



※「そとがき」
外輪山を意味する古い言葉です。

インフルエンザの流行が 気になる季節となりました



内科医 戸上秀一

? なぜインフルエンザにかかってしまうのか

① インフルエンザ感染では「距離」がポイント

同じ空間にいただけでは感染しません。
一般的にインフルエンザは「飛沫」でうつります。飛沫は口から飛び出して通常は1～2m以内で地上に落ちてしまいます。くしゃみや咳をする人がいたら少し離れるだけでも感染の機会を減らせます。



② 予想以上に多いのが「手」を介しての感染

インフルエンザにかかった人が自分の口や鼻を触ると手にウイルスがつきます。その手でドアノブ・手すりなどに触れると環境が汚染されてしまいます。別の人がその場所に触れた手で口や鼻を触ることによって感染は広がっていきます。だから「手洗い」は大切な予防策のひとつです。人の多く集まる環境に頻回に触れる場合やマスクを外す時などが効果的な手洗いタイミングです。



③ マスクの効果を確認

マスクはウイルスをブロックするわけではなく、咳をする人がつければ飛沫はマスクでブロックされやすいのです。

また、マスクをつけていると手で口や鼻を触る機会が少なくなり、手を介した感染も起こりにくくなることが期待できます。



④ 加湿の効果

「加湿」には、ウイルスの感染性を低める効果や、鼻・口の粘膜の乾燥をおさえて局所免疫が低下することを防ぐ効果があります。残念ながら、「うがい」の効果は限定的です。



インフルエンザの 予防接種 始めました

接種期間

12月30日まで

ご予約

来院時でも
お電話でも
可能です。



※金額や接種回数、
注意事項などのお問い合わせは、
0967-32-0881
までお電話下さい。

今年も「かかったかな?」と思ったら、ご自身と周囲の方々の為に早めに病院受診をして下さい。

発行

医療法人社団 坂梨会 広報課

11月号 Contents

- ◆インフルエンザ予防 ◆リーダー研修
- ◆ベトナム技能実習生歓迎 ◆各表彰
- ◆健康プラザ項目追加 ◆出前出張
- ◆ブライト企業認定 ◆栄養科だより

★ リーダーフォローアップ研修 ★

今年度のリーダーフォローアップ研修において、8月21日に「医療に携わる職員は禁煙すべき」を論題としてディベート大会を行いました。初のディベート体験のため、方法や対策を学び、事前の情報収集やチーム内の意見をまとめ、ディベートに臨み、自分の主張を相手へ伝え理解させる難しさ、日常からの幅広い情報収集の大事さを学びました。



Chào mừng bạn 歓迎

介護老人保健施設 愛・ライフ内牧では、令和1年10月4日より、ベトナムから2名の介護技能実習生が来られています。

社交的な性格で積極的な女性と、大人しい性格で芯がしっかりとした真面目な女性の2名です。

お二人の仕事に対して、明るく初々しく取り組む姿勢に、職員も初心に戻り、一緒に介護という職種を見つめ直す良い機会となっています。



熊本県安全衛生大会表彰

令和元年10月4日、熊本森都心プラザホールにて開催された熊本県産業安全衛生大会において、当院の労働安全衛生の活動が認められ、表彰されました。

職員の心身の安全衛生面において長年改善努力してきたことへの評価と受け止めています。

今後も質の向上に努めて職員の皆様が安心して働ける職場に参ります。



永年勤続表彰

9月1日(日)、熊本

県医師会館において「第59回公益社団法人熊本県医師会医療機関看護師等従業員表彰」があり、当坂梨会からも25年以上勤続者8名が表彰されました。

今回初めて、看護職以外の職種での表彰もあり、3名が受賞されました。



腫瘍マーカーを追加しました

今年度4月より、阿蘇温泉病院にて始まりました『健康プラザ』に腫瘍マーカーの検査項目を追加しました。

『健康プラザ』は血液検査によりご自身の健康状態を把握していただくことを目的としております。その検査結果から診断・治療を行うものではありません。

【受付】

月曜日～金曜日(祝日はのぞく)

【所要時間】

40～50分

(受付から検査結果がでるまで)

【検査メニュー】

検査項目や金額などのお問い合わせは、お気軽にお電話下さい

〔0967・32・0881〕



出前研修

HIV/AIDS(エイズ)について

について



9月3日、熊本大学病院

HIV支援チームの高木正敏先生(HIV認定看護師)と原田薫先生(MSW)に御来院いただき、HIV/AIDS(ヒト免疫不全ウイルス/後天性免疫不全症候群)の勉強会を行いました。

医師・看護師・多職種の職員65名が参加し、HIV/AIDSの基礎や、HIVの感染力は非常に弱く学校や職場や日常生活で感染することはなく、病院内でも現在行っている対策(スタンダードプリコーション)で感染が防御できることを学びました。

研修後のアンケート結果では、「HIV感染症は薬が開発され治療コントロールのできる慢性疾患である」ことについて興味・印象深かったとの意見が多数でした。

HIV感染症は、いまだ死に直面する怖い感染症と誤解されていることが多く、正しい知識を持つことが必要であると感じました。そのことがHIV/AIDSに対する偏見や差別を無くしていくことができるかと学んだ研修でした。

予約不要

無料

どなたでも参加OK!

11月の予定

介護老人保健施設 愛・ライフ内牧

いきいきクラブ

13:30～15:00

電話：32-5511

- | | |
|--------|----------|
| 4日(月) | 体操・茶話会 |
| 11日(月) | 体操・習字 |
| 18日(月) | 体操・展示物見学 |
| 25日(月) | 体操・体力測定 |





ブライイト企業へ認定されました 阿蘇市医療機関で唯一

●ブライイト企業とは

熊本県は、働く人がいきいきと輝き、安心して働き続けられる企業を「ブライイト企業」(ブラック企業と対極の企業をイメージした熊本県の造語)として認定し、その優れた取組みを広く周知することにより、県全体の労働環境や処遇の向上を図るとともに、若者の県内就職を促進します。

●認定企業の役割

認定企業は、働きやすい労働環境のモデル事業所として、県が行う普及啓発事業への情報提供等をはじめ、更なる高みを目指した継続的な取組みを通じて安定した労働環境の提供に協力をする。

●働く人がいきいきと輝き、安心して働き続けられる企業。

【基本的な要件】

- ・従業員とその家族の満足度が高い
- ・地域の雇用を大切にしている
- ・地域社会・地域経済への貢献度が高い
- ・安定した経営を行っている



阿蘇健康管理センター 室長 野尻 史子

栄養科 だより



野菜を上手に食べるコツ

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれ体の調子を整える働きがあります。野菜不足は、便秘や肌荒れ等様々な不調をもたらすだけでなく、高血圧や心筋症、心筋梗塞といった循環器疾患や、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化などの生活習慣病のリスクを高めます。「野菜類を1日350g以上とる」と推奨されています。

1日野菜350gの目安

野菜料理は小鉢一つ分で約70gの野菜を摂ることができます。1日5皿分を目標にしましょう。

包丁・まな板いらすの野菜を使う

胡瓜・ミニトマト・レタス・サニーレタス・サラダ菜などはそのまま食べたり手でちぎるだけで食べることができます。煮物用などあらかじめカットされた野菜を利用するのも便利です。もし、もしなどはさつと洗って切らずに炒めものや汁物などの料理に使うことができます。

電子レンジで楽ちん蒸し野菜で食べよう

食べやすい大きさに切った野菜をラップをかけてレンジでチンするだけで蒸しサラダができます。栄養も考慮し、肉や魚をプラスすることもオススメです！

日持ちする野菜を常備する

常備する野菜としては、比較の日持ちする玉葱・人参・じゃがいもなどの根菜や、冷凍野菜がオススメです。あらかじめカットされた野菜を利用するのも便利です。ブロッコリーやいんげんなど野菜単品の商品やミックスベジタブル、和風洋風野菜ミックスなど色々な野菜が混ざっている商品もあります。

旬なものを食べるのが第一！

野菜はそれぞれ種類が多く味や栄養素が違います。今は一年中スーパーに出回り、旬が感じられることが少なくなりまし。野菜は旬の時期が最も美味しくもっとも栄養価が高いとされます。



阿蘇温泉病院
外来診療日程

受付時間
7:30～12:00
13:30～17:00
診療時間
8:30～12:30
14:00～17:30

※急患や時間外・
当日の詳細な
お問い合わせは
0967
(32)
0881まで
遠慮なくお電話
下さい。

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	萩原	福島	萩原	岩下	萩原	宮野	萩原	福島	横山	西本	戸上	岡田 2・16日
	戸上		戸上		岩下		岩下		福島		堤	堤 9・30日
	横山		西本	10:00～	一安	一安 ～15:00					一安	一安 ～15:00
					熊大医師 6・27日		熊大医師 14・21日				非常勤医師	
腎・泌尿器科 診療 10:00～12:00												
透析センター	西本		西本		西本		西本		西本		熊本医療センター または熊大医師	
内視鏡検査			横山		横山		小田（外来）				第1 松本 浩 第2・3・4 横山	
産婦人科・妊婦健診 (更年期/不妊/思春期/腫瘍)	荒尾	片渕	荒尾		【第1】 竹下 佐々木 9:00～11:30/14:00～16:00 荒尾（※午前のみ） 【第2・4・5】9:00～11:30		荒尾		荒尾			
	9:00～11:00	13:00～17:00	9:00～11:30 14:00～17:00				9:00～11:30 14:00～17:00		9:00～11:30 14:00～17:00			
皮膚科（完全予約制） 8:30～17:00	北		北				北		北	美容外来	北	
耳鼻咽喉科 受付～16:30	中林		中林		中林				中林		熊本総合病院 (9・23 日休診) 7:30～12:00/13:30～15:30	
麻酔科・緩和ケア相談 診療 9:30～12:00			坂梨		坂梨				坂梨			
小児科			松本				松本				松本	
アレルギー科			松本				松本				松本	
整形外科									熊本機能病院 7:30～12:00/13:30～15:00			
歯科	鮫田誠也		森永博臣 (口腔ケアのみ)		森永博臣 (口腔ケアのみ)		鮫田慎也		鮫田誠也			
阿蘇健康管理センター	岩下		坂梨		岩下		福島		戸上	1日休診	横山 松本 浩 (2日)	



大募集
看護師・准看護師
介護福祉士
ケアワーカー
詳しい内容のお問い合わせは、0967-32-0881（担当：人事課 村上）