

おもいやり

新任 医師の ご紹介



診療科	整形外科
氏名	竹内 裕 (たけうち ゆう)
専門・得意分野	整形外科一般
ひとこと	1年間よろしくお願いします。

栄養室通信

主食を置き換えると、どれくらい？

ご飯150gをパンや麺に置き換えると、どれくらいの量になると思いますか？

同じカロリーにすると…



皆さんお餅はよく召し上がりますか？
実は石川県はお餅の消費量が**全国で上位**なのです！

お餅は手軽に食べられるため「つい食べ過ぎてしまう…」という方もいるのではないのでしょうか？ また、冬場になるとお餅を食べる機会が増えてきます。

お餅は柔らかいので、よく噛まずに食べてしまいがちですが、しっかり噛み、ゆっくり食べれば満腹中枢を刺激し、食べ過ぎ防止になります。おいしく味わって食べてくださいね。



お餅の オススメの食べ方



大根にはでんぷんを分解する消化酵素(アミラーゼ)が含まれているので、消化が促進されて胃腸の働きを整えることができます。



きなこは大豆が原料で、特に食物繊維が豊富です。食物繊維は腸内環境の改善や肥満予防にも効果的なので、ぜひ試してみてくださいね。

目次 contents

- P2 新型コロナウイルス感染症のお話
- P3 認定看護師のご紹介
災害対応訓練
- P4 新任医師のご紹介
栄養室通信



編集後記

いよいよ今年も押し詰まってまいりました。日に日に寒さが厳しさを増しておりますので、体調管理にはお気をつけください。自分を守るためだけでなく、他の人も守るためにも“3密”を避け、手洗い・うがい、マスクの着用などの感染対策に努めましょう。(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12月21日発行

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症のお話



新型コロナウイルスもインフルエンザも感染経路は飛沫感染と接触感染です。

飛沫感染

ウイルスを含む飛沫が
口・鼻・目などに触れることで
感染する



接触感染

ウイルスが付着した手で
口・鼻・目などに触れることで
感染する

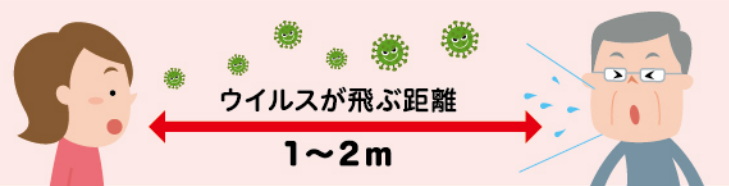


新型コロナウイルスは会話で容易に感染します！

①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い が大事！！

Q1 「身体的距離の確保」はなぜ必要？

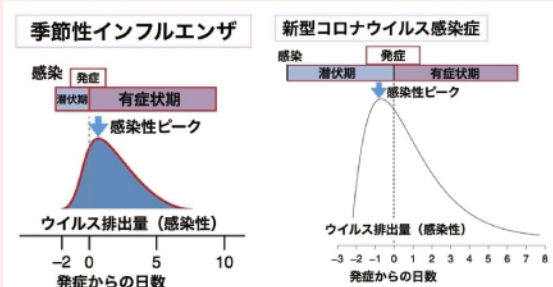
飛沫は約1～2m飛ぶからです。



Q2 なぜ「いつでもマスク」したほうがいいの？

インフルエンザは発症後に感染力のピークを迎えますが、新型コロナウイルスは発症の2日前に感染力のピークがあります。無症状でも感染させることがあるので、常にマスクをすることで感染リスクを少なくできます。

引用資料：インフルエンザと新型コロナの発症前後の感染性の違い
(<https://doi.org/10.1038/s41591-020-0869-5>より作成)



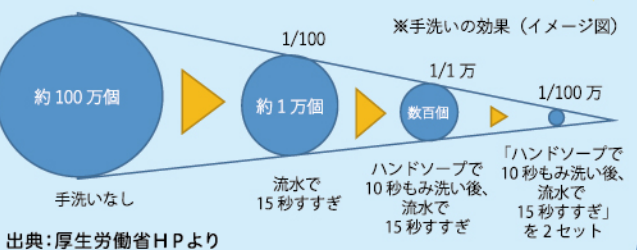
Q3 手洗いで感染予防できるの？

人は「無意識」に顔をさわっています！
そのうち、目・鼻・口などの粘膜は、
約44%を占めています！



手洗いのすすめ

水とハンドソープで、
ウイルスは減らせます！



目、鼻、口がウイルスの侵入場所です。気づかずに顔をさわってしまうことが多くあるので、「手洗い」、「手指衛生」が防御の基本です。マスクや伊達メガネなどで、直接さわらない工夫をされてみてはいかがでしょうか。

一人ひとりが「うつらない」「うつさない」ための行動を、
ひき続き心がけていきましょう！

認定看護師のご紹介

がん性疼痛看護認定看護師
岩上 雄一



がん性疼痛看護認定看護師は、がんによる心身の痛みを和らげる看護を行います。がんになると、人生のことや家族のことなど、いろんな大切なことを考えます。でも痛みがあると、考えておきたいことがちゃんと考えられなくなったり、思うような生活ができなくなります。

がん性疼痛看護は心身の痛みを和らげることで、患者さんの様々な望みを叶えられるためのお手伝いを行います。

災害対応訓練



10月24日(土)、南加賀地域で大規模な地震が発生したことを想定した災害対応訓練を実施しました。

この訓練は当院が開院した平成28年から毎年実施しており、今年で5回目になります。

前年は被災患者役として加賀看護学校の生徒も参加する130名規模の訓練でしたが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、院内スタッフ約80名で実施しました。

今回は休日での発災を想定した訓練であり、限られたスタッフのみで暫定対策本部設置を行う想定で訓練を開始しました。



被害状況の確認方法や集められた情報の記載方法など、訓練終了後のアンケートには様々な反省点や改善すべき点があげられた一方で、「本部立ち上げの一連の流れを体験・見学することができてよかった」といった感想もいただきました。



病院は災害時にライフラインが一時的に寸断されても、傷病者対応や病棟看護の継続が求められます。混乱した状況下でも確実に病院機能を発揮できるように、今後も様々な訓練を実施してまいります。

当日は緊急伝達訓練も同時に実施されました。訓練参加者に連絡がつかなかったり、緊急連絡網が上手く機能しなかったりと、災害発生時の連絡体制の問題点が浮き彫りとなる結果となりました。

今後はメール利用など、新しい連絡方法の導入を検討し、より信頼性の高い連絡体制を構築してまいります。