

済生会三条病院だより

あんしん

第76号

No. 76

2021.10-12
(R3)

目次

2-3 正しい手洗い・手の消毒で感染症を予防しよう!

4 私たちの仕事 (No.2 歯科衛生科)

5 コロナ禍の訪問看護

6 たんぽぽ日記「夏祭り」

ケアホーム三条だより「新型コロナウイルスワクチン接種を行いました」

7 管理栄養士の食事術「食物繊維について」

8 外来診療担当表



コスモス ● 撮影 山田健一氏





正しい手洗い・手の消毒で

新型コロナウイルスなどの感染症の感染経路として、咳やくしゃみなどからの飛沫感染のほかに、接触感染に注意が必要です。

人は無意識に顔を触っており、手についたウイルスを目・鼻・口などの粘膜から体内に取り込み、感染を起こしてしまいます。

手洗いや手の消毒の正しい方法をマスターして、感染予防に努めましょう！



感染症を予防しよう！



感染症予防に効果のある手洗いとアルコール消毒も、正しい方法で行わないと十分な効果が得られません。正しい方法をマスターしていただき、感染症予防に活かしていただければと思います。

SARAYA
© SARAYA CO.,LTD.

手指の正しい洗浄手順

- 1 ます手指を流水でぬらす
- 2 泡状の石けん液を適量手の平に取り出す
- 3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる
- 4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)
- 5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う
- 6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)
- 7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)
- 8 両手首まで洗いぬいにもみ洗う
- 9 流水でよくすすぐ

- 石鹸を十分に泡立て、手順に沿って30秒以上洗きましょう。
- 石鹸成分が手に残らないように十分すすぎましょう。
- 手を拭くときは、擦らず叩くようにして良く水分をふき取ると手荒れ防止になります。
- 手洗い後は、保湿クリームで保護することで手荒れを防止し、菌を洗い流しやすくします。

手指の正しい消毒手順

- 1 ジェル状の速乾性手指消毒剤を適量手の平に受け取る
- 2 手の平と手の平を擦り合わせる
- 3 指先、指の背をもう片方の手の平で擦る(両手)
- 4 手の甲をもう片方の手の平で擦る(両手)
- 5 指を組んで両手の指の間を擦る
- 6 親指をもう片方の手で包みねじり擦る(両手)
- 7 両手首まで洗いぬいに擦る
- 8 乾くまで擦り込む

- 手指消毒剤は、量が少ないと消毒効果が低下するため、十分な量を使用しましょう。めやすは、15秒以上擦り合わせても乾燥しない程度です。
- 指先をはじめに消毒することで、菌が入りやすい爪の間の消毒が効果的に行えます。
- 手をこすりあわせることで消毒薬が手に浸透し、乾くまで擦ることにより消毒効果が発揮されます。



私たちの仕事

病院ではさまざまな職種の人が働いています。「私たちの仕事」では、皆さまの安心を支えている仕事を紹介していきます。

No.

2

歯科衛生科

こんにちは、歯科衛生科です。皆さん、歯科衛生士はどんな仕事をする職業なのかご存知ですか？「歯科医院にいる看護師さん」「歯石を取ってくれる人」… こんなイメージを持つ方が多いでしょうか。現在、当院の歯科衛生士は3名。歯科口腔外科の外来で毎日働いています。歯科衛生士の業務は大きく分けて3つあります。それでは、私たちの仕事を知っていただけるように説明していきます。

歯科予防処置業務

お口の健康を維持するため、口腔内のクリーニングやスケーリング(歯石除去)を行います。専用の器具を使用して、歯肉のすき間に着いた歯石や、歯の表面の着色をきれいにします。歯科衛生士は歯肉の炎症をコントロールする専門家です。



親知らず抜歯の介助

歯科診療補助業務

歯科医師の診療の補助をします。歯科診療は歯科医師を中心としたチーム医療です。歯科衛生士は歯科医師の指示を受けて治療の一部を担当することもあります。チェアサイドでの気配りは患者さんの緊張した気持ちを和らげます。

歯科保健指導業務

年齢や身体状況にあわせて、歯や口腔の健康を保持、増進するための口腔ケアのアドバイスをします。患者さんのお口の中は一人ひとり違います。その方に合った歯ブラシを選んだり、磨き方を指導したりします。

また、入院中の患者さんにはベッドサイドで口腔ケアのお手伝いをさせてもらっています。



模型を使ったブラッシング指導

近年、歯と口の健康は全身の健康とのかかわりが大きいことがわかってきました。みなさんの食べる力、生きる力を口腔の視点からサポートできるようにがんばっていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



コロナ禍の訪問看護



済生会三条訪問看護ステーション

阿部育子

コロナ禍での訪問看護では、私たちは利用者様・ご家族様と一丸となって対応策を身に着け、感染から身を守っていかねばなりません。それは現在でも続いています。行動制限、活動自粛の影響によって、利用者様・ご家族様が孤独を感じたことも多くあったと考えられます。一時は、私たちも赴くことに躊躇したり、どう判断すべきか迷ったりすることもありました。しかし、在宅での健康管理が乱れてくれば、未然に防いできた悪化を防ぐことができず、予定外の受診や入院に至ることが予測されます。私たちには、安全かつ安心な通常のサービスを、継続的に提供していく役割があります。

“家”は、施設内とは環境が違い、家庭ごとに細やかな対応・対策が必要となります。訪問方法については、その都度冷静に話し合い、最善の方法を選択していかねばなりません。

県外との往来につきましては、相談しやすい関係性、風土作りに徹し、利用者様側が閉鎖的になったり、孤立したりすることのないよう配慮してきました。お身内の方が県外に居住している場合などは、ご家族のお気持ちを傾聴し、心情を理解したうえで、望ましい対応を個別的に話し合う姿勢を貫いてまいりました。時期によっては、往来を見合わせることを提案したこともあります。往来する場合には、適切な方法を提案し、誰もが安全であるように対策を重ねてまいりました。敬遠し合うことなく、対策を話し合うことによって、深い信頼関係を構築し、繋がっていきたいと考えております。

感染の終息までは、しばらく時間を要するところではありますが、これを機に習得した感染対策によって、インフルエンザ等の他の感染症予防や、単純な汚染防止を習慣化することができました。そのような成果を確認し合い、常によりよい新しい訪問看護のスタイルを見出していきたいと思っております。



話し合いの様子



たんぽぽ日記 夏祭り



8月4～6日に各クラスで夏祭りを行いました。
0歳児はアンパンマン音頭と、夏祭りの飾り付けがしてあるトンネルくぐりを楽しみました。



1歳児は子どもたちが大好きなおばけをモチーフにした的当てや、テラスで魚釣りをし、海の生き物のお面をつけて大人気の「エビカニクス」をみんなで踊りました。



2歳児はかき氷屋さんを行い、味をイメージした色水を選んで氷にかけていました。園長の千葉先生と一緒に遊んだり記念写真を撮ったりしながら素敵な夏の思い出ができました。



ケアホーム三条だより

新型コロナウイルス ワクチン接種を行いました

ケアホーム三条では6月・7月に、希望されたご利用者に対し新型コロナウイルスワクチン接種を行いました。コロナワクチンは初めてのため、ご利用者も職員もやや緊張した様子でしたが、予定された方に無事接種を受けて頂くことができました。ご利用者からは「なんともなかったー。」「これでひと安心だ。」との安堵の声が聞かれました。





管理栄養士の食事術

食物繊維について

食物繊維とは、人の消化酵素では消化されない成分のことで、主に野菜や果物、海藻などの植物性食品に含まれています。便秘対策のイメージがある食物繊維ですが、そのほかにも食後の高血糖を防いだり、血液中のコレステロール値を低下させたりと、体にとって良い働きがあります。また、腸内環境を整えるとメンタルヘルスにも効果的であることも分かってきています。日頃の食事で食物繊維をとるように心掛けましょう！

おすすめ食材

穀類：玄米、そば、ライ麦パン

野菜：ごぼう、筍、切り干し大根、モロヘイヤ、ブロッコリー

豆類：納豆、おから

海藻：わかめ、ひじき、めかぶ、刻み昆布

その他：きのこ、こんにゃく



食物繊維をとるためのポイント

①洋食よりも和食を

根菜類や海藻などを使った和食には食物繊維がたっぷり。おからやひじきの煮物、きんぴらなどは積極的に食べましょう。納豆にめかぶを入れて食べることもおすすめです。

②こんにゃくを常備する

味噌汁や炒め物、煮物などにこんにゃくを入れると、手軽に食物繊維を増やすことができます。

③加熱することで食べる量を増やす

野菜は生で食べるよりも加熱するとカサが減るので、たくさんの量を食べられます。



済生会の『無料低額診療事業』のご案内

当院では社会福祉法に基づき、**医療費の軽減・減免**を行っております。療養生活において経済的な事情がございましたら、お気軽に医療福祉相談室にお声掛けください。相談員が対応いたします。



外来診療担当表

(2021年10月1日現在)

※病院窓口(医事課)受付は、午前は8時30分から、午後は1時から開始いたします。

※担当医師は変わることがございます。病院ホームページ、または電話で確認の上、ご来院ください。

※予約制は、必ず事前に予約が必要となります。

※整形外科を初めて受診される方は、紹介状をお持ちください。



お知らせ・休診情報はこちらから



診療科	診療受付時間	診療開始時刻	月	火	水	木	金	備考		
内科 専門分野 消化器 坂内・斎藤 上原・佐々木 呼吸器 小浦方・吉田 腎 捧・竹山	午前 8:30~11:00	9:00~	1診	—	大学医師 (内分泌) (予約)第1・3・5	—	斎藤優子 (新患)	斎藤優子 (新患)	※月曜日午前中の大学 医師の診察は9:30か らとなります。 ※小浦方医師の診察は 10:30からとなります。 ※火曜日午前中の大学医 師内分泌の診察は第 1・3・5火曜日のみとな ります。 ※金曜日の2・4診担当 医は 第1・3・5…捧医師 第2・4…竹山医師 で交替制となります。 ※火曜日、水曜日、木曜日、 金曜日は午後休診です。	
			2診	吉田欣也 (予約)	竹山 綾 (予約)	吉田欣也 (新患)	吉田欣也 (予約)	竹山 綾 (予約)第2・4		
			3診	坂内 均 (予約)	坂内 均 (新患)	—	坂内 均 (予約)	大学医師(新患) (呼吸器)		
			4診	竹山 綾 (新患)	捧 博輝 (予約)	捧 博輝 (予約)	大学医師(内分泌) (予約)	捧 博輝 (予約)第1・3・5		
			5診	小浦方啓代(予約) 診療開始10:30	—	小浦方啓代(新患) 診療開始10:30	小浦方啓代(予約) 診療開始10:30	—		
			6診	大学医師(新患) (呼吸器) 診療開始9:30	佐々木一之(予約) 診療開始9:00	佐々木一之(予約) 診療開始9:00	佐々木一之(新患) 診療開始9:30	—		
	午後 13:00~15:00	14:00~	1診	—	上原兼宗 (予約)	—	上原兼宗 (予約)	—		
			2診	大学医師 (呼吸器)	—	—	—	—		
	検査	工 コ ー	—	—	齋藤優子	—	—	—		
				上部消化管	佐々木一之	—	齋藤優子	—		大学医師
				下部消化管	齋藤優子	—	坂内 均	大学医師		佐々木一之
	—	—	—	—	小浦方啓代	—	—	—		
小児科	午前 8:30~11:30	9:00~	1診	片岡 哲	福地雄太	石井孝規	石井孝規	片岡 哲	※予防注射・乳児検診は 予約制	
			2診	千葉高正	千葉高正	千葉高正	千葉高正	福地雄太		
	午後 14:00~16:00	14:30~	1診	石井孝規	片岡 哲 (受付15:00~)	福地雄太	片岡 哲	石井孝規		
			2診	—	福地雄太 (乳児検診・予防注射)	—	千葉高正 (慢性疾患・予防注射)	—		
外科 (予約優先)	午前 8:30~11:00	9:00~	—	須田和敬 (予約)	—	須田和敬 (予約)	須田和敬 (予約)	※予約優先		
	午後 13:00~16:00	13:00~	—	須田和敬 (予約・新患)	—	—	須田和敬 (予約・新患)	※予約優先		
	午後 13:00~15:00	13:30~	大竹雅広 (乳腺外来)	—	—	—	—	※乳腺外来(予約制) (第2月曜日は休診)		
整形外科 (予約優先)	午前 8:30~11:00	9:00~	丸山俊行	—	丸山俊行	丸山俊行	丸山俊行	※予約優先 ※新患の方は紹介状を お持ちください。		
産婦人科	午前 8:30~11:00	9:00~	1診	夏目学浩 (婦人科)	夏目学浩 (婦人科)	能仲智加 (婦人科)	夏目学浩 (婦人科)	遠藤道仁 (婦人科)	▲第1・3月曜日 ■第2・4・5月曜日	
			2診	高田杏奈 (産科)	大学医師 (産科)	野田誠子 (産科)	能仲智加 (産科)	夏目学浩 (産科)		
—	午後 13:00~16:00	14:00~	▲野田誠子 ■高田杏奈 (予約制)(フリー)	高田杏奈	夏目学浩 (婦人・産科)	—	遠藤道仁 (婦人・産科)	—		
皮膚科	午後 13:00~15:00	13:00~	—	—	—	伊藤雅章	—	—		
泌尿器科 (予約優先)	午前 8:30~11:00	9:00~	郷 秀人	郷 秀人	郷 秀人	郷 秀人	郷 秀人	※予約優先		
歯科口腔外科 (予約制)	午前 8:30~11:00	9:00~	野田直人/大学医師	大学医師	野田直人	野田直人	野田直人	※歯科は予約制 ※初診の方は事前に電話 をお願いします。		
	午後 13:00~16:00	14:00~	野田直人	大学医師	—	野田直人	野田直人			
眼科	午前 8:30~	9:00~	田邊朝子 受付時間 (8:30~11:00)	—	長谷川茂・受付時間 (8:30~9:30) (予約制)	—	田邊朝子 受付時間 (8:30~11:00)	※受付時間は曜日で異なり ます。 ※水曜日午前は予約制です。 新患の方は紹介状を お持ちください。		
	午後 13:00~15:00	13:30~	—	—	—	—	—			
耳鼻咽喉科	午後 13:00~16:00	13:30~	大学医師	—	大学医師	—	—	—		

すべてのいのちの虹になりたい さいせいかいそれが日本最大の社会福祉法人・済生会の願いです

当院の基本方針

1. 患者さんに信頼される医療を提供します
2. 医療と福祉を円滑に連携します
3. 地域に必要な二次救急の医療を充実します
4. 災害拠点病院として機能強化につとめます

発行



社会福祉法人 恩賜 済生会支部

新潟県済生会三条病院 広報委員会

〒955-8511 新潟県三条市大野畑6番18号 TEL 0256-33-1551 FAX 0256-34-7541

ホームページ <http://www.saisanhp.com>

facebookページ <http://www.facebook.com/saiseikaisanjou>

「健康お役立ち情報」はこちら <http://www.saisanhp.com/local/health.html>

