

和

～なごみ～
nagomi

公立小野町地方総合病院だより

Vol. 5

(令和2年11月発行)



感染症対策の徹底を あらためてお願いします!!



新

型コロナウイルスに加え、この時期はインフルエンザも流行します。感染症対策の基本は『手洗い』と『マスク着用を含む咳エチケット』です。これまでの様々なチラシや報道などでご存じかもしれませんが、あらためてご確認ください。『手洗い』はイラストを参考に、その他は以下をご覧ください。

咳エチケット

咳やくしゃみが出るときは、人にうつさないためにマスクを着用しましょう。

環境整備

ウイルスは人の手を介して広がります。多くの人が触れる箇所を清掃・除菌し清潔な環境を整えましょう。

集団感染を防ぐ

不要不急の外出は避けましょう。換気が悪い場所（密閉）、人が多く集まる空間（密集）、間近での会話（密接）は避けましょう。

手をきれいに洗いましょう



発熱チェックに ご協力ください



当院では感染症対策として、発熱チェックを実施しております。正面玄関を入り、一度立ち止まっていただくと、モニターに体温が表示されます。

発熱が確認された方は、職員の指示に従ってください。

来院される方々にはご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



職業人 インタビュー

高校生が職業の内容や意義を理解し、その職業と社会とのかわりや社会人としての生き方を考える機会とするため、地元の小野高校生4名が看護部長にインタビューを行いました。

看護師や助産師など医療職を志す生徒さんからは働く意義や社会人としての心構えなどについて質問があり、その都度熱心にメモを取っていました。



・・・医師紹介のコーナー・・・



○内科医 大沼 菊夫（おおぬま きくお）日本呼吸器学会 専門医・指導医

私は、いわき市医療センター呼吸器内科の火曜と木曜の外来を担当していますが、3年半前から当院内科の水曜外来にも出ています。この間、新たに肺がん、肺炎、肺結核、肺非結核性抗酸菌症、気管支拡張症、気管支喘息、慢性閉塞性肺疾患、特発性間質性肺炎などの患者さんが見られました。

咳や痰が長く続く方、息切れのために同年代の人より歩くのが遅い方などは、特に受診してみてください。

【 水曜日（午前・午後）診療 】

○泌尿器科医 箭内 宏（やない ひろし）中央通りクリニックやない 院長

毎月第2、4木曜日に泌尿器科の診療を担当しています。泌尿器科は腎臓から尿道までの尿の通り道（尿路）と、副腎、男性の外性器を診療します。症状としては尿が近い、夜間の尿の回数が多い、尿が出にくい、尿が漏れる、尿をしてもスッキリしない、尿をする時に痛い、尿が赤いなどです。以上の症状があれば、泌尿器科を受診することをお勧めします。

また、症状が無くても、健診の結果でPSA（前立腺得意抗原）値が高い、検尿で潜血など異常を指摘された場合も泌尿器科を受診することをお勧めします。健康維持のためにも、健診を受けることをお勧めします。



【 第2・4木曜日診療 】



○整形外科医 松岡 利明（まつおか としあき）初台整形外科クリニック 院長

新型コロナウイルスにより、屋外に出て運動をする機会が減っている方が増えています。それに伴い、中高齢者は運動不足によるフレイル（虚弱 体力減少）やロコモティブシンドローム（運動器障害 骨粗鬆症・関節痛など）、サルコペニア（筋量低下）になりやすいと報告されています。コロナウイルスの終息はまだまだ先になると思われます。コロナが落ち着いたら運動を始めようでは手遅れになる可能性があり、高齢者が2週間の寝たきりで失う筋肉量は7年間に匹敵するとも言われています。三密を避け、手指の消毒、体調管理をして、意識的に運動・スポーツに取り組むことが大切です。自宅でも出来る簡単な運動はいっぱいありますので、当院の整形外科までお気軽にご相談ください。

【 水曜日（午前のみ）診療 】

☆透析センター・リハビリ室から…☆



10月から透析患者さん向けにベッド上でもできるリハビリテーションを開始しました。目的は筋力低下の予防です。足の上げ下げ、左右に振る、交差させるなどの動きが流れるDVDに合わせて10分程度、理学療法士と一緒にリハビリテーションを行います。

自分のペースで参加できるため透析中でも無理のない運動が可能で、透析時間の有効活用となっています。現在は午前の部の透析患者さんを対象に実施していますが、午後の部の実施も検討していますので、興味がある方はスタッフにお声がけいただき、ぜひご参加ください。

☆栄養室から…☆

～ 今日のレシピ ～

タラの味噌マヨオイル焼き（2人分）

- ・タラ…2切
- ・酒…小さじ2
 - ★みそ…小さじ1
 - ★砂糖…小さじ1
 - ★しょうゆ…小さじ1
 - ★白すりごま…小さじ1
 - ★マヨネーズ…小さじ1
- ・ねぎ…10cm程度
- ・水…60ml（フライパンに入れる用）

- ①タラは酒をふり、しばらく置きます。
- ②ねぎをみじん切りにします。
- ③ボウルに②のねぎと★の調味料を入れ混ぜ合わせます。
- ④アルミホイルに水けをふき取ったタラを一切れ乗せて、③の味噌だれを半分タラの上に乗せます。アルミホイルで包み、同様に計2個作ります。
- ⑤フライパンに水を入れ、タラの入ったアルミホイルを並べ、蓋をして15分蒸し焼きにします。



タラの味噌マヨオイル焼き



マヨネーズを加えることで、味噌だけで味を付けるより塩分を抑えておいしく食べることができます。旬の食材だと薄味でも美味しく食べられます！

コロナ禍で会えない…話せない…

LINE 面会を活用ください！

現在、当院では新型コロナウイルス感染症対策の一つとして、入院患者さんとの面会を制限させていただいております。ご家族様にも大変な不安とご不便をおかけしているところで、我々職員も歯がゆい思いであります。そこで、面会に代わる方法として6月から実施している「LINE 面会」を紹介します。

《 面会の流れ 》

【面会予約】

右の手順に沿って、お手持ちのスマートフォンやタブレットに登録した上で、まずはお電話で当院に面会予約をお願いします。



【通話テスト】

予約ができましたら、当院のタブレットから予約者様へ発信し、通話テストを行います。



【LINE 面会】

面会予約時間になりましたら、看護師等が患者さんのベッド上へタブレットを移動し、予約者様へ発信しますので、そこで面会ができるようになります。

《 時間と注意点 》

○予約受付時間

午後 1 時 30 分～午後 3 時

○面会時間

午後 2 時～午後 3 時

* 注意 *

1. 予約は面会日前日まで。
2. 土日祝日は実施しておりません。
3. 1 家族当たり週 1 回程度、1 回あたり 5 分程度でお願いします。

LINE 設定の手順

① LINE のアプリをスマートフォンに入れます（設定は各自お願いします）

② 画面下部のホームを選択します。



③ 右上の友達追加を選択します。



④ QR コードを選択します。



⑤ 下記の QR コードを読み取り、「公立小野町地方総合病院」を追加して下さい。



⑥ または友だち検索で電話番号「08028416292」で検索してください。



⑦ すでに「公立小野町地方総合病院」の電話番号を登録して頂いている方は、電話番号にて友だち登録されていると思いますので、再登録の必要はありません。

～ビデオ電話のかけ方～

⑧ 友だち検索で電話番号「08028416292」で検索してください。

⑨ 画面下のトークを選択します。

⑩ 画面上の📞を選択します。



⑪ ビデオ通話を選択します。

病院長に福島県警察本部長から 感謝状が贈呈されました！



田村警察署管内の警察医への福島県警本部長感謝状が渡辺直彦病院長に贈呈されました。

この感謝状は、犯罪捜査活動に長年尽力したことに対するものです。警察医は、主に検案をして死因不明の遺体を調べ、死因を医学的に判断する業務を行います。

入院面会を 一部再開しました!!

新型コロナウイルス感染拡大防止策として、令和2年2月から入院患者さんへの面会を禁止させていただいておりましたが、この度、車いすでの移動が可能な患者さんを対象に、面会を一部再開することとしました。

1. 面会予約

平日の14:00から17:00までの間に電話で予約願います。

2. 面会日時

【面会日】毎週木・金曜日（祝日除く）

【面会時間】14:30から15:30までの間で1家族5分程度

※患者さんの体調を考慮し、面会は1家族様、月1回とさせていただきます。

～編集後記～

新型コロナウイルスの影響により、毎月行っていた「いきいき♪こまちカフェ」などのイベントが中止となり、院内の取り組みを知っていただく機会が減っていました。「和～なごみ～」を通じて、たくさんの情報を届けたいと思います。



年末年始の 休診日

令和2年

12/29(火)

12/30(水)

12/31(木)

令和3年

1/2(土)

1/3(日)

※元日の1/1は休日当番病院のため、診療を行っております。

発行 公立小野町地方総合病院企業団
編集 広報委員会
〒963-3401 小野町大字小野新町字槻木内 6-2
TEL: 0247-72-3181 / FAX: 0247-72-3837
E-mail: soumu@ono-hp.jp