

豊橋市民病院だより

# 青竹

- P 2 新型コロナウイルス感染症を正しく恐れるための基礎知識
- P 3 入退院支援センター
- P 4 新任医師の紹介
- P 5 看護局から
- P 6 診療技術局から
- P 7 薬局から
- P 8 提案箱

No.  
**86**  
2020.9.30

編集 8病院広報紙編集委員会

委員長 岩井克成



正しい手指衛生の確認

# 新型コロナウイルス感染症を 正しく恐れるための基礎知識

令和2年の年始めに今年がこのような大変な世の中になるとは思いもよらないことでした。さまざまな情報が氾濫する中、感染してしまうのではないかと多くの方々が不安を抱えていることと思います。でもおびえる必要はありません。一定の条件がそろわなければ感染はしないからです。感染しないための具体的対応をまとめてみました。

感染が成立してしまう条件は、1.ウイルスがいること、2.ウイルスが体に入ること、3.体の抵抗力が十分でないことの3つです。それぞれに対する対応の要点を以下にまとめました。

## 1.ウイルスがいるか？

新型コロナウイルス感染症は無症状の感染者からも感染します。このため、残念ながら生活の場にウイルスがないことを確認することは出来ません。そこでどこにでもウイルスがいると考えて対応する必要があります。

## 2.ウイルスが体に入らなければ感染しない！

ウイルスの進入路は粘膜(口、鼻、目など)と傷のある皮膚です。粘膜などにウイルスが運ばれる経路は、接触(主に手を介する)と飛沫(咳やくしゃみ)、そしてエアロゾル(呼気中に含まれ空気中に漂う)の3つです。接触による感染の予防方法は直接体などに触れないことと触れた場合には手を洗うこと、飛沫による感染の予防方法はマスクをして2メートル以上離れることです。エアロゾル対策は換気が有効です。

## 3.ウイルスに負けない体にするために

有効なワクチンがない現状では、日常の健康管理が重要です。重症化するリスクとして、慢性の呼吸器疾患(喫煙も)、腎臓病、心臓病、糖尿病、高血圧、肥満などがあげられます。十分な睡眠をとり規則正しい生活をするとともに、日頃からこれらの疾患を適切に治療することも重要です。

まとめると、手洗い、マスク、三密(密閉、密集、密接)を避けることで感染を予防できます。特に食事時はマスクを外すため、感染のリスクが高くなります。不特定多数での会食は避けましょう。そんなこと知ってると思われるかもしれませんが、ぜひ強い気持ちで実行しましょう。

最後にお願いです。注意していても感染してしまうことがあるかもしれません。感染してしまった方を非難したり、攻撃したりすることはくれぐれもしないようお願いします。

感染しない、感染させないの両方の視点に立ち、正しく恐れて健康な生活を送りたいものです。

# 入退院支援センターのご案内

2020年4月、正面玄関をまっすぐ進んだアトリウム横に新たに「入退院支援センター」をリニューアルオープンしました。外来から近い場所で、プライバシーに配慮した面談室を6部屋準備してあります。入院が決まった患者さんに入院生活の説明や、入院前の生活状況などお聞きし、安心・安全な入院生活を送って頂き、無事に退院できるようスタッフ全員で支援をさせて頂いております。心配なことがございましたら遠慮なくスタッフにご相談下さい。

当センターでは、看護師、歯科衛生士、管理栄養士、社会福祉士、事務などの多職種が連携し、患者さんが安心できるようサポートしております。

## 看護師

入院が決まった患者さんに安心して入院生活を送っていただけるよう、入院生活の流れなどをお話しさせていただきます。お話を聞きながら入院に対する不安や心配事を確認し、医師や病棟看護師などにつなぐ役割を担っています。また、退院後の生活を見据えて必要であれば、退院支援スタッフと連携しています。入院について分からないことがありましたら、いつでもお立ち寄りください。



## 歯科衛生士

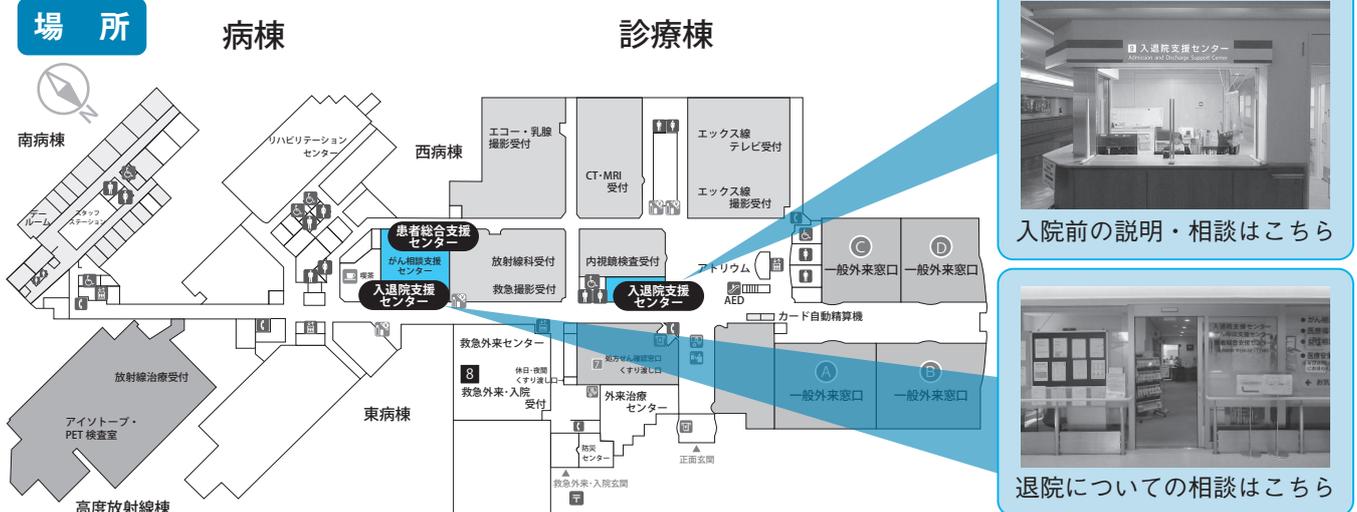
口の中は菌が多く繁殖している場所です。全身麻酔で手術を予定している患者さんに、口の中を清潔にする必要性やかかりつけ歯科医院を持つメリットについてお話しして、口腔外科の予約をお取りしています。退院後も、虫歯や歯周病予防のために、かかりつけ歯科医院での定期受診を習慣化していただければと思います。

## 管理栄養士

患者さんの現在の食事摂取状況を確認し、入院中に最も適した食事が提供できるようにしています。必要に応じて栄養指導や食事アドバイスをし、入院中の栄養管理にもつなげています。治療を行う上で栄養状態を良好に保つことは非常に大切です。栄養や食事で気になる事があれば管理栄養士へお声かけ下さい。



## 場所



お問い合わせ先：0532-33-6111（代）入退院支援センターに相談希望とお伝えください

# New Doctor 新任医師の紹介



1. 所属
2. 赴任日
3. 前任地
4. 趣味
5. その他自由（抱負、自己PR、家族のこと、最近思うこと ほか）

## 松本 慎二郎

（マツモト シンジロウ）

1. 脳神経内科
2. 令和2年7月1日
3. 中部ろうさい病院
4. 読書
5. 名古屋の中部ろうさい病院より転勤して来ました。  
よろしく申し上げます。

## 町田 弘子

（マチダ ヒロコ）



1. 産婦人科
2. 令和2年7月1日
3. 東海大学医学部附属病院
4. Yoga
5. 7月から着任しました。専門は婦人科腫瘍です。低侵襲性手術をたくさん学んでいきたいと思っております。よろしくお願ひ致します。

## 小野田 統

（オノダ オサム）

1. 脳神経内科
2. 令和2年7月1日
3. 名古屋掖済会病院
4. ドライブ、旅行
5. 脳神経内科は急性・慢性まで様々な疾患があります。脳神経内科を通して、地域医療に貢献したいと思います。

## 伊藤 準

（イトウ ジュン）



1. 放射線科
2. 令和2年7月1日
3. 名古屋大学医学部附属病院
4. プロ野球
5. 本年7月よりお世話になっております。放射線科の伊藤準です。こちらに来てから、大雨、コロナ、猛暑が続く外出の機会もあまりなくまだ豊橋のこともそれほどよくわかっておりませんので、どこか面白い場所やおいしいご飯屋などありましたらおしえて下さい。

## 西野 真史

（ニシノ シンジ）



1. 一般外科
2. 令和2年7月1日
3. 名古屋掖済会病院
4. 野球、ラグビー
5. 皆様はじめまして。初期研修より勤めた名古屋掖済会病院から赴任して参りました。豊橋は高校生の頃、野球部の遠征で時習館高校を訪れて以来2回目となります。当時の時習館高校野球部の皆様に“ボコボコ”にされた苦い思い出であります。医療の面では、東三河の皆様“ニコニコ”と過ごすことが出来るよう、日々精進して参ります。よろしくお願ひ致します。

## 今井 聡子

（イマイ サトコ）

1. 皮膚科
2. 令和2年9月1日
3. 名古屋大学医学部附属病院
4. 旅行
5. 突然の赴任となりましたが、職員の皆様には温かく迎え入れていただき、心より感謝申し上げます。  
至らぬ点多々あるかと存じますが、半年間誠心誠意努めてまいりますので、何卒よろしくお願ひいたします。

## 自分と大切な人を守るために感染症予防をしましょう

新型コロナウイルス感染症（以下COVID-19）が依然として落ち着かない状況の中、社会全体がCOVID-19と共存していく新しい生活様式「ウィズコロナ」へと変化しています。これから、冬の訪れとともにCOVID-19だけではなく、インフルエンザウイルス感染症なども流行期を迎えます。これらの感染症に対し、最も重要なことは「予防」です。今回は、生活しながら感染予防を行う上で大切なことをお伝えします。

### ●手洗い・手指消毒：手に付着している病原体を除去して手を清潔にします

原因となる病原体が付着した手で料理を作ったり、食事をしたり、目や鼻をこすることによって発症してしまうからです



### ●マスク：病原体の侵飛を予防します

病原体は口と鼻の粘膜から侵入するので、口と鼻をしっかりと覆って物理的にガードすることが大切です



### ●運動：適度な運動が免疫力を高めます

体中の筋肉を動かすと体温が上がり、血行が良くなることで全身に酸素や栄養が行き届くようになるためです。さらに運動によって溜まった疲労を解消するために、筋肉に血液が送り込まれるようになります。この働きによってますます代謝がアップし、健康的な体づくりにつながります。

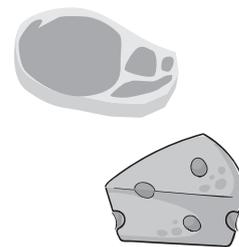
過度な運動はかえって免疫を低下させてしまう可能性があるので注意しましょう。



### ●栄養：強い体をつくり、免疫力を高めます

エネルギー源となるのは「たんぱく質」です。毎日の食生活に取り入れるようにしましょう。「たんぱく質」を多く含む食材は、豆腐、納豆、チーズなどの発酵食品や乳製品、鶏胸肉、豚肉、牛肉、魚類などになります。「たんぱく質」を適度に摂取することにより筋肉の強化につながり、基礎代謝が上がり免疫力がアップします。

なお、適切な摂取量については人それぞれです。必要な方は管理栄養士など専門家と相談をしていただくことをお勧めします。



### ●睡眠：疲労を回復し、体内の細胞をメンテナンスします

成長ホルモンは、深く眠ったときに、大量に分泌されます。思春期を過ぎると成長ホルモンの量は減りますが、大人でも傷んだ細胞の修復や疲労回復に大切な役割を果たしています。細胞をメンテナンスすることで、免疫力がアップします。



感染症予防は、一人ひとりが意識して取り組むことで効果が高くなります。  
自分や大切な人を守る意味でも、感染予防に努めていきましょう。

# 診療技術局から ～栄養管理室より～

## 病院の食事について

### 食事の種類

豊橋市民病院は、入院時の患者さんの病状、状態等に応じて一般食と特別食（治療食）を準備しています。

#### <参考>

一般食	常食、軟菜食、幼児食、流動食など、患者さんの状態や年齢に応じて提供する食事。
特別食（治療食）	糖尿食、腎臓食、肝臓食、すい臓食、心臓・高血圧食など、病気治療の一環として提供する食事。

### 食事の内容

病院食は「入院時食事療養」と呼ばれ、一般食の食事内容は厚生労働省から示されている「日本人の食事摂取基準」の値を適切に用いることと定められています。（塩分摂取基準目標量：男性7.5g未満、女性6.5g未満）

毎年2月に実施する食事アンケート結果において、「給食の味がうすい」との回答を3～4割の方から頂きます。

給食の常食の塩分は、食事アンケート結果を考慮し1日9g未満に設定し、健康維持に留意した味付けとなっています。

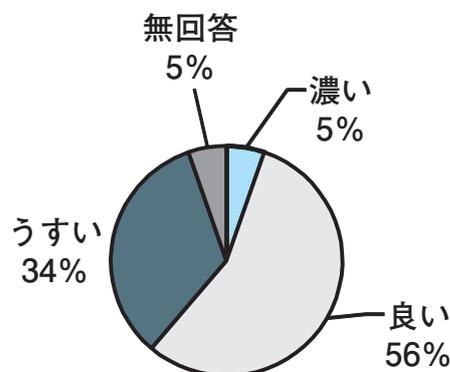
給食の味が「うすい」と感じられる方は、この機会に病院食の味をご家庭での食事の目安としてみませんか？

なお、病院給食においては、だしを効かせる、食品の香味を利用する等、限られた塩分の中で美味しく食べられる食事の工夫を続けていきます。

#### <一般食の献立例>



#### <食事アンケート結果> 一般食「食事の味付けについて」



### 食欲が低下している場合

病気や治療の影響で食欲が無くなり、食事摂取量が減少した患者さんには、副食を半分にしたミニ食や、管理栄養士が患者さんの希望を伺い、出来る範囲内で対応する特別対応食もありますので、食事についてお困りの方は担当看護師までお申し出ください。

### 栄養指導

糖尿食等の特別食（治療食）が提供されている患者さんは、提供されている食事内容や家庭での食事療法の説明を管理栄養士から受けることができます。希望される方は、医師又は担当看護師にご相談ください。患者さん本人、ご家族の方に説明させていただきます。



## アレルギー性鼻炎

「鼻粘膜の炎症」である「鼻炎」の主な原因としては、風邪などの感染症と、ハウスダスト（ダニ）や花粉などのアレルゲン（アレルギーの原因）があります。風邪をひいたわけでもないのに鼻炎の症状が現れる場合は、「アレルギー性鼻炎」が疑われます。アレルギー性鼻炎は、「季節性アレルギー性鼻炎」と「通年性アレルギー性鼻炎」との二つに分けられます。

季節性アレルギー性鼻炎	通年性アレルギー性鼻炎
一般的に「花粉症」と呼ばれるもので、スギやヒノキなどアレルゲンとなる樹木や草花の花粉を、鼻から吸い込んで発症します。その花粉が飛ぶ季節のみ、症状があらわれます。	ハウスダスト（ダニ）、ペットの毛といったアレルゲンを、鼻から吸い込んで発症します。1年中症状がみられます。

※ ハウスダストとは？

小さなほこりのことです。アレルギー性鼻炎の原因として重要なダニの死骸・フン、ペットの毛、カビ、細菌などの様々なアレルゲンを含んでいます。なかでも、ダニの死骸・フンはハウスダストアレルギーの主要原因と考えられています。



### ● 治療法

アレルギー性鼻炎には、主に「薬物療法（対症療法）」と「アレルゲン免疫療法（減感作療法）」の2つの治療法があります。

薬物療法（対症療法）	アレルゲン免疫療法（減感作療法）
くしゃみ、鼻水、鼻づまりといった症状を、薬を使ってやわらげたりおさえたりします。 ・アレルゲンを問わずに治療できます。 ・症状のある部位（鼻や眼）に合わせて薬が選択できます。 ・効き目が早くあらわれます。	アレルゲンを少量から投与することで、体をアレルゲンに慣らし、長期にわたって症状をおさえたり、症状をやわらげたりできます。 ・アレルゲンのエキスをを用いて治療します。 ・「皮下免疫療法」と「舌下免疫療法」の2種類があります。 ・根本的な体質改善が期待できます。 ・現在は、ダニアレルギー性鼻炎、スギ花粉症などに対して行われます。

#### 《舌下免疫療法》



治療薬を舌の下に投与するもので、**スギ花粉症**または**ダニアレルギー性鼻炎**と診断された患者さんが治療を受けることができます。

1日1回、少量の治療薬から服用をはじめ、その後決められた一定量を数年間にわたり継続して服用します。

スギ花粉症の場合、スギ花粉が飛んでいる時期はアレルゲンであるスギ花粉に対する体の反応性が敏感で、治療を開始することはできません。そのため、**スギ花粉が飛んでいない時期に治療を開始**します。

一方、ダニアレルギー性鼻炎の場合は時期に関わらず治療は始められます。

# 提案箱

提案を活用させて頂きました



## 提案書への対応状況報告

【所属：医事課】

提案日 令和2年5月

杖を使っています。病院内の各カウンターには杖掛けがなく、いつも不便に思っています。簡単なもので構わないので、ぜひ、設置の検討をお願いします。

対応  
内容

ご提案ありがとうございます。

ご不便をおかけして申し訳ございません。杖掛けについては、総合案内窓口にて2個、診察申込書記入台にて2個、院内処方せん窓口にて1個設置しております。今後は外来の各カウンターにも1個程度設置してまいります。

【所属：看護局】

提案日 令和2年5月

9階デールームの椅子が何個か壊れている。早く修理をしないと大きな事故になる。

対応  
内容

ご指摘ありがとうございます。

早速点検し、修理依頼しました。定期的な見回りを行い、確認することで、安全な療養環境の提供に努めてまいります。

## ◆ 豊橋市民病院の理念 ◆

信頼に応える技術と、人に優しい思いやりのある心を持ち、  
地域に開かれた安らぎのある病院を目指します

## ◆ 豊橋市民病院の基本方針 ◆

1. 地域に開かれた信頼のある病院、患者に優しい思いやりのある医療を目指します。
2. 地域の基幹病院としてふさわしい高度な医療を提供するとともに、特殊医療、救急医療等を積極的に受け持ちます。
3. 基幹病院としての役割を担いながら、他の医療機関との間の有機的な連携のもとに当院の行うべき医療活動を推進します。
4. 医学及び医療技術の研鑽に努めるとともに、医学・医療の進歩に寄与します。
5. 研修医、医学部学生、看護学生、コメディカル、救急救命士などの教育を積極的に行います。
6. 地域住民の保健知識の普及に努め、健康増進活動に参加します。
7. 公共性と経済性を考慮し、健全な病院経営に努めます。
8. 安全医療の推進に努めます。

当院のご案内は下記でも行っています。併せてご覧下さい。

豊橋市民病院インターネットホームページアドレス

<https://www.municipal-hospital.toyohashi.aichi.jp/>

