

知ったより

CHITTAYORI

Vol.121

2021.4



手術センターのーコマ
当院では、新型コロナウイルス感染症が流行するなかでも必要な手術が安心して提供できるように、万全の体制を整えています。

| P.3-4 | 特集 |

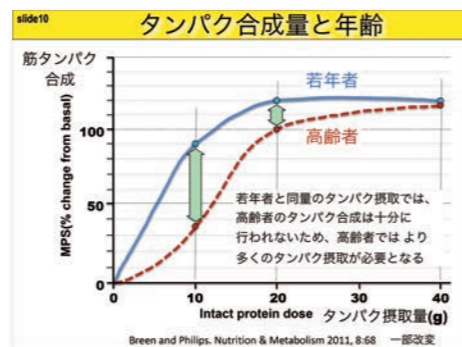
介護のひと休みしてみませんか？

病気について
おしえて
ドクター。

サルコペニアの 予防と治療

タンパク質をよく摂りましょう

サルコペニアになりやすいのは「あまり動かない人」や「食が細く痩せている人」です。サルコペニアを予防するためには、普段からタンパク質をよく摂る事です。具体的には、肉・魚・豆・卵・牛乳などを「1日3食均等に食べる」ことが大切です！高齢者になっても筋肉を作る力は維持されますが、その反応が遅くなります。例えば、同量のタンパク質を若者と高齢者が同時に食べたとして、若者は十分な筋肉を作る反応が起きて、高齢者の場合はその反応が不十分となります。そのため高齢者は若者よりもタンパク質を多めに食べる必要があります。

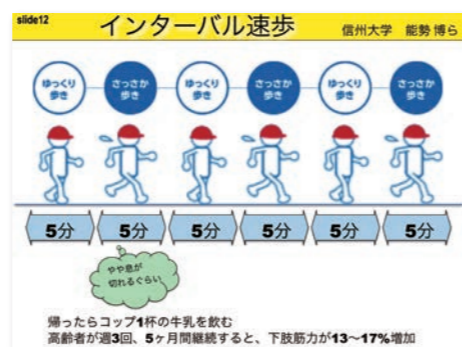


筋トレ+栄養

サルコペニアを予防するためには「リハビリ(筋トレ)」と筋肉が付くための十分な「栄養」、この二つが噛み合わないといけません。リハビリをするとエネルギーを使うため、使った分痩せてしまいます。痩せてしまったら筋肉がつくどころか落ちることもあります。そのため体重が落ちないための十分な食事と筋肉を太らせるためにたんぱく質をプラスして食べましょう！具体的には「必須アミノ酸」と呼ばれる体の中では合成できないアミノ酸を摂ることが効果的です。必須アミノ酸の中でも「ロイシン」というものが脚光を浴びており、筋肉を作るスイッチを入れるものになります。リハビリ用のドリンクには大体ロイシンが含まれていますので、リハビリ直後に飲むことが効果的だと思います。

下肢の筋肉をつけよう

高齢になって転びやすくなったり転んだ結果骨折して困るのは下肢です。下肢の筋肉をつけるためには、歩くことが大切です。信州大学から出ている報告で通常のウォーキングより効果的な「インターバル速歩」というものがあります。初めの5分間は「ゆっくり歩く」、次の5分間は「さっさか歩く(やや息が切れるぐらい)」これを交互に繰り返し30分間行います。帰ってきたら1杯のミルクを飲みます。これがタンパク源です。そして週3回数ヶ月間行うことで15%前後も筋肉が増えるとされています。このような方法で素晴らしい効果が得られるため、ぜひ皆さんもトライしてみてください！



話し手
副院長兼第1診療部長兼
外科代表部長
村元雅之 医師

CCNC×知多厚生病院「おしえてドクター。」のご案内

知多半島ケーブルネットワーク(株)と当院がタイアップし、医師より病気に関連する解説コーナー「おしえてドクター。」を放送しています。

[チャンネル]地デジ11ch(111ch)
[放送日]ニュースCCNC(毎週木曜日)

病気について
「おしえてドクター。」
ぜひご覧ください



知多厚生病院は行政機関とともに、地域住民を守ります！

1月19日 新型コロナウイルスの急増及び愛知県の緊急事態宣言発令を受けたことから、感染管理の専門家である当院感染管理認定看護師を美浜町役場、南知多町役場へ派遣し、感染予防のレクチャーを行いました。両自治体ともに、しっかりと感染対策がなされており、われわれ医療従事者も大変心強く感じました。地域のなかで感染症を流行させないためには、地域全体が感染予防を正しく理解し、予防策を実行する必要があります。下記の内容は、地域の皆さんにも是非実践いただきたい内容です。皆さんも下記の予防策を実践しましょう。



感染管理認定看護師による コロナ予防のワンポイントアドバイス

飛沫感染防止の 基本は「マスク」

感染者の咳やくしゃみ、会話などで放出した飛沫が、人の口腔粘膜・鼻腔粘膜・結膜などに付着して感染します。これらを防ぐ一番の方法は「マスクの着用」です。ぜひ、正しくマスクを装着して感染を予防しましょう！

飛沫感染

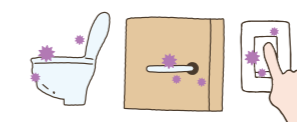


感染者の咳やくしゃみ・会話などで放出した飛沫が、人の口腔粘膜・鼻腔粘膜・結膜などに付着することで感染します。

ドアノブやスイッチを さわった後の「手指消毒」

ウイルスが潜んでいる場所は、人がさわったところや体液・便などが付着する場所です。要するに、人が触れる場所は危険ということ。それらの箇所をまめに清拭することも良いのですが、それよりも自身の手指消毒をすることのほうが確実です。まめなアルコール手指消毒を行いましょう。

接触感染

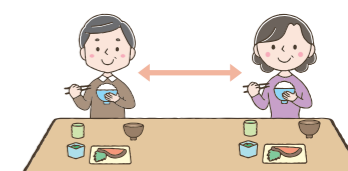


感染者の痰や鼻水などの体液に汚染された環境に触れた手指で目や鼻、口などに触れる。

食事はなるべく話さず、 対面は控える

みんなでワイワイ食べる食事は楽しく美味しいものですよね。しかし、今の時期はマスクを外した無防備な状態で、他人の飛沫を浴びかねない、とても危険な状態なのです…。今の時期は少し我慢して「黙食」しましょう。

食事中の会話



食事をしながらの会話は極力控え、マスクをしっかりとつけてから会話をしましょう。

- | P.1 |
サルコペニアの予防と治療
- | P.2 |
感染管理認定看護師による
コロナ予防のワンポイントアドバイス
- | P.3-4 | 特集 |
介護のひと休みしてみませんか？
- | P.5-6 |
入院患者アンケート
- | 裏表紙 |
インフォメーション

介護のひと休み してみませんか？

ある日突然、親の介護が必要になり、最初のうちは良いかもしれませんが、続けていくうちに肉体的・精神的負担が積み重なっていくかと思えます。それでも…親に対して「できる限り在宅で介護をしてあげたい…」責任感の強い方は「介護を放棄してまで旅行に行くなんて…」と罪悪感を覚え、休息をとることを諦めてしまいます。しかし、介護疲れが限界になり、共倒れになってしまっは元も子もありません。それを防ぐために“レスパイト入院”という仕組みがあります。



レスパイト入院ってなに？

レスパイト入院とは、ご自宅で療養中の患者さんに一時的に入院していただくことにより、介護者の負担軽減を目指す支援です。レスパイトとは「一時的中断」「休息」「息抜き」という意味です。



レスパイト入院ご利用に際して

- 1 入院期間は原則14日間を限度といたします**
希望される入院日と退院日時を決めて、お申し込みください。
- 2 お薬・医療材料について**
お薬(内服・点眼薬・インスリン・軟膏・栄養剤など)医療材料(ストマなど)は利用日数分をご持参ください。
- 3 入院費用は医療保険で対応します**
ただし、個室料金、食事代、CSセットは自己負担です。

- 4 ご利用できる患者さん**
1.あらかじめ退院先(ご自宅)が確定している方。
2.医療的処置(経管栄養、気管切開、人工呼吸器装着など)が必要な方もご利用できます。
- 5 ご留意いただく点**
レスパイト入院は治療目的の入院ではありませんので、入院期間中の患者さん希望による外来受診、検査、リハビリは行えません。

レスパイト入院の流れ

- 1 ご自身の担当ケアマネジャー等に相談**
 - 2 担当ケアマネジャー等より、当院地域医療福祉連携センター(医療福祉相談課)へ連絡**
①申込書(当院HPよりダウンロード)
②入院情報シート(当院HPよりダウンロード)
③診療情報提供書
 - 3 受け入れ調整の結果を、患者さんの担当ケアマネジャー等へ連絡**
- 担当ケアマネジャー等が、用意いたします!

※利用できる日数などは患者さんによって異なるので、担当ケアマネジャー等を通じてご連絡ください

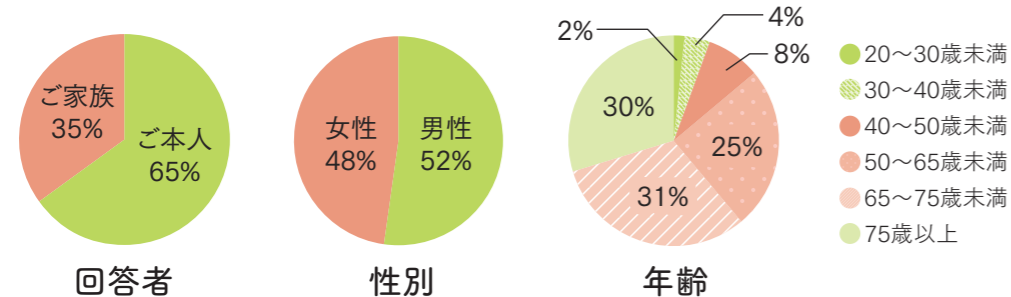
レスパイト入院をご希望の方は、ご自身の担当ケアマネジャーやかかりつけ医等を通してお申込みください

地域包括ケア病棟を増床しました

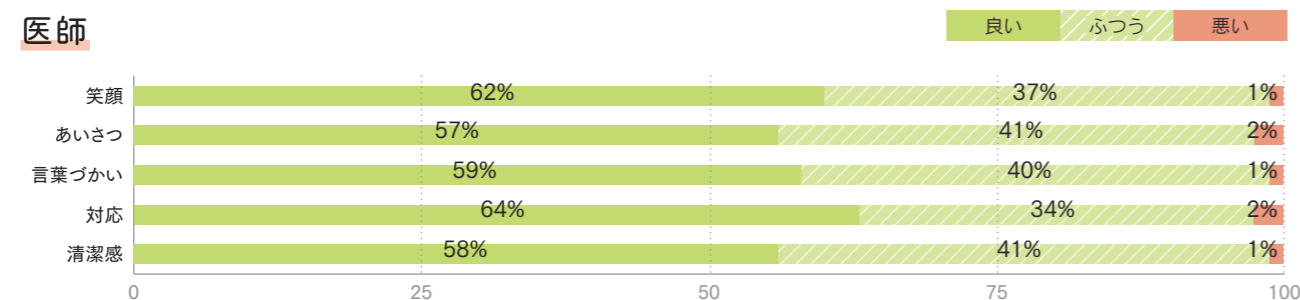
当院では、以前より療養病棟においてレスパイト入院の受け入れを行っていましたが、令和2年8月の病床再編により地域包括ケア病棟を42床から85床に増床したことに伴い、より多くの患者さんにご利用いただけるよう環境を整えております。医療依存度の高い患者さんにおいても利用可能となっておりますので、是非ご利用ください。

2021 入院患者アンケート

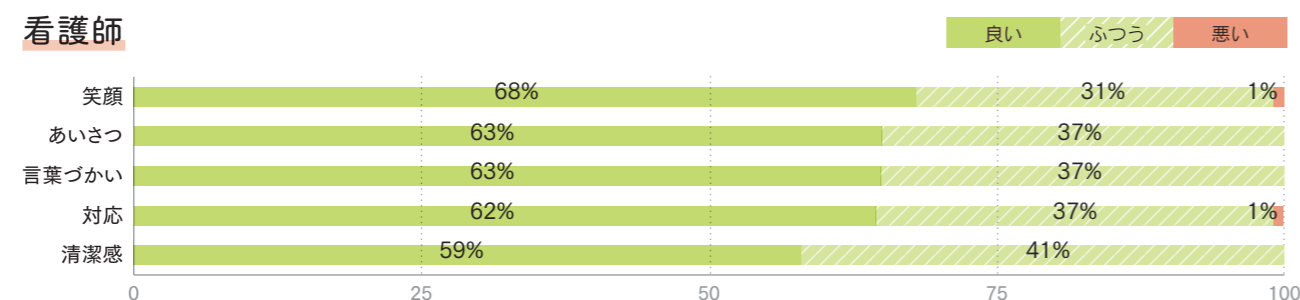
令和2年11月1日(日)～12月25日(金)、接遇(笑顔、あいさつ、言葉づかい、対応、清潔感)について、入院患者さんにアンケートを実施し、113名の方から回答をいただきました。



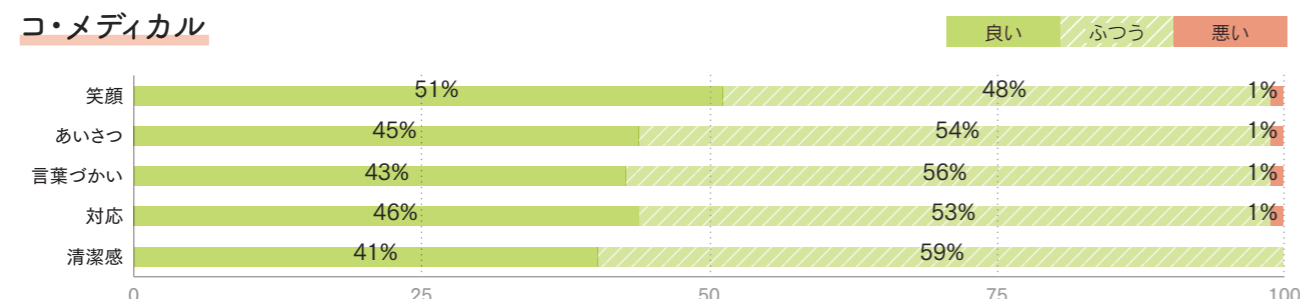
01 職員の接遇について



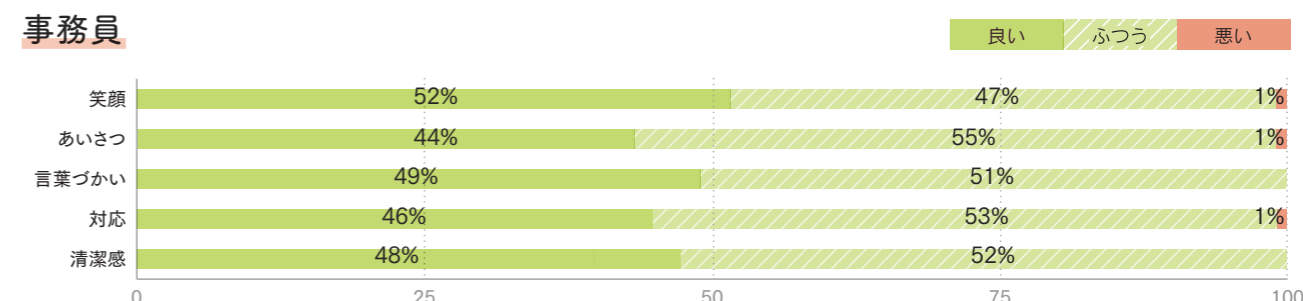
全ての項目で「良い」「普通」を合わせて90%を超えており、また「良い」のみでもほぼ60%となる結果でした。おおむね医師の接遇にはご満足いただけているようですが、更なる満足度向上に努めます。



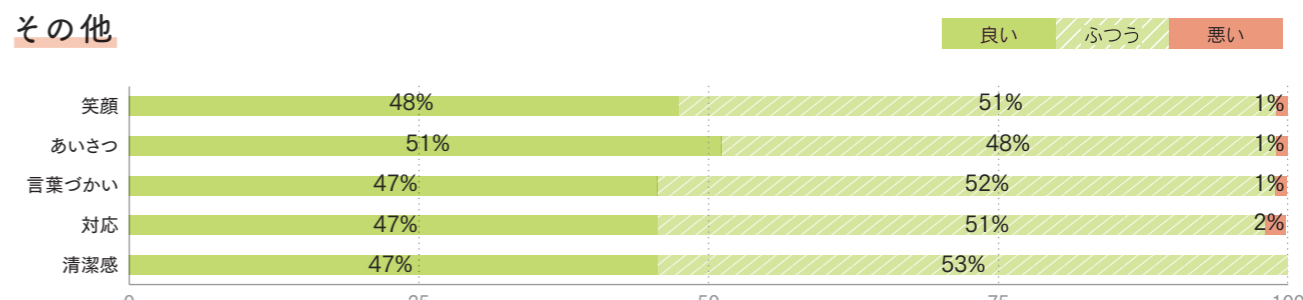
ほぼ全ての項目で「良い」の評価が60%を超える結果となりました。また、「挨拶」「言葉づかい」「清潔感」の項目では「良い」「普通」合わせて100%となりました。今後は「悪い」の評価をなくせるよう、より一層の接遇向上に取り組んでいきます。



他職種と比べて「普通」が多い結果となりました。患者さんと接する機会が少ない職種ですが、限られた時間の中でより心に残る接遇ができるよう心がけていきます。また、清潔感の項目で「良い」が低いこと、身だしなみについての啓発を行ってまいります。



概ねご満足いただけているようですが、「笑顔」「あいさつ」「対応」の項目において、少数ではありますが「悪い」の評価をいただいております。病院の窓口をつとめる職種として、「悪い」の評価をなくせるよう、よりいっそう接遇に力を入れてまいります。



概ねご満足いただけているようですが、「良い」を増やしていけるよう接遇の向上に努めます。また、「対応」の項目において、何件か「悪い」の評価をいただいたため、今後の検討課題とさせていただきます。

02 入院中に職員同士の会話・話し声について



「ほとんど気にならなかった」「気にならなかった」と回答された方が、全体の6割を超えていますが、「時々気がなった」「いつも気がなった」と回答された方が、約3割ほどいるとの結果でした。これらの結果をもとに、病院は静養する場という原点に立ち返り、職員指導を徹底して参ります。

03 その他ご意見

- 1人で過ごすことで不安もあるため、相談係がいると良い。
- 自分で洗面ができない患者には顔拭きタオルが欲しい。
- スタッフ同士の会話は静かにしてほしい。
- 若い看護師に思いやりがあり、心温まる気持ちです。これからも今の気持ちを忘れずに頑張ってください。
- お風呂の入りが分かりにくかった。
- 先生からの力強い言葉で、もう少し私も頑張ろうと思うことができました。

この度はアンケート調査にご協力いただきありがとうございました。全体として概ねご満足いただけている結果となりましたが、職種毎に見えてきた課題については、改善に向けて対応を検討していきます。また、フリーのご意見において、新型コロナウイルスの流行により感染の不安や面会禁止による孤独感を訴えるご意見も少なからず見られました。職員の接し方ひとつで不安や孤独感の軽減につながることもありますので、患者さんに安心して入院していただけるよう、よりいっそうの接遇向上に努めて参ります。



インフォメーション

知多信用金庫様より、医療従事者支援の 応援金をいただきました

1月19日、知多信用金庫様(以下「ちたしん」)より、感染症治療など地域医療従事者を支援するための応援金100万円をいただきました。当日は、ちたしん理事長 齋藤健一様にご足労いただき、当院水野院長へ贈呈されました。なお、ちたしんでは当院を含む知多半島の4拠点病院に応援金を贈呈しているとのこと。

新型コロナウイルス感染症拡大が続くなか、各種の寄付や応援をいただき、心より感謝申し上げます。依然として予断を許さない状況にありますが、引き続き職員全員が一丸となって、安心・安全な医療提供体制構築に努めて参ります。何卒ご支援のほどよろしくお願いいたします。

地域の皆さまの
ために今後も
全力を尽くします!



知多厚生病院でいっしょに働きませんか!

知多厚生病院では、下記の職員を募集しております。詳細は総務課までお気軽にお問い合わせください。

TEL 0569-82-0395(代表)



エントリーフォーム



正職員

- ソーシャルワーカー..... 1名
- 看護師..... 5名
- 助産師..... 1名
- 看護補助..... 若干名

診療日案内

■ 休診日(土曜日・日曜日・祝日)

日	月	火	水	木	金	土
4月				1	2	3
	4	5	6	7	8	9
	11	12	13	14	15	16
	18	19	20	21	22	23
	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
5月						1
	2	3	4	5	6	7
	9	10	11	12	13	14
	16	17	18	19	20	21
	23	24	25	26	27	28
	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
6月		1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11
	13	14	15	16	17	18
	20	21	22	23	24	25
	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
7月				1	2	3
	4	5	6	7	8	9
	11	12	13	14	15	16
	18	19	20	21	22	23
	25	26	27	28	29	30
						31

知多厚生病院

私たちは保健・医療・福祉の活動を通じて、地域住民が安心して暮らせる地域社会づくりに貢献します。

予約専用 TEL.(0569)82-4394

〒470-2404 知多郡美浜町大字河和字西谷81-6
TEL.(0569)82-0395 FAX.(0569)82-4333
E-mail c-hospital@chita.jaaikosei.or.jp
ホームページ <https://chita.jaaikosei.or.jp/>

健康管理支援センター

TEL.(0569)82-4604

篠島診療所

TEL.(0569)67-2267

南部知多訪問看護ステーション

TEL.(0569)82-4602 FAX.(0569)82-6173

知多厚生病院介護保険センター

TEL.(0569)82-6172 FAX.(0569)82-6173