

メディカル ぽっぽ

Vol. 30

発行 2017年1月

発行者 大阪鉄道病院 〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町1-2-22 TEL 06-6628-2221(代表)

★当院は西日本旅客鉄道株式会社の企業立病院ですが、どなたでもご利用いただけます。★



年頭のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。皆様方におかれましては、恙なく新年をお迎えになられましたことと、お喜び申し上げます。

未曾有の大震災でありました6年前の東日本大震災から、昨年の熊本地震や豪雨災害に至りますまで、我が国が近年間断なく大規模災害に襲われておりますことは、国民共通の不安、懸念であるかと存じます。被災地の復興と被災者の皆様方の一刻も早い心身のご回復を祈念させていただくとともに、地域における日頃の防災対策と災害医療の重要性を身につまされる昨今であります。

さて当院では現在、「地域医療連携の組織的な強化」と「時代を見据えた病院機能の最適化」という二つの大きなテーマの下、病院改革に取り組んでいます。前者につきましては、阿倍野区医師会のご協力の下、皆様のかかりつけ医の先生方と当院との連携をよりスムースに確固たるものにするための“連携登録医制度”を、昨年末に立ち上げることができました。また後者につきましては、今年の秋の“緩和ケア病棟”開設を目指し、2月の下旬から病棟改築工事に着手させていただく予定です。工事期間中は一部入院制限等皆様方にご迷惑、ご不便をおかけすることと存じますが、ご理解、ご協力を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。超高齢社会の到来を直近に控えたこの時期に、真にこれから時代に地域から求められる機能を備えた病院となるべく、職員一同今後とも努力を重ねていく所存であります。

本年も引き続き、皆様方の当院に対します厚いご支援、ご愛顧をお願い申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

平成29年1月吉日
大阪鉄道病院長 上田祐二



インフルエンザとノロウイルス

感染症に うつらない うつさない ためにできること

今シーズンのインフルエンザとノロウイルス感染症は、例年よりも流行時期が早いとされています。この冊子を読まれているころには本格的な流行期に突入している！？かもしれません。最新の情報と日頃からできる感染対策をご紹介します。



今年流行しているインフルエンザは？

現在までに発症者から検出されたインフルエンザウイルスのほとんどがA型です。



インフルエンザを 予防しましょう！



「かかれない
うつさない」

3つの予防習慣を続けましょう



手洗い



うがい



マスク

インフルエンザワクチンは、毎年接種すべき？

毎年ワクチンの内容が変わるために、毎年接種することが望ましいです。また、インフルエンザワクチンは、接種後その効果があらわれるまでに、2週間程度かかるので流行前に接種しておくことが大切です。



今年流行しているノロウイルス感染症の変異株の特徴は？

ノロウイルス GII.2 変異株の流行が確認されていますが、現在使用されているノロウイルス迅速診断検査キットでは、他の株より更に感度（陽性を陰性と判断）が低い可能性があることが指摘されています。ノロウイルスによる感染の疑いがある場合は、検査結果に関わらず感染防止に努めることが必要です。



感染症に うつらない うつさない ために 日頃からできる感染対策

『手洗い』が1番大切で感染予防には効果大

帰宅時には、石鹼と流水で手を洗い、うがいをしましょう。最近では、携帯用のアルコール製剤も薬局などで販売されていますが、外出時には、それを活用するとさらに効果的です。ただし、ノロウイルスは、アルコールの効果が低いため、公共のトイレなどを使用した後には石鹼と流水による手洗いを実施することが大切です。



感染症

せき、くしゃみ、鼻水などの症状がある方は、マスクの着用を！



『せきエチケット』を守りましょう

- せき・くしゃみがあるときは、マスクをつけましょう。
- せき・くしゃみの際は、他の人から顔をそむけ、ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆いましょう。
- せきやくしゃみを押さえた手、鼻をかんだ手は、直ちに石鹼で手を洗いましょう。

インフルエンザかなと思ったら

持病のある方や高齢者、妊婦は重症化の恐れがあり、早めの受診が必要です。医療機関に受診する場合には、必ずマスクを着けて受診をしましょう。

インフルエンザと診断されたら

- 周りにうつさないように外出をさけて、自宅で療養しましょう。入院は、重症の方のみとなります。
- 薬を処方された場合は、きちんと回数・量・期間を守って最後まで服用しましょう。体の中でのウイルスの増殖を抑えます。熱がでている期間が短縮するなどの効果があります。
- 症状が始まってから7日程度は、他の人にうつす可能性があるので、せきエチケットを実施しましょう。

ノロウイルスと診断されたら

- 有効な治療薬はありません。症状は1~2日間と短いことが多いため、その間はしっかりと水分補給し、脱水状態にならないように心掛けましょう。
- 下痢がおさまっても、通常1週間程度、長いときには1ヶ月程度ウイルスの排出が続くときがあります。排泄後には、必ず石鹼と流水で手洗いを実施しましょう。



クリスマスコンサートを開催しました。

2016.12月23日(金・祝)に年末恒例、JR西日本吹奏楽団によるクリスマスコンサートが行われました。



「サンタが町にやってくる」でリズムをとったり、最後は「ふるさと」を合唱しました。

約100人で埋め尽くされたエントランスホール。気持ちが一つになりました。



クラシックなんて…と敬遠する患者さんもいますが、馴染みのある曲が多いので、すごく楽しめます！

闘病している患者さんとご家族に送る、すてきなクリスマスプレゼントになりました。

次回は7月にサマーコンサートを予定しています。

第11回 栄養室 訪問

ぽっぽさんの院内ツアー



こんにちは。熱いハート(鳩)で当院の情報を発信することを目指している、「ハトのぽっぽ」と申します。

今回は、栄養室を案内します。

栄養室では、私たち管理栄養士と委託業者であるシダックスフード(株)と連携し、365日1日3食休むことなく、入院中の患者さんの食事を提供しています。

食事の種類は、約100種類にもおよび、それぞれの患者さんの病態にあった食事を提供しています。

入院中の患者さんのご期待に応えられるように私たち管理栄養士が、毎食患者さん全員の献立を確認し、おいしくきれいな盛付けなど患者さんの笑顔を思い浮かべながら調理しています。

患者食は、おいしいだけではなく栄養管理もしっかりとされており、一人ひとりに正しい食事が提供されるよう管理しています。

さらに当院では、主食・主菜に加え野菜を中心とした副菜を付け、また季節の食材を取り入れたり、どんぶり・ちらし寿司・カレーライスなど飽きのこない献立構成を考えています。

患者さんに楽しみにしていただけるよう、日々頑張っています。

下準備中



厨房



食事運搬車



軟菜食



普通食

次回は、設備管理センターについてご紹介します。どうぞお楽しみに!!

健康レシピ

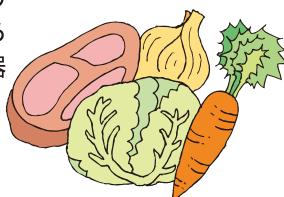
寒さも本番！何かと忙しい年始を元気に乗り切りたいものです。今回紹介するボルシチはロシアの伝統料理です。赤いスープが特徴で本来はテーブルビートを使いますが、今回のレシピではトマトで代用しています。飲み会も多くなるこの季節、野菜たっぷりのあたたかいスープで胃腸を休め、身体の芯から温まりましょう。

<ボルシチ>2人分

- ①牛赤身薄切り肉120gに塩こしょうをする。
- ②玉ねぎ1/2個はくし切りにし、キャベツ150gは大きめに切る。人参80gは乱切り、かぶ1個は半分に切る。
- ③鍋に水2と1/2カップ、コンソメ1/2個、にんにく1片、唐辛子1本、ローリエ1/2枚、玉ねぎ、人参、キャベツを入れて沸騰させる。①、トマト缶100gを加えてふたをし、沸騰したら弱火で10分煮る。かぶを加えてさらに10分煮たら塩こしょうで味を調えて器に盛り、ヨーグルト大さじ1を添える。

(一人分190Kcal)

塩分約1.5g 食物繊維4.5g



健康講座

1月

日 時／平成29年1月24日(火) 18:00～
場 所／大阪鉄道病院 講堂(3階)
講 師／栄養室 木村 京子
内 容／がんの食事療法

2月

日 時／平成28年2月28日(火) 18:00～
場 所／大阪鉄道病院 講堂(3階)
講 師／薬剤部 阿登 大次郎
内 容／薬剤師と健康

3月

日 時／平成28年3月28日(火) 18:00～
場 所／大阪鉄道病院 講堂(3階)
講 師／眼科 細畠 淳
内 容／白内障と言われたら

内容については、当院ホームページ・院内掲示にてお知らせいたします。