



# おもいやり



今年は除雪も追いつかないほどの記録的な大雪となりました。

心身ともにお疲れの方も多いと思いますが、体を労り、この記憶に残る冬を乗り切っていきましょう。

P2、P3 ▶ 病院にはどんな仕事があるの？ **パート2**  
◆視能訓練士 ◆医療ソーシャルワーカー(MSW)  
▶ トピックス ◆クリスマスコンサート

目次  
contents

P4 特集 ▶ ●感染症の話 ●体にやさしい献立  
◆インフルエンザについて 鶏の葱マヨ焼き

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. 救急搬送をこと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



# 病院にはどんな仕事があるの？



## 視能訓練士って何をする人？

視能訓練士は厚生労働省の免許です。

- 視能訓練士国家資格を有した者がこの名称を使用できる。
- 斜視・弱視の訓練や、眼科検査などを医師の指示下で行う。
- 現在、石川県での有資格者は約50名(加賀市内の医療機関では有資格者は現在3名)。

### ● といった内容の仕事ですか？

簡単に言えば…人の目にかかわるお仕事です。

### ● 人の目はどうして見えるの？

耳は、お母さんのおなかの中でも聞こえているって知っていますか？ でも、目はおなかの中では見えていないんです。

### ● 赤ちゃんの見え方を知っていますか？

生まれたての赤ちゃんは見えていません。明るい・暗いがわかる程度です。生後1か月で、じーっと見つめ返すことができます。寝返りをうつところに、やっと背景が見え始めます。近くのものを見ることができてきます。

### ● 1~2歳の子どもは、どれだけ見えているの？

1歳ちょうど▶0.1ほど 2歳▶0.6ほど TVなどの興味があるものは前で見ようとします。近くのをさわります。赤・青・黄・黒などの原色に興味が出ます。

### ● 3歳ではどうでしょう？

実は大人と同じ▶1.0ほど

小さいからといってあなどれませんよ。でも、まだ未熟なんです。



### 子どもの目に大切だと思いませんか？

- 近くで見ると、目が悪くなるよ！
- 遠くの緑を見ることよ！
- 寝ころんでTVを見ると、ひんがら目(斜視)になるよ！
- ブルーベリー食べなきゃね！
- うちの子、集中力ないんだわ。ちゃかちゃかだわ。
- 細かいこと、したらないんだわ。
- ゲームなんてするから、目が悪くなるんだよ！



実は大きな間違いです！

### 小さい時の注意！

- 眼帯は絶対にダメ!!!
  - TVは見たいところで見させておく。
  - 健診でひっかかったら即眼科へ！
- まぶしがったりしたり、目の位置がおかしかったり、目を細めてみるなどは何らかのサインです。

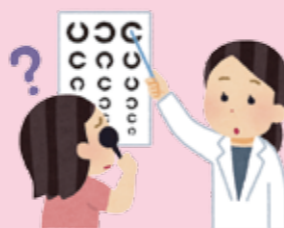


### 子どもの時は脳にクリアな画像を送り込みましょう！

子どもは6~8歳で大人と同じ目になります。それまでに、ちゃんとよく見える目にするのが大事です。

大人になってからでは手遅れです。

子どもの時に本当に怖いのは 遠視・斜視です。  
近視のほうは近くが見えるので、発達が遅れることはないんです！



## パート2

## 医療ソーシャルワーカーって何をする人？

医療ソーシャルワーカーはメディカルソーシャルワーカー (Medical Social Worker) の略で「MSW」とも呼ばれています。病気や、けがによって生じる経済的・心理的・社会的問題について一緒に考えていく専門家です。

病気になると、今まで当たり前だったことが突然悩み事にかわります(健康・家族関係・介護・仕事やお金のこと…)。病院では病気を治すことはもちろんですが、MSWは患者さんやご家族の悩み事について一緒に考え、解決できるよう取り組む仕事をしています。また、ほかの医療・福祉スタッフや地域の関係機関と連携し、生活しやすい環境をつくる支援も行っています。

### 面談



面談の様子です。個室での対応を心掛けています。秘密は必ず守りますので、ご安心ください。

### 病棟カンファレンス



入院中の患者さんが安心して退院出来る様に、看護師やリハビリスタッフ、栄養士、薬剤師などの専門スタッフと話し合います。

### 合同カンファレンス



住み慣れた場所で、その人らしく健康に過ごせるように暮らしを支えるチームをつくり、患者さんや家族の思いを確認しながら、退院後にできる取り組みについて話し合います。院内スタッフだけでなく必要に応じて、かかりつけ医、ケアマネージャー、訪問看護師やヘルパーなど、さまざまな職種の方が集まります。



MSWは現在6名で、緑色の制服を着ています。正面玄関に入ってすぐ左の「地域連携センターつむぎ」に所属しています。患者さんも、ご家族の方もそれぞれの立場でいろいろな不安や迷いがあると思います。一緒に考えさせていただきますので、「つむぎ」までご相談ください。



### クリスマスコンサート

12月22日(金)、1階情報ギャラリーにてクリスマスコンサートを行いました。入院患者さん、外来患者さんなどたくさんの方々がフルート、ヴァイオリン、ピアノの音色に癒されました。

(ピアノ:大竹 沙里) (フルート:川崎 惇) (ヴァイオリン:谷口 絵美)

## インフルエンザの感染ルート



### インフルエンザを拡めない方法

- 手指衛生** ▶ ウイルスが自分や周囲に触れる機会を減らします。
- マスク** ▶ 鼻・のどを防護して、自分を守ります。  
しぶき（飛沫）の飛び散りを防ぐことで、周囲の人を守ります。
- うがい** ▶ のどにうるおいを与えたり、口内の雑菌を減らせます。

自分ファースト  
周囲の人へもファースト

手指衛生とマスクは  
一石二鳥の予防法

### インフルエンザにかかったら

個人差はありますが、症状が出現してから**約7日間**はウイルスを排出すると言われています。  
熱が下がっても、**手指衛生・マスク**での防護と、できる限り**集団の場へ出ることを控えましょう。**

## 体にやさしい献立

### 鶏の葱マヨ焼き

1人分の栄養量  
エネルギー140kcal、たんぱく質12g、塩分0.6g

#### 材料1人分

- 皮なし鶏もも肉 30g×2枚
- 調理酒 1cc
- 【A】
- 長葱（みじん切り） 10g
- 合わせ味噌 2.5g
- マヨネーズ 8g
- 【付け合わせ】
- 玉葱 30g
- 人参 10g
- 油 1cc
- 塩・コショウ適量

#### つくりかた

- ① 鶏肉に酒を振り、10分おく。
  - ② オーブン190℃で15分焼く。
  - ③ 鶏肉を取り出し、混ぜ合わせたAを塗り、さらに5分焼く。  
～付け合わせを作る～
  - ④ 玉葱、人参は短冊にカットし、油で炒め、塩・コショウで味付ける。
- ☆最後に鶏の葱マヨ焼き、付け合わせをお皿に盛りつけ出来上がり☆

#### ひとこと

暦の上では立春を過ぎましたが、まだまだ厳しい冬が続いております。鶏肉に含まれるたんぱく質は体温を上昇させ、免疫細胞を活性化する働きがあります。また、ビタミンAは粘膜を強くしてくれます。免疫力を高め、丈夫な身体作りをしていきましょう(^\_^)

### 編集後記

インフルエンザの流行期です。職場ではマスクの着用・手指衛生に努めていましたが、息子がかかり、その後私も感染してしまいました。十数年ぶりにかかったインフルエンザはとても辛く、健康のありがたみを身にしみて感じたのでした。

まだまだ寒い日が続きます。皆様も水分補給と休養を十分にとり、この冬を元気にお過ごしください。(T.K)

加賀市医療センター(Kaga Medical Center)

facebook

いいね!

### 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

平成30年2月20日発行