

睡眠医療認定医療機関に 認定されました

近年、無呼吸症候群による交通事故がニュースで多く取り上げられており、山陽新幹線居眠り運転、富山夜行バス衝突事故は記憶に新しいかと思います。

無呼吸症候群の検査需要が高まりつつある中、この度、**当院耳鼻咽喉科は、日本睡眠学会 睡眠医療認定医療機関に認定されました。**現在、三重県内の認定医療機関は三重大学医学部付属病院とみたき総合病院の2施設のみとなります。

代表的な症状の「レドリーびき」



睡眠呼吸障害センターご紹介

当院では、日本睡眠学会認定医師 常勤1名・非常勤1名、日本睡眠学会認定検査技師1名が在籍しており、睡眠時無呼吸症候群を中心に睡眠障害の診療を行っております。睡眠について不安のある方、病気でお悩みの方は是非当センターを受診してください。

☎ **059-330-6000**

●受付時間／月・火・木・金 9:00～18:00
水・土 9:00～12:00(日・祝除く)



CONTENTS

- | | | | | |
|----|--------------------|-------------------|----------|---------------|
| 表紙 | 睡眠医療認定医療機関の認定のお知らせ | P5 | 栄養管理科レシピ | |
| P1 | P2 | 第5回ふれあいフェスタ | P6 | 患者様からのお言葉・ご意見 |
| P3 | P4 | みんなで防ごう!ノロウイルス感染症 | P7 | 外来診療担当表 |



休診・診療情報などはホームページを検索してください。

みたき総合病院

検索



地域交流イベントのご案内

「ふれあい健康フェスタ」のご案内

地域交流イベント実行委員会

来る11月16日(日)9:30～ 第5回地域交流イベント「ふれあい健康フェスタ」を開催いたします。今回のテーマは“地域と歩む-健康で笑顔あふれる未来にむけて”です。催し内容は、近年関心の高い病気等に関するテーマを取扱った「講演会」をはじめ、「健康診断コーナー」、「ボランティアステージ」、「キッズコーナー」、「フードコーナー」、「チャリティバザー」となります。

講演会では、整形外科谷口利江医師による「ロコモティブ・シンドローム(運動器症候群)」についての講演をはじめ、リハビリテーション科理学・作業療法士による「ロコモティブシンドロームに対する運動療法」やケアマネージャーによる「介護保険(申請からサービスの利用)」の講演を行います。

健康診断コーナーでは「血圧測定」「骨密度測定」「体組成測定」を受けていただけます。さらに事前予約していただきました方の中から抽選で「頸動脈エコー」「動脈硬化測定」の検査も受けていただくことができます。これらの結果を基に健康相談や栄養相談のコーナーを設けていますので是非ご利用ください。

例年大変好評をいただいております地域ボランティアの皆様によるボランティアステージですが、当院職員によるステージのほか、今回は「伊藤好子&ダンシングス Tepp様」、「ギターサークル・サルビア様」、「鈴鹿マンドリンクラブ様」、「山手中学校吹奏楽部様」にご出演いただけることとなりました。いずれも実力・実績ある皆様です、当日は素晴らしいパフォーマンスをお楽しみいただけるものと存じます。

キッズコーナーではお子様に楽しんでいただけるような“あそび”として「ボールすくい」や「子供ボーリング」等を準備しております。その他、フードコーナーでは「みたらし」「やきそば」等に加え、今回新たに「レストラン直送の自家製パン」の販売を行います。また例年多くの方にご利用いただいておりますチャリティーバザーを今回も開催いたします。

「ふれあい健康フェスタ」が、ご参加いただいたすべての皆様に「行って良かった!」と思っていただけるようなイベントになりますよう、皆が一丸となって準備をいたしております。ご多用の折とは存じますが、是非ともご参加くださいますよう、宜しくお願い申し上げます。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

ふれあい健康フェスタ

地域と歩むー健康で笑顔あふれる未来に向けてー

2014年11月16日 開催時間 9:30~14:30

講演会 9:30~10:50

- ◆『ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について』
～いつまでも自分の足で歩くために～

整形外科 谷口利江医師

- ◆『ロコモティブシンドロームに対する運動方法について』

リハビリテーション科 作業療法士 伊藤善紀

リハビリテーション科 理学療法士 杉本直紀

リハビリテーション科 理学療法士 西 菜月

- ◆『介護保険』～申請からサービスの利用まで～

みたき在宅ケアセンター 介護支援専門員
佐々木ひとみ

見学 11:00~

- ◆CT・MRI見学

予約方法

検査のご予約は、当院総合受付前
にて申込用紙にご記入ください。
抽選の上、当選された方のみお電話させていただきます。

締切
10/31(金)

健康診断 11:00~

予約不要

血圧、骨密度測定、健康相談、栄養相談、お薬相談 * 検定になっていただく検査がありますので、予めご準備ください。

予約必要

- ◆特別検査:動脈硬化測定、頸動脈エコー検査(抽選40名)
- ◆リフレクソロジー体験(抽選12名)

食べものコーナー

11:00~

焼きそば・みたらし
レストラン直送の自家製パン
肉巻おにぎり

キッズコーナー

11:00~

サッカー・子供ボーリング
スーパーボールすくい
ボール投げ・景品くじ

チャリティーバザー

11:00~

日用品
雑貨等の販売

ボランティアステージ(ダンス・演奏会) 11:00~

- ◆11:00~11:30...伊藤好子&ダンシングステップ(I.D.S)
- ◆11:40~12:00...ギターサークル・サルビア
- ◆12:15~12:45...みたきバンド
- ◆13:00~13:30...鈴鹿マンドリンクラブ
- ◆13:45~14:30...山手中学校吹奏楽部



みんなで防ごう!ノロウイルス感染症

感染管理認定看護師 竹中美緒子

◆自己紹介

三重県立看護大学「感染管理認定看護師教育課程」にて研修。日本看護協会認定審査を受け、今年度7月より感染管理認定看護師(CNIC : Certified Nurse Infection Control)として活動させていただいている竹中美緒子です。普段は内科外来・内視鏡室に勤務しつつ、院内感染対策の活動を行っています。

感染管理認定看護師とは、あらゆる感染の危機に備え、患者様・ご家族様・病院職員・地域住民の方々の安全を維持できるように援助するという役割のもと、院内にて感染対策の教育・監視・研究・相談などを行っています。

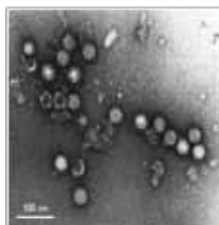
今号より連載にて感染症に関するお話をさせていただくことになりました。今号はこれからの時期(毎年11月～翌4月頃)にご注意いただきたい「**感染性胃腸炎～ノロウイルス～**」に関してのお話をしていきたいと思います。



ノロウイルスってなんだろう？

牡蠣等の二枚貝を宿主として生息するウイルスの一つです。じつはこのノロウイルス、発見されたのは約40年前。昭和43年(1968年)アメリカ・オハイオ州ノーウォークという町の小学校で集団発生した急性胃腸炎の患者の糞便からウイルスが検出され、発見された場所からノーウォークウイルスと呼ばれました。

昭和47年(1972年)に電子顕微鏡下でその形態が明らかになり、このウイルスがウイルスの中でも小さく、球形をしていることから「小型球形ウイルス」の一種と考えられました。その後、平成14年(2002年)8月、国際ウイルス学会で正式に「ノロウイルス」と名付けられました。

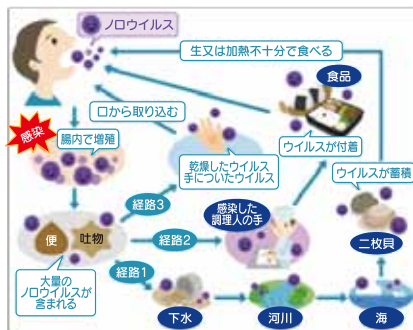


昔から日本でも「牡蠣による食中毒」はメディアでも取り上げられてきました。昭和41年広島産の牡蠣が原因とされる下痢症が11都道府県で発生、その患者数は1,596人。その頃にはまだノロウイルスというものが明らかにされてはいませんが、確実にノロウイルスの食中毒は存在していたと考えられています。また、昔、「お腹の風邪・胃腸風邪」と言われていたものの中にも牡蠣による食中毒などに関連した、ノロウイルス感染症も含まれていたと考えられています。

◀ノロウイルスの顕微鏡写真

どうして感染するの？(考えられる主な原因)

- ①ノロウイルスが大量に含まれる糞便や吐物から、人の手を介して感染する。(吐物・糞便処理の際など)
- ②家庭や共同施設など、人同士の接触する機会が多いところでヒトからヒトへ接触・飛沫感染。
- ③食品を取り扱う者が感染しており、その者を介して汚染された食品を食べて感染する。
- ④汚染されている二枚貝を生、あるいは十分に加熱せずに食べて感染する。
- ⑤ノロウイルスに汚染されている井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取し感染する。



ノロウイルスに感染するとどうなるの？

ノロウイルスは非常に感染力が強く、10～100個のウイルス量でも感染すると言われています。

潜伏期間 (感染から発症までの期間) 24～48時間

症状 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱。通常は3日～1週間で回復します。
しかし、便からは長いと1か月以上ウイルスが排出されるとされています。



◆どんな治療方法があるの？

現在、ノロウイルスに有効な抗ウイルス薬・ワクチンはありません。
症状を軽くする(対症療法)、腸の動きを正常にする(整腸剤)などの治療になります。
その間、脱水にならないようにできる限り水分を摂取することが大切です。



感染しないためにはどうしたらいいの？(家族がノロウイルスに感染したら？)

①手洗いが大事!!

普段から、家族みんなで帰宅時・食事の前の流水と石鹸による手洗いを習慣づけましょう。家族の中に感染者がいる場合は、手洗いに使用するタオルは共有せずに個人専用とするか、使い捨てペーパータオルを使用してください。ノロウイルスはアルコールに強い性質を持つため、アルコール製剤による手指の消毒は有効ではないとされています。正しい手洗いの習慣が、感染を防ぐ最善策です!

②汚物が衣類に付いてしまったら…

- ①衣類をビニール袋に入れ、周囲を汚染しないようにする。
- ②熱湯消毒(85℃1分以上)または、0.02%次亜塩素酸ナトリウム(塩素系消毒剤)で消毒します。ただし次亜塩素酸ナトリウムには漂白作用があります。各薬剤の「使用上の注意」を確認してください。
- ③消毒後、ほかの物と分けて最後に洗濯してください。

③調理・食事で気を付けること

- ①牡蠣等の二枚貝は、十分に加熱してから食べましょう。(85℃以上1分以上)
- ②調理器具・シンク・ふきん・スポンジなどは熱湯消毒(85℃1分以上)または、0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒してください。



④下痢をしている人がお風呂に入るときには…

下痢をしている人の入浴は一番最後にしましょう。風呂の水は毎日交換し、浴槽・床・洗面器、椅子など清潔に清掃してください。浴室用洗剤にてしっかり洗った後、浴室用漂白剤などで消毒すると良いでしょう。その際は十分な換気とマスク・手袋などの着用を忘れずに。下痢をしている人の使ったタオルやバスタオルは他の家族が使用しないようにしましょう。

◆正しい手洗い方法って？

◎手洗いのポイント



正しい知識としっかりとした取り組みによって、
今年の流行期を乗り切りましょう!!

感染症に関する疑問・質問などがありましたら、いつでも気軽に声をおかけください。電話での相談もお受けさせていただいております。

☎059-330-6000

受付時間／(日・祝は除く)
月・火・木・金 9:00～17:00
水・土 9:00～12:00
感染管理認定看護師 竹中美緒子





ハニーマスタードチキン



はちみつの甘味と粒マスタードの酸味で減塩効果!



1人分 248.5Kcal
食塩 0.7g

◆材料(2人分)

鶏もも肉 1枚(200g)
油 小さじ1

◆付け合わせ

レタス 2枚
ミニトマト 4個
黒こしょう 少々

◆調味料

粒マスタード 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
はちみつ 小さじ1

ハニーマスタードチキンの作り方



- ①付け合わせのレタス・ミニトマトを好みの大きさに切っておく。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉の皮目を下にして並べ、両面こんがりと蓋をして焼く。
- ③火が通ったら余分な油をふきとり、調味料を混ぜ合わせて加え、鶏肉を返しながら中火で煮からめる。
- ④鶏肉は食べやすい大きさに切って皿に盛り、黒こしょうをふり、レタス・ミニトマトを添えて出来上がり。



はちみつのおはなし

はちみつに含まれる栄養成分は、ビタミン類・ミネラル類をはじめ、アミノ酸や酵素が含まれています。主成分はブドウ糖と果糖であり、構造が単糖類なので、体内に入ると短時間で腸壁から吸収されて血管に入り込み、胃腸への負担も少なくエネルギー源となります。このような特徴から、身体が弱って疲れが溜まっている時や、スポーツなどの運動後の肉体疲労などに効果があります。しかし、短時間でエネルギー源になるということは、血糖値を上げやすい食品でもあるので、血糖値が気になる方は摂り過ぎに気を付ける必要があります。砂糖の代わりに少量を使うようにしましょう。

患者様からのお言葉・ご意見

CS向上委員会



ご意見①(4階病棟)

皆様方どなたも一生懸命親切に接していただき、良きリハビリ入院生活が出来ました。この病院を選ばせていただき良かったです。本当に感謝しています。貴院の医療向上を願っています。本当にありがとうございました。



ご意見②(耳鼻科外来)

混んでるときは、およそ時間の目安を教えてもらえるし、受付の方もすごく感じが良いです。もちろん先生の対応が一番良いですが。全体的に良いので通っています。



ご意見③(整形外科外来)

去年受診した際と比べ、先生やスタッフの対応が大変親切で、安心して診察を受けることが出来ました。



ご意見④(2階病棟)

忙しそうにされていて十分に相談できませんでした。分からない事を質問しても人によって言う事が違い混乱しました。

大変申し訳ありませんでした。産後はお体の状態の変化が著しいため、お問い合わせいただくタイミングによって、対応する方法等が異なる場合がございます。患者様への声掛けの励行やより分かりやすい説明を心がけていきます。





外来診療担当表

平成26年7月1日改定

科名		診察時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	9:00～12:00	山田	坂倉	山田	坂倉	山田	坂倉
			秋山 ※予約制	大澤	大澤	大澤	大澤	秋山 ※予約制
							関 (腎臓内科)	山田(芳) (循環器内科)
	午後	16:00～18:00	坂倉	山田		山田	坂倉	
産婦人科	午前	9:00～12:00	ヨナハ尚	ヨナハ尚	ヨナハ尚 与那覇斉	佐川	ヨナハ尚	ヨナハ尚
			小川	小川	小川	小川	小川	
			武田	武田		武田	武田	
		13:00～16:00	手術	手術		手術	手術	手術
	午後	16:00～18:00	ヨナハ尚	ヨナハ尚		ヨナハ尚	ヨナハ尚	
			小川	小川		小川	小川	
			武田 ※16:00～17:00	武田 ※16:00～17:00		武田 ※16:00～17:00	武田 ※16:00～17:00	
外科	午後	15:00～17:30	松垣				松垣	
脳神経外科	午前	9:00～12:00	伊藤	池田	伊藤	池田	伊藤	池田
整形外科	午前	9:00～12:00	松浦 ※紹介・予約患者のみ	松浦 ※紹介・予約患者のみ	松浦	松浦	松浦 ※紹介・予約患者のみ	※松浦 ※谷口 (交替制)土曜日特設外来 ※(身障・労災判定、 紹介・入院、他)
			谷口	谷口		谷口	谷口	
	午後	14:00～16:00		松浦 (リウマチ科) 要予約		手術	松浦 (リウマチ科) 要予約	
		16:00～18:00	松浦 ※第1週は休診(回診)	松浦			松浦 ※第2週は休診(回診)	
			谷口 ※第1週のみ			谷口	谷口 ※第2週のみ	
耳鼻咽喉科	午前	9:00～12:00	古橋	古橋	古橋	古橋	古橋	古橋 (第1・3・5週)
			西村(忠)					
	午後	16:00～18:00	古橋	古橋		古橋	古橋	
泌尿器科	午前	9:00～12:00	筧	古橋(憲)	筧	古橋(憲)	筧	筧(1・3週) 古橋(憲)(2・4週)
		13:00～16:00	検 査				検 査	
	午後	16:00～18:00	筧	手術		手術	筧	

※先天性股関節脱臼検診 整形外科外来にて毎週月曜日・木曜日の午前のみ《予約制》

※水・土曜日午後・日曜日・祝日は休診

※武田医師による診察の希望は、午前診察のみ選択できます。午後診察は17:00までです。(午後診察での選択不可)

※産婦人科 ヨナハ(尚)医師の午後外来診察時間は16:30～18:30となります。

※初診の方は診察終了時刻1時間前にお入りください。(整形外科)