

おもいやり

新任 看護師の ご紹介



4西病棟 看護師 伊沢 一也



配属になった地域包括ケア病棟の4階西病棟では、患者さんや家族のニーズに対応し、病院と介護施設、在宅との橋渡しとして医師や看護師のみならず、介護福祉士・リハビリスタッフ・ソーシャルワーカーなど、多岐にわたる職種と連携してケアを提供しています。そのため看護知識や技術のみならず、職種間のコミュニケーションを円滑に図ることの大切さも日々の業務の中で学ばせていただいています。

まだ、業務に慣れず、わからないことばかりで、日々学ぶことが多い毎日ですが、1日でも早く患者さんにとって安全・安楽な看護を提供できるように努力していきたいです。

努力不足を痛感することもあります、わからないことは先輩方に積極的に聞き、毎日振り返ったり自ら学習することを忘れず、できることを増やしていきたいです。

先輩方もやさしくフォローや熱心に指導して下さるので、この4階西病棟で看護師としての基礎を養ってまいります。

栄養室通信 / 食べ物で免疫力を高めよう

かぜなど、ウイルスに負けない強い体をつくるには、免疫力を高めることが大切です。食べ物に含まれる栄養素のビタミンA、C、Eはウイルスと戦うサポートをして、カラダを強くしてくれます。

そんな優れたパワーを持つ野菜が加賀市で作られています。その中から“ブロッコリー”と“かぼちゃ”をご紹介します。野菜を食べて、元気に過ごしましょう。



ブロッコリー

ブロッコリーは、野菜の中で上位に入るほど栄養たっぷり。中でもビタミンCが豊富で、疲労回復や風邪予防・老化防止効果が期待できます。他にもミネラルや食物繊維、タンパク質などがバランスよく含まれています。味のせやアクも少ないので、スープや炒め物・サラダなど幅広く調理できる食材です。食事にも気軽に取り入れやすいですね。

美味しいものの選び方

つぼみの粒が小さく、しっかり密着したもの
茎の切り口がみずみずしく、ス(空洞)がはいっていないもの



かぼちゃ

ほくほくとした食感と強い甘みの特徴のかぼちゃにはビタミンCや便通を整えてくれる食物繊維など、たくさんの栄養素が含まれています。また、かぼちゃの色として特徴的なβカロテンは、体内でビタミンAに変わり皮膚や粘膜の抵抗力を高めてくれます。かぼちゃを食べると風邪を引きにくくなると言われるのは、この効果が関係しているのです。

美味しいものの選び方

丸ごと買う場合は、皮がゴツゴツしていて重いもの
(実がぎゅっとつまっている証拠)
カットしてある場合は、色味が濃く種の部分がしっかり熟しているもの

編集後記

来院される皆様には、日頃から当院の感染対策にご協力いただきまして誠にありがとうございます。3密(密集・密接・密閉)を避け、手指消毒の徹底やマスクの着用に努めて、何とぞご自愛ください。(I・H)

加賀市医療センター 広報委員会



〒922-8522 石川県加賀市作見町36番地
TEL 0761-72-1188(代) FAX 0761-76-5263(代)
E-mail kikakukeiei@city.kaga.lg.jp

令和2年9月25日発行

目次 contents

- P2
 - ・新型コロナウイルス感染対策
- P3
 - ・テレビ電話でお見舞いしてみませんか?
 - ・ちょっと一息!! リフレッシュ体操
- P4
 - ・新任看護師のご紹介
 - ・栄養室通信



秋の七草

基本理念

「おもいやり」
私たちは、市民とともに、市民中心の医療を提供し、市民の健康を守ります



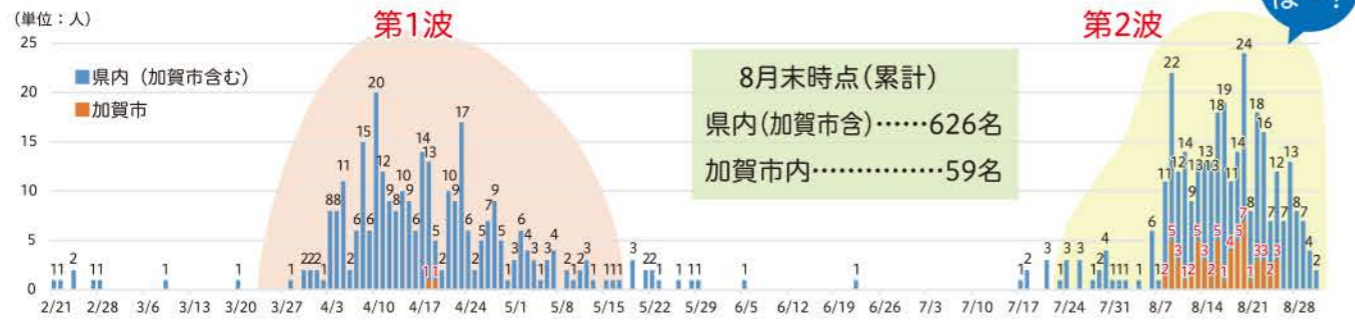
基本方針

1. 信頼される最適な医療を提供します
1. 救急搬送をこたわらない体制を目指します
1. 将来を担う優れた医療人を育成します
1. 地域に根付いた医療を実践します

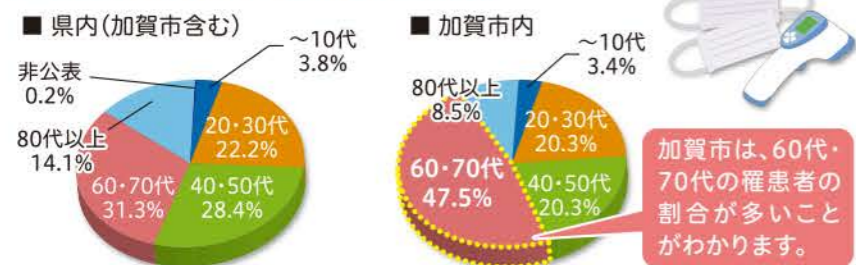
新型コロナウイルス感染対策

県内・加賀市内の新型コロナウイルス感染者データ

▶ 県内・加賀市内の新型コロナウイルス感染者数



▶ 新型コロナウイルス感染者年齢別割合



石川県では、新型コロナウイルス発生の大きな波が2つありました。グラフからは第2波の8月の波で、加賀市の発生が多かったことがわかります。これから冬に向けて、インフルエンザと共に、また大きな波がくることも懸念されます。感染対策の継続が必要です。

当院での取り組み

当院では、感染管理室や新型コロナ危機管理委員会、感染対策委員会などを中心に職員が一丸となって感染対策に努めております。

1 正面出入口

手指消毒の徹底と検温のほか、風邪症状・発熱の有無の確認を実施しております。
 来院者がタブレット画面に顔を向けてもらうことで、体温とマスク着用チェックができる機器を新たに導入し、スムーズな検温をしています。
 発熱や風邪症状がある方は、まずは発熱外来にご案内させていただきます。



2 院内での指導

院内では、職員に向けて積極的に情報発信や啓蒙活動を行ない、常日頃から注意をうながしております。職員自身の健康管理をうながすとともに患者さん・ご家族への指導にも力をいれています。



3 電話による処方せんの発行

継続的な受診の方で、病状が安定しており、医師が電話再診による投薬が可能と判断した方や、長期にわたり服用しているお薬などが対象となっております。詳しくはホームページをご覧ください。

5 待合室

待合室の密集を避けるため、診察予定時間の30分以上前からの来院はご遠慮願います。検査内容によっては来院時間を調整いたします。
 病院内に長時間滞在し、人混みで過ごすことは感染リスクを高めめます。不急の受診を控えること、病院に滞在する時間の短縮にご協力ください。

4 診療体制の制限

新型コロナウイルス感染拡大防止・感染を疑われる患者さんへの対応・待合室の混雑防止・病院業務の維持継続のため、診療体制の制限を行なっています。

- 定期的な検査、急がない受診はお控えください。
- 緊急を要さない手術、検査は延期をお願いしておりますのでご了承ください。
- 入院患者さんの面会は原則禁止しています。

その他の制限内容については、ホームページをご覧ください。

先日、市民の方から感染対策チームへの励ましのお手紙をいただきました。より一層、市民の方々に安心安全な医療が提供できますよう努めてまいります。

テレビ電話でお見舞いしてみませんか?



加賀市医療センターでは現在、新型コロナウイルスの感染防止のため、入院患者さんの面会を制限しています。
 そんな状況のなかで当院では、コミュニケーションロボット「アバター」を利用して、入院中の患者さんにご自宅や院内別室にいるご家族などが、お互いの顔を見ながらお話ができます。ご家族に会えない不安や寂しさを少しでも軽くできたらと思います。

利用について (注: 利用の前に申し込み・予約が必要です)

13:00~17:15 (土曜日、日曜日、祝日除く)
 TEL:0761-72-1188 (代表)

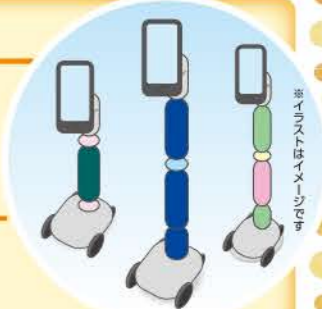
通話は1回につき、10分までとさせていただきます。
 1日につき、3名までの利用に限らせていただきます。
 利用を希望される場合は、当院までお申し付けください。

方法 ① お見舞いの方が来院する場合

当院の別室にパソコンを用意しますので、お見舞いの方はパソコンを操作して、病室の「アバター」を通じて患者さんとお話します。(係員が操作のお手伝いをします)

② 自宅からお見舞いする場合

自宅のパソコンからインターネットを通じて、「アバター」にアクセスし、病室の患者さんとお話します。(お見舞いの方がご自身で操作します)



アバターとは?

人の背丈ほどの高さのロボットで、パソコンを使って遠隔で操作ができ、顔の高さにあるディスプレイに操作する人の顔が映し出され、アバターの前にいる人と会話をすることができます。

リフレッシュ体操

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、ご自宅で過ごす時間が増えている方も多いかと思いますが、不安や緊張で筋肉もこわばりがちです。リフレッシュ法を習得して、疲労や緊張を和らげましょう!

呼吸法(腹式呼吸)

新鮮な空気を取り入れ、心身をリフレッシュさせましょう。

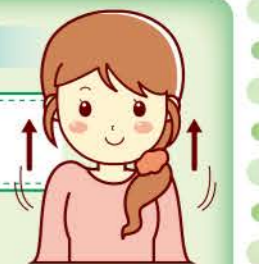
- 1 お腹に手を当て、軽く目を閉じます。
- 2 「1・2・3」で鼻から息を吸います。(膨らむ)
- 3 「4」で軽く止めます。
- 4 「5・6・7・8・9・10」で口からゆっくり息を吐きます。(引っ込む)
- 5 しばらく(数回)繰り返します。
- 6 リラックス感を感じましょう。
- 7 すっきり動作*をしましょう。



筋弛緩法

筋肉のこわばりを解きほぐし、心身をリフレッシュさせましょう

- 1 両肩に力を入れ、首をすくめず。
- 2 息を吐きながら、じわ~っと力を抜きます。
- 3 しばらく(数回)繰り返します。
- 4 リラックス感を感じましょう。
- 5 すっきり動作*をしましょう。



* すっきり動作 ① 手に力を入れて「グーパー・グーパー」。② ゆっくり大きく背伸びをします。

今回は紙面の関係で多くのご紹介はできませんが、ラジオ体操やインターネット・ユーチューブで公開されているいろいろな体操の中から、ご自分の運動能力にあった体操を見つけて行なってみてはいかがでしょうか?

