する中、新北海道スタイルが提唱されています。当院においても、オンライン面会の導入やリモートでの会議・研修の実施など、新しいスタイルに取り組んでいます。今後も新型コロナウイルスとの戦いは続きますが、感染しない・させないように一緒に取り組んでいきましょう。



※写真はリモート活用のイメージです。

情報提供；金子 明義(リハビリテーション科医)
編集；河端

健

康

コ

ラ

ム

テーマ

新型コロナウイルス

正しく感染予防しよう！

【手洗い・消毒液・マスク】

正しい感染予防知っていますか？

皆さん、手のどこに汚れが残りやすいか知っていますか？そして、正しい消毒液の付け方知っていますか？マスクの付け方は知っていても、正しいはずし方は意外と知らないのでは？意外と知らない「正しい〇〇」教えます！

【正しい手の洗い方】



流水で手をぬらし石けんをつけ手の平をよくこすります。



手の甲をのぼ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。



親指と手の平をねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。



最も不十分になりやすい部位
不十分になることが多い部位
不十分になることが少ない部位

参考：Tay or L., Nursing Times, 74, 54 (1978)

汚れが最も残りやすいのは親指や指先だよ！
できるだけ丁寧に洗おう！



【正しい消毒液の付け方】



①左右の手の平に液をのせ爪につけます。



②左右の親指にすりこませます。



③指の股にすりこませます。

液が乾くまで
すりこませる
のがポイント！



【正しいマスクの表と裏】



ワイヤーがあるほうが上、プリーツ（ひだ部）は下向きが表です。



このタイプは上・下に分けてください。



プリーツ（ひだ部）は下向きです。

【正しいマスクの着脱法】

着け方



ゴムひもを耳にかけ針金を鼻の形に合わせる。プリーツを顎の下まで伸ばし鼻と口をおおう。

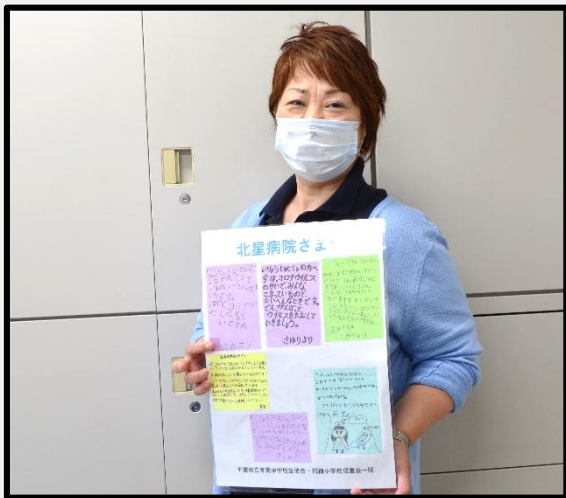
外し方



表面に触れないようにゴムひもを外し、ゴムひもを持ち捨てる。

マスクを外したら
手を洗って
定期的に交換
するのも大事！





季節の変わり目、免疫を高めるレシピ

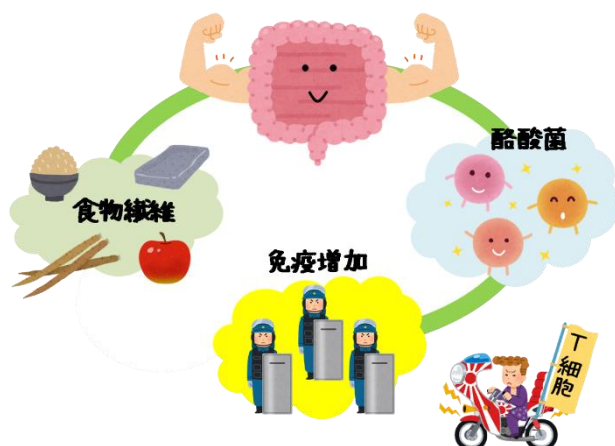
感染症抑制に相乗効果が期待できる3つのポイント

- ①腸内環境を整える
- ②皮膚粘膜を強くする
- ③基礎体温を上げる

今回のキーワードは酪酸

酪酸とは？？腸に届いた食物繊維が発酵・分解されて作られる物質で、直接、大腸の粘膜のエネルギー源となる数少ない物質です。

大腸の粘膜には、水分・ミネラルの吸収や、バリア機能を担う粘液の分泌といった機能があります。大腸が正常に機能するには、酪酸が重要になります。そして、近年、この酪酸が免疫系に作用し、感染予防に効果を示すということが言われています。



発酵性食物繊維

高発酵性

キクイモ
グアー豆
熟した果実

低発酵性

でんぶん
海藻
熟していない果実

酪酸を体内で効率よく生成するには・・・食物繊維を大腸まで届かせないといけません。

それには**発酵性の食物繊維**が有効とされています。しかし、期待効果のある多くの食品は、小腸までしか届かず、大腸まで届けるためには、両手モリモリ一杯程度では追いつかず、同等の効果を中々望めません。

では！どうするか！今回は、ちょっとした工夫でより効率的に体内に取り込む方法をご紹介します！

本ページでオススメ食材を！！

免疫UPレシピは次ページにてご紹介！！

オススメの食材・栄養

予防医療で話題！！ 抗炎症因子 トップ5

ターメリック、**食物繊維**、フラボン・イソフラボン（大豆製品）、β-カロテン（人参など）

熟した果物（水溶性ペクチン） ⇒ 高発酵の食物繊維（吸収効率バツグン！）

- ・柑橘類（みかん・陳皮：柚子・柚子皮） 含有率No1！
- ・熟したバナナ（皮に茶色の斑点がでてる）

難消化性デンプン ⇒ 低発酵（大腸まで届く！）

- ・冷えたパスタ（茹でマカロニ + きな粉 + オリゴ糖）
- ・冷えたイモ類（里芋、じゃが芋、焼き芋）
- ・胚芽小麦
- ・青いバナナ



～免疫を高めるレシピ～

豆乳味噌鍋



材料

具材

・生鮭	3切れ
・豆腐	1/2パック
・白菜	1/4本
・ニラ	1/2束
・しめじ	1/2パック
・人参	1/4本
・冷凍里芋	6個
・長ネギ	10cm
・なると	1/3本

タレ

・出汁昆布	10cm
・水	3カップ
・みそ	大匙3杯
・酒	お玉1杯
・みりん	お玉1杯
・無調整豆乳	1カップ

薬味

・すりごま	大匙2杯
・ターメリック	小匙1杯
・醤油	(適量)
・おろし生姜	大匙1杯

作り方

- ① 水3カップに昆布を入れ、半日おく
- ② 鍋に①の出汁を加え火にかける
- ③ 出汁に、味噌・酒・みりん・豆乳を混ぜます
※豆乳は煮立つ直前に入れた方がGOOD！
- ④ 鍋が煮立つ直前に、すりごま、ターメリック、醤油を加える。
- ⑤ 鮭、野菜を加え煮立てば完成！
お好みでおろし生姜を添えて♪(チューブでも可)

タレは市販品豆乳鍋タレを代用してもOK！

(味を見ながらタレに調味料を足していきましょう)



ホワイトシチューに豆乳
とターメリックを入れても
同じ効果に！！



つよしからたかこへ、

今までありがとう

連携強化の取組が月間デイに取り上げられました



月間デイ9月号に当院通所リハビリセンターの取組が掲載されました。通所リハで行っている勉強会や連携などの取り組みを評価していただいて、『医療と介護の連携をスムーズにする通所リハの工夫』という内容を取り上げられることになりました。今回は通所リハビリセンター主任の泉さんと院内連携チームにお話を伺いました。

連携
チーム

前川 晴喜

理学療法士

鈴木 啓太

通所リハビリの番長

泉 詩織

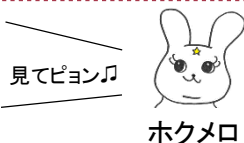
前田 智美

具体的にどんな取り組みをしているの？

病院スタッフ向けの定期勉強会やケアマネジャー向け研修会の内容について、また、退院後の介護保険サービス利用の流れをスムーズにする為の定期ミーティングの取り組みなども取り上げています。勉強会の目的として、退院後に患者様が機能低下を引き起こすことがあり、退院時にもまだリハビリを必要としている方に適切にサービス支援が行われ、法人内の適切なサービス利用に繋がる取り組みが必要だと感じていました。



ブログは毎月更新中！



他にしている取り組みは？

毎月利用者様向けの『北星だより』という新聞を発行していましたが、それを病院向けにした『北星通所新聞』を、院内に掲示しています。各病棟の掲示物欄、外来やリハビリ室などにありますので、ぜひご覧いただければと思います。また、ホームページ内のブログでも、イベントの報告などを定期的にアップしていますので、読んでいただけたら嬉しいです。

今後の展望は？

現在2つのプロジェクトを進行中です。まず1つ目は、現在感染症対策の為、昨年まで積極的に行っていた患者様やご家族に向けた通所リハビリセンターの見学の実施が難しい状態になっています。その為、ビデオ映像の準備やリモートで行う通所リハビリセンター見学もできるように進めていますので、今後ご期待下さい。2つ目は、以前より北星館との連携を強化していきたいと考えており、企画を検討させていただいています。北星館の職員の皆さんにも、通所リハビリセンターのことをもっと知ってもらえるよう広報活動も進めていきたいと考えています。こんな時だからこそ、法人内全体が連携を強めて協力していけたらと思っています。

オンライン面会開始しました

当院では、新型コロナウイルス感染症対策のため面会制限を継続しております。
下記内容にて、オンライン面会を開始しました。

ご利用は予約制です。ご来院時、またはお電話での予約を受け付けておりますので、ご希望されるご家族様は、医事課へお声がけ下さい。



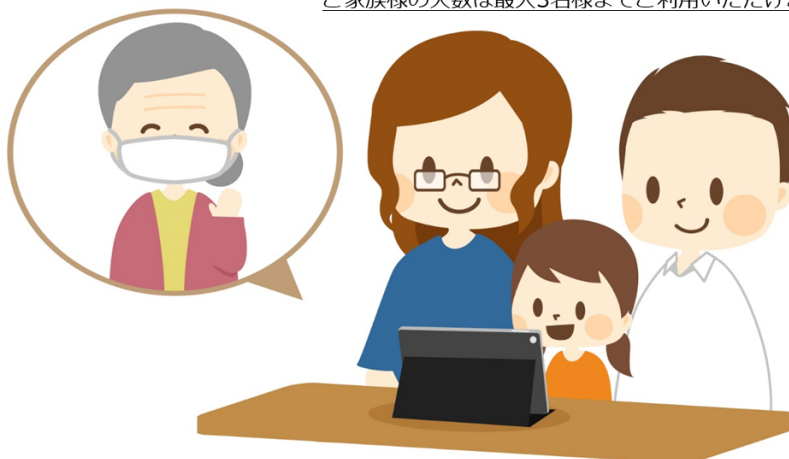
7月20日
から！

オンライン面会をはじめます

LINEビデオ通話(テレビ電話)による面会開始のお知らせ

お電話でもご予約いただけます
☎0123-24-1121(担当：医事課)

ご家族様の人数は最大3名様までご利用いただけます



1

利用時間

平日
14時～16時30分

土・日祝は対応できません

ご利用は患者様1人
につき1週間に1回ま
でとなります。
1回あたり10分程度
のご利用でお願いし
ます。

2

面会予約

電話(担当：医事課)
0123-24-1121

平日 9時～17時
土・日祝は対応できません

お電話か洗濯物のお
渡しの際等に医事課
職員に**オンライン面
会の予約の旨**をお伝
えください。

3

面会スペース

病院 1 階の売店前
が面会スペースと
なります。

ご来院の際、正面玄
関にて**オンライン面
会に来られた旨**を、
検温係にお伝えくだ
さい。



医療法人社団いずみ会 北星病院

感染症対策実施医療機関「安心マーク」 取得しました

当院は、地域の皆様に安心して受診していただくため、日本医師会が策定する「みんなで安心マーク」を取得しました。

この「みんなで安心マーク」は、患者様が安心して医療機関に来院できるよう、「医療機関等における新型コロナウイルス感染症チェックリスト」全ての項目を実践し、感染防止対策を徹底している医療機関に対して発行されるものです。

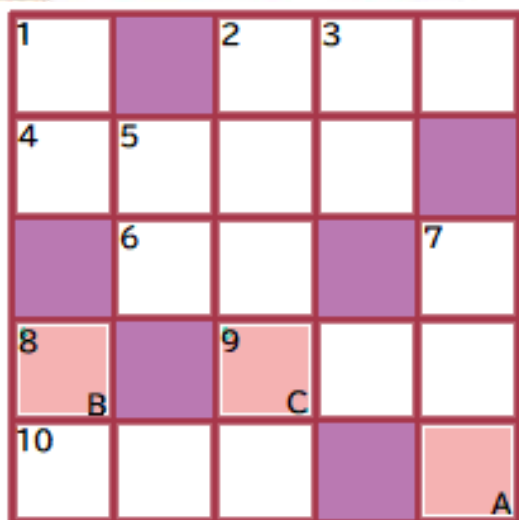


院内における新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト

☒	職員に対して、サージカルマスクの着用、手指衛生を適切に実施しています。
☒	職員に対して、毎日(朝、夕)の検温等の健康管理を適切に実施しています。
☒	職員が身体の不調を訴えた場合に適切な対応を講じています。
☒	患者、取引業者等に対して、マスクの着用、手指衛生の適切な実施を指導しています。
☒	発熱患者への対応として、事前に電話での受診相談を行う、または対応できる医療機関へ紹介する等の対策を講じています。また、発熱患者を診察する場合には、時間的または空間的に動線を分けるなどの対策を講じています。
☒	受付における感染予防策(遮蔽物の設置等)を講じています。
☒	患者間が一定の距離が保てるよう必要な措置を講じています。
☒	共用部分、共有物等の消毒、換気等を適時、適切に実施しています。
☒	マスク等を廃棄する際の適切な方法を講じています。

日本医師会 協力：厚生労働省

クロスワードパズル



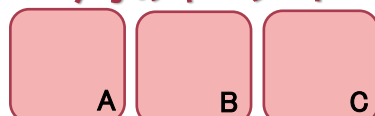
タテのカギ

1. 認知症。昔は〇〇ウ症と言われていました。
2. 最近流行りの北海道の野鳥。白くて小さい雪の妖精....
3. 当院在籍。中国出身のあの先生。
5. サイズの合ったものを選びましょう。
7. 親は兄弟。
8. 腕時計の王様。〇〇ックス。

ヨコのカギ

2. 当日の前に1度〇〇〇しておこう。
4. 北星病院 非公認ゆるキャラ！
6. 転ばぬ先の...
9. ラーメンの彩りには欠かせない。
10. 3匹のこぶたの最後の砦。

今号のキーワード



コタエ♡





医療から介護、
未来までつなぐリハビリ

医療法人社団 いずみ会

北星病院

〒066-0081 北海道千歳市清流5丁目1-1

T E L 0123-24-1121 (代表)

ホームページ <http://www.hokusei.or.jp>

ホームページも
見てね～★

北星病院 非公認キャラクター
ホクマンくん



診療科目

整形外科 内科 リウマチ科
リハビリテーション科 麻酔科

診療時間

午 前 9:00～12:00
午 後 13:00～17:00

入院医療

急性期一般病棟 (40床)
回復期リハビリ病棟 (50床)
医療療養病棟 (50床)

通いの サービス

通所リハビリテーション
※ご自宅まで送迎します

訪問の サービス

訪問診療 訪問リハビリ 訪問栄養食事指導 訪問薬剤管理指導
※通院にお困りの方はご相談ください

健康診断

就学、就業時の一般的なものから石綿、じん肺、有機溶剤などの職業健診、がん検診や特定健診や人間ドックもおこなっています。メニューや人数によってはバス健診も対応可能です。(※予約制となっておりますので、お問い合わせください)



編集長
たかの

「ねえ、私が学生指導していた病棟だけど、あの時代、どうして学生(実習生)に人気があったんだろう？」看護学生時代の学生指導者とも交流があり、看護を楽しく学び、語ることができる仲間の一人Aさんに聞かれました。ドキッ！そんな何十年も前のこと…!?なのにすぐにフラッシュバック！

学生から見ると患者様を中心に看護師、医師のチームワークが良く、学生もそのチームの一員として接してくれ、きちんと話(学生なりの意見)を聞いてくれた。看護師とはどうあるべきかを示してくれたから…。(ちょっと誇大表現かも)

「大変だったけどその頃が一番楽しかった。やりがいがあったと記憶に残っている。」ってAさんは懐かしそうに言いました。今思うと当たり前の事なのに、その当たり前を実践することは難しい。チームワークって仲が良いとか強い人に従うことじゃない。合わせることも必要だけど個人がその個人に合う役割を担ってスクラム組んで進むことなのかな～なんてあらためて考える、良い質問を受け取りました。(笑)そうですね！まさにイマ(今)じゃん！新型コロナウイルスに負けないスクラムを組まないと。勝ち負けじゃないですが、「気持ちは負けないで」過ごしていきたい、過ごしていきます。(だよ だよ！)

なんでもウイルスのせいにして、腐ってへこんで、ネガティブに過ごすのも、割り切って今、そして未来を楽しんでポジティブに過ごすのも『過ぎる時間は同じ』だから、究極の2択…さあ、どっち？(迷う！困る！う～ん!?)

なげぼしは唯一(といっても過言ではない)の編集長の担当です。今回で私の担当は終了です。意外にも隠れファンがいたことを聞き嬉しく、感謝申し上げます。読んで下さりありがとうございます。

なげぼしのように一瞬キラリ★シ そんな存在になれたでしょうか？

では、次世代にバトンタッチします。(@^)/~~~~

いちばんぼし編集長:なげぼし担当 中岡多佳子

★発行

医療法人社団いずみ会 北星病院

★写真

Kanae Taniuchi

★Special Thanks

中岡 多佳子

★いちばんぼし編集部

中岡 多佳子(編集長) 河端 新(チーフ)
水梨 いくみ 大場 由紀 谷内 佳苗
棟方 詩織 内堀 幸乃 有澤 沙織
横田 雄斗 道下 貴裕



ご意見・ご感想は

コチラまで

✉ msw-mizunashi@hokusei.or.jp