

ちよつこしいい話

木島病院報

消防技術競技大会優勝

Vol. 58

平成21年9月19日発行
発行:木島病院新聞委員会

平成21年9月3日 天気予報を覆し残暑厳しい晴天の中、大豆田本町のまめだ簡易グラウンドにて市防火協議会と市婦人防火クラブ主催の消火技術競技大会が開催されました。

大会は、初期消火の早さや正確さを4種目の競技で競うもので木島病院からも毎年、当院の消防委員を中心に消火器の部と一人屋外消火栓の部に参加しています。

毎年、「去年よりも早く！正確に！」を合言葉に今年は消火器女子の部で優勝・男子の部で準優勝・敢闘賞、一人屋外消火栓の部で3位・敢闘賞を勝ち取ることができ歴代最高の成績を残すことが出来ました。

大会に参加させていただく度に火災の恐ろしさを再確認し防火意識が高まります。

火災はあってはならないことですが、患者様によりいっそうの安心と安全を提供できるようこれからも日々、防災に努めて参ります。

柔道整復師 百井 和浩



ちよっこしい話

新型インフルエンザA(H1N1)その予防

例年に比べ短く涼しかった夏が去り季節は秋です。原稿を書いている8月末現在、石川県内でも新型インフルエンザの集団感染がしばしば発生しております。今後気温が下がれば益々インフルエンザウイルスの活動は活発となり感染者数の増加が予想されます。

この紙面でも何回か新型インフルエンザを取り上げましたが現実に流行している今、対応方法などについて一緒に考えていきましょう。

副院長 竹内洋子

自分が感染しないように、人に感染を広げないように

①感染経路

飛沫感染→感染した人が咳やくしゃみをすると、ウイルスを含む飛沫が1~2m先まで飛び散ります。その飛沫を鼻や口から吸い込むことで感染します。

接触感染→感染した人が触れた物や咳やくしゃみの飛沫が付着したものにウイルスが存在することがあります。他の人がそれに触れ、手にウイルスが付着し、その手で鼻や口などに触れることで感染します。

②感染と感染拡大を防ぐ

感染を防ぐ

手洗いを行う。石鹸を使って丁寧に洗う。

清潔ではない手で顔に触れない。

人ごみを避ける。

規則正しい生活をしバランスのとれた食事などで体力や抵抗力を維持する。感染した人の1~2m以内に近づかない。

近づく時はマスク!外出時はマスクを持参し、閉じられた空間で人と接近する状況の際使いましょう。屋外では、よほど多くの人で混雑していない限りあえて着用する意味はありません。マスクには、飛沫の拡散を抑えるのに効果があるが感染を完全に予防する効果は期待できません。

咳エチケットで飛沫の拡散を防ぐ

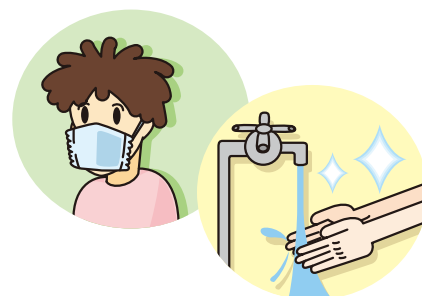
咳やくしゃみが出る時はマスクを着用する。

マスクがない時に咳やくしゃみをする時はティッシュペーパーなどで口と鼻を覆う。

使用したティッシュペーパーはすぐにゴミ箱に捨てる。

ティッシュペーパーがない時はハンカチか袖口で口と鼻を覆う。できる限り人から離れた人のいない方に顔を向ける。

口を押された手や腕を洗う。手を洗う前に物に触れないようにする。



③感染が疑われるとき

受診の仕方を確認する

医療機関では、受診の時間帯を一般の受診者とずらしたり別の入り口や経路がもうけられたりしています。直接受診せず、まずかかりつけ医に電話をして受診の仕方を聞きましょう。

自宅で療養する

外出すると他の人にうつしてしまうので、できるだけ外出せず自宅療養する。熱が下がっても、その日から2日経過するまでまたは症状が出た日から7日間経過するまで自宅で過ごす。家族への感染を防ぐ為マスクをしできるだけ家族と別の部屋で過ごす。

家族は、患者さんに近づく際にはマスクを着用し離れた後には手洗いを行う。

重症化に注意が必要な人

基礎疾患のある人(呼吸器系疾患 糖尿病 心臓病 腎臓病 免疫機能障害など)妊婦 幼児 高齢者は一般の人より重症化する危険性が高いといわれているので前もってかかりつけ医に相談しておきましょう。

予防ワクチン

国内で生産されるワクチンでは不足の為、厚生労働省では海外からの輸入を予定しています。またワクチン接種する人の優先順位も検討されており9月中に結論をだすということです。

新型インフルエンザに
対応する目的は
おもに次の二つです。



1. 流行のピークをできるだけ分散させること。
(一時期に患者さんが集中しないように)
2. 重症化をできるだけ防ぐこと。

皆さん、目的をよく理解して新型インフルエンザ流行の被害を最小限に食い止めましょう。

介護センターだより

こんにちは。木島在宅介護センタースタッフです。今年の夏は、夏らしい日が無いままお盆が過ぎてしまいました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。

こちらデイケアでは午前中は、チューブ体操や機械体操、又歩行訓練や個々のリハビリをたっぷり行い、午後は入浴と頭の体操になるレクレーションを中心に1日を過ごしていただいております。

今年5月より、口腔ケアに特に力を入れて、これまでの食前の口腔体操の種類を増やしたり、楽器でリズムを付け、より楽しく行えるように工夫しました。又、木島病院歯科

との連携により、専門的に相談を受け、お口の中の状態を見てもらっています。最近では利用者の皆様には、お口の清潔の大切さを深く知っていただけたと見え、食後の歯磨きも丁寧にいらっしゃる姿が多く見られるようになりました。

今後も、利用者の皆様のお口を含めた、全身が、健やかに保たれるように、細部に気配りをして、サポートさせていただきたいと思っています。



ちょっこしい話

スポリハ企画

夏までに3キロやせよう ~結果報告~

スポーツリハビリでは5月から8月までの3ヶ月間、「夏までに3キロやせよう!」という企画をしました。自分の体重を日々観察し、測定をすることを習慣化していこう!ということで希望する約30名の会員さんがチャレンジしました。

参加ルールはとても簡単で

スポリハに来たら、
体重を測り自分で表に記入する。

無理をしない。

いつ始めても
やめてもOK

の3点でした。

タイトルは「3キロやせよう!」ですが、スポリハスタッフは3キロにまったくこだわっていませんでした。なぜなら、体重が100Kgの人と45Kg前後の人の3Kgはまったく違うからです。測定することへの意識づけを大切にしたいからです。

その結果
ですが

26名の方が終了され、平均-2.1Kgのダウンでした。
そして驚いたことに、アップした方はいませんでした。

3ヶ月の限定であることや、みんなで挑戦したことなど、いろいろな理由は考えられますが、毎回、体重を測ることにより「体重をふやさないう!」と意識したことが一番よかったのかもしれません。

最近読んだ本に、「毎日測定をすると、気にする人は1グラムの増減で一喜一憂してしまうので、週に一回、同じ時間に測定するのがいい」と書いてありました。それも一理ありますね。毎回測定してもよし、週1回測ってもよし、性格や生活スタイルに合わせて工夫してみてください。

大切なことは、今の自分の体重が分かっていることかもしれません。

もしも自分の今の体重が分からない方、何ヶ月も測定していない方、さっそく測ってみましょう。

そして定期的に測る習慣をつけて、自分の体重管理をしていきましょう。

スポーツリハビリ きじま スタッフ

接骨院紹介

いしくろ接骨院

柔道整復師 石黒 彰一

私は、平成14年から3年間、木島病院で研修させていただきました。

お陰様でたくさんの方々のご支援により、平成21年7月1日に金沢市足田にて開業をすることが出来ました。

思い起こせば、竹内尚人院長をはじめ、諸先生方、先輩方やたくさんの職員の方々、後輩達そして患者様に教わったことは多く、一生の自分の財産だと思っています。

今回、この接骨院を開業するにあたり、看板のロゴマークが誕生しました。実は、石黒にかけて「いしくろくん」と言います。なかなか可愛いキャラクターなので、ぜひ気軽に実物を見に来て下さい。

今後は木島病院で学んだことを基礎として、日々勉強に努め、地域社会や医療に貢献することを目指し頑張ります。



- 受付時間 午前 8:30~12:00
午後 2:00~7:00
- 休 診 日 日曜・祝日・土曜日午後
- TEL/FAX (076)251-7212
- 住 所 金沢市足田2丁目238番地1階

木島病院松寺町移転15周年

木島病院は平成6年に松寺町に移転し、今年の6月で創立15周年を迎えました。そして6月27日(土)15周年記念祝賀会を開催いたしました。これからも元気になる病院として仁の心を持って、地域の皆さまに信頼されるよう頑張ります。どうぞこれからも木島病院をよろしくお願いします。



「ゴーヤでグリーンカーテン」



厨房の西日対策として平成21年6月7日に「ゴーヤ」と「つるむらさき」を植えました。



風雨にもめげず1ヶ月あまりでこんなに大きく育ちました




山吹色の可憐な花も咲かせてくれました。



むらさき色の花？
実は「つるむらさきの種です」



いつ実がなるのか？
ワクワク指折り数えていたのですが…
“花は咲けどもゴーヤの実一つだに無きぞ悲しき”（道灌を真似て）
日照不足で実ることなくただ茂るばかりでした…

ですが、厨房を灼熱地獄から守ってくれているゴーヤ達に  感謝 です。

新ユニフォーム紹介

当院には野球部・サッカー部・バスケットボール部があるとちょこしで紹介したことがありますが、この度木島病院松寺町移転15周年記念ということで、各サークル活動でユニフォームを新調しました。各サークル活動は今まで以上に修練に励み体を鍛えていきます!!そして良い結果をみなさんにご報告できるよう頑張りたいと思っております。また、各サークル随時対戦相手を募集しておりますので試合をして頂けるチームの方はリハビリスタッフまでお声を掛けてください。

柔道整復師 前嶋 俊治



表



裏

職員リレー紹介

じょうげん ちはる

▶▶▶ 事務 上源 千春さん

こんにちは、事務の上源です。今回私はわが家の大切な家族、ビーグル犬のラブについて紹介したいと思います。

ラブは平成9年2月9日生まれ。産まれて間もなくわが家にやってきてから、はや12年。人間に例えると64歳というおばあちゃん犬です。ラブはまるで人間の様ですが、口は聞けませんのでいつも何かしらのアピールで私たち家族に訴えてきます。

この時期、日中はとても暑いですが、ラブはとてとても暑そうに息をハアハアしながら、じーっとこっちをみてきます。これはエアコン入れてくれアピール。エアコンが入ると一番涼しい位置に移動してゴロン。食いしん坊なラブがごはんをおねだりする時は、ずーっと空のお茶碗の前で伏せのポーズをして待機。これはまなぐれアピール。この時のラブの顔が本当にかわいくて、ついついおかわりを追加してしまうのです。みなさんも経験があるのではないですか??

その結果、体つきはどんどん大きくなり体重はなんと25キログラムもあるんです! お腹もポッコリしてまさにメタボ体型ですが、最近そのポッコリの原因がお腹にできた大きな腫瘍だということがわかりました。お医者さんの話では、手術ももう手遅れだとのこと。それを聞いた時はとても悲しい気持ちになりましたが、今は家族みんなが前向きにラブと接しています。

ラブには、いつまでもいつまでも元気でいてもらいたいです。



しらい さなえ

次回は、薬局の白井 早苗さんです。

骨密度測定装置を導入しました!!

私たちは年をとるにつれて骨の密度が減少し、骨がスカスカになり骨折しやすくなります。これは骨粗鬆症と呼ばれる病気で、運動不足・食事の偏りなどでも骨密度は減少していきます。そこで骨折の原因となる骨粗鬆症の早期発見や予防に役立つため骨の密度を測定します。

当院では、2009年9月より腰椎・大腿骨用のX線骨密度測定装置を導入しました。

測定は約1分30秒と短時間で測定でき、患者様の乗り降りがスムーズに行え、もちろん痛みなど一切ありません。測定ではX線を用いていますが、ごくわずかで安心して検査を受けることができます。

骨密度測定検査を希望される方は、担当医師にご相談ください

放射線技師 茶谷 晃



● 『日本糖尿病療養指導士の資格を取得しました』

日本糖尿病療養指導士とは「糖尿病とその療養指導全般に関する正しい知識を有し、医師の指示の下で患者に熟練した療養指導のできる医療従事者」に与えられる称号です。

糖尿病で悩んでいる患者さんに安心と信頼を与えられる管理栄養士になりたいと思い受験し合格、そして認定書をいただきました。

これからも、日々勉強を重ね最新の情報をお届けすると共に、患者さんが生涯「楽しく・美味しく」食事が出来るようお手伝いをさせていただきますので、気軽にご相談ください。

管理栄養士 小西優子



編集後記

みなさんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。季節はずれのインフルエンザが流行しています。今一度うがい・手洗いをしてインフルエンザを予防しましょう。そして運動の秋・食欲の秋みなさん楽しんで下さいね。次回「ちょこし59号」もお楽しみに。

新聞委員一同

木島病院

TEL(076)237-9200

FAX(076)237-9202

きじま在宅介護センター

TEL(076)237-7111

FAX(076)237-1199

健康増進施設

スポーツリハビリ きじま

TEL(076)237-9200

FAX(076)237-9202

〒920-0011 金沢市松寺町子41番地1 病院ホームページアドレス <http://www.kijima-hp.or.jp/>