大阪鉄道病院広報誌

メディカルぽっぽ

Vol. 37
発行 2018年12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。★

二人目の“感染管理認定看護師”が誕生しました

吹曽　彩（ふきそ　あや）

私は、７月に感染管理認定看護師（以下 INIC）の資格を習得しました。

現在、消化器内科と血液内科の勤務しております。

当院では、現在１名の先輩がおり、二人目になります。

感染管理認定看護師の役割は、病院を利用される患者さんのみならず、その家族そして病院で勤務する職員など病院に関わるすべての人達を感染から守ることです。

そのなかで現在、病棟勤務と兼任している強みを生かし感染対策の実践モデルとして従事しております。

また、疫学知識をもとに院内での感染症発生状況を調査・集計し、その結果をふまえ感染症の発生・予防に役立てとともに今後、看護師の感染防止技術のさらなる向上を目指していきたいと考えています。

感染対策は、すべての医療従事者が実施することが必要であり、そのための啓発、意識づけも含め、専従の感染管理認定看護師と協働し感染管理を徹底していきたいと思います。

インフルエンザとノロウ

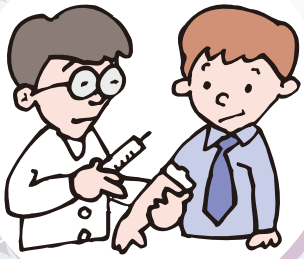
～感染症にうつらない・うつさないため

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

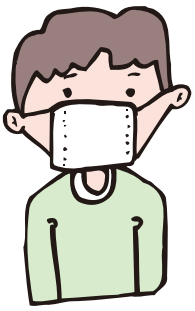
帰宅時には、石鹸と流水で手を洗い、うがいをしましょう。最近では、携帯用のアルコール製剤も薬局などで販売されていますが、外出時には、それを活用するとさらに効果的です。ただし、ノロウイルスは、アルコールの効果が低いため、公共のトイレなどを使用した後には石鹸と流水による手洗いを実施することが大切です。

インフルエンザワクチンの接種



インフルエンザの流行期を迎えるにあたり、重症予防として11月～12月上旬までにインフルエンザワクチンを接種することをおすすめします。2018/19シーズンは、例年通りＡ型2亜型とB型2系統による4価のインフルエンザワクチンが製造されています。この型は毎年変わるため、インフルエンザワクチンは、毎年流行前に接種しましょう。

『せきエチケット』を守りましょう



厚生労働省は、他の人への感染を防ぐため、「咳エチケット」をキーワードとした普及啓発活動を行い、マスクの着用や人混みにおいて咳をする際の注意点について呼びかけることをしています。この場合のマスクは、薬局やコンビニエンスストア等で市販されている不織布（ふしょくふ）製マスクの使用が推奨されます。

◎ 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。

イルス感染症

にできること～

◎ せきやくしゃみを押さえた手、鼻をかんだ手は、直ちに石鹸で手を洗いましょう。
◎ せきをしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

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。他の人への感染を防ぐためには重要な対策のひとつです。

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がけましょう。
◎ 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、必ず石鹸と流水で手洗いを実施しましょう。

栄養室からのご案内

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。

厨房

患者さんに提供する食事の委託業者が、本年10月よりシダックスフードサービス（株）から（株）ニチダンに変更いたしました。

栄養室では、今まで以上に委託業者と連携し、入院中の患者さんのご期待にお応えできるようがんばっております。

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おります。

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

さらに当院では、主食・主菜に加え野菜を中心とした副食を付け、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、またお正月・ひな祭り・七夕・お月見に行事食として提供しとております。

患者さんに楽しみにしていただけるよう、委託業者と協力し日々頑張っております。

軟菜食

普通食

下準備中

食事運搬車

健康レシピ

今年もあっという間に年末がやって来ました。今年やり残したことはありませんか？

来年も始まったと思えばあっという間に1年が過ぎてしまいそうです。寒いこの時期に体を温めるショウガを使ったスープはいかがでしょうか。急に寒くなるこの季節、しっかり体を温めて年末年始を乗り切りましょう。

鶏とキャベツの和風ショウガスープ（2人分）

① 鶏肉 120g は皮を取り、小さめの一口大に切る。キャベツ120ｇも小さめの一口大に手でちぎる。
② 鍋に油小さじ２を熱し、しょうがのみじん切り 15ｇを炒める。香りが出てきたら、玉ねぎのみじん切り 50ｇを加えさらに炒める、透き通ってきたら鶏肉を加え炒める。肉の色が変わってきたらキャベツを加えて炒める。
③ 酒大さじ１を加えてさっと炒めアルコール分をとばす。水200cc を加えて沸騰したら、和風だしを小さじ１を加え、弱火と中火の間で４～５分煮る。仕上げにしょうゆ小さじ1/2、塩少々加えて味を調える。
④ 器に盛り、お好みで万能ねぎの小口切りをのせる。

（一人分 220Ｋcal　塩分約 1.1g）

健康講座

1月
日　時／平成31年1月22日(火) 18:00～
場　所／大阪鉄道病院　講堂(3階)
講　師／糖尿病･代謝内科
内　容／未定

2月
日　時／平成31年2月26日(火) 18:00～
場　所／大阪鉄道病院　講堂(3階)
講　師／緩和ケア内科
内　容／未定

3月
日　時／平成31年3月26日(火) 18:00～
場　所／大阪鉄道病院 講堂(3階)
講　師／消化器内科
内　容／未定

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。