



# すこやか

2021.09.01

vol.72

Take Free

『感染対策は  
最低限の質の保証』



Photograph: 山下龍誠(理学療法士)

- P2 | 感染対策室より
- P3 | 着任挨拶・病診連携
- P4 | レッツ!かんたんエクササイズ・季節の料理
- P5 | お薬の話題・家族感謝の日

## 感染対策室より

# 感染対策は最低限の 質の保証

感染管理認定看護師

八木 尚美 Naomi Yagi



私が持つ感染管理認定看護師という資格は、全21分野ある認定看護師の中で、唯一名称に『管理』という言葉が付いています。前線に出て患者さまに直接的に関わるというよりは、管理する立場として黒子的な役割を担うことが多く、組織横断的に活動しながら患者さまやそのご家族、職員を感染から守るのが務めです。

感染対策は、目には見えない病原体を相手にすること、コストやマンパワーを要することから、モチベーションの維持や継続した活動が難しい分野です。しかし、患者さまや現場で働く職員にとってみれば、感染対策は最低限の質の保証なのです。患者さまが、その人らしさを取り戻し、住み慣れた場所での生活を獲得していくためには、院内感染によって治療やリハビリに支障を来すようなことは避けなければなりませんし、職場の感染予防が充実してこそ、職員は安心して働くことができます。

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、多くの人々の感染予防に対する意識が高まり、病院だけではなく、全ての人々が感染対策を徹底する世の中となりました。みんなの関心や注目度が上がっている今だからこそ、ピンチをチャンスに変えて、形式的なものではない、現場に合わせた効果的で継続出来る感染対策を考えていきたいと思っています。お困りの際は、病院・施設・在宅の垣根を越えて、いつでもご相談いただくと嬉しいです。

コロナ禍における

## 感染対策の基本

1 手指衛生



2 マスクの装着



この2つは感染対策の基本として色々なところで推奨されていますが、どれだけの人が正しく実践できているのでしょうか？

スーパーや商業施設などで人間観察していると、手袋の上から手指消毒をされている人、手に消毒剤を噴霧するだけの人、手に取った手指消毒剤を乾燥する前にハンカチで拭き取っている人、マスクから鼻がはみ出している人や顎マスクの人達を多く見かけます。彼らは皆、自分たちはきちんとマスクを付けていたし、手指消毒も行ったと思っているかもしれませんが。しかしこれでは適切に感染対策を講じていたとはいえないのです。

手指消毒剤は手のひらだけではなく、爪や指先、手の甲や指間、手首までしっかりすり込んで、乾燥するときに初めて効果を発揮しますし、マスクは口と鼻がしっかり覆えてこそ意味があります。

人は無意識下で1時間に平均23回顔を触るというデータがあります。汚染した手で目や鼻、口に触れることを最小限にするためにも、正しい方法を理解して、基本といわれる手指衛生やマスクの装着を実践することが非常に重要なのです。

## 着任挨拶

従来の診療に限らない、  
医療向上の活動に尽力を。

糖尿病・  
内分泌内科部長  
河島 淳司  
Junji Kawashima



2021年4月から江南病院で働くことになりました河島と申します。異動前は熊本大学病院の糖尿病・代謝・内分泌内科で内分泌疾患と糖尿病を主に診ていました。杏仁会には10年以上前からお世話になっており、週1回の熊本内科病院の外来診療に加えて、2年程前からは江南病院でも月1回の糖尿病外来をさせていただいておりました。

くまもと青明病院が隣接していることもあり、江南病院には認知症や精神疾患の患者さまも多く受診されます。糖尿病を合併したそのような患者さまの診療だけでなく、今後はサルコペニアやフレイルのチェックなど、寝たきりを防ぐための活動にも力を入れたいと考えています。また、江南病院では1時間以内に甲状腺ホルモンが測定できるようになりました。糖尿病や甲状腺疾患だけでなく、副腎や副甲状腺、下垂体の疾患にも対応できますので、疑わしい患者さまがおられましたら、気兼ねなくご紹介ください。今後とも宜しく願いいたします。



## 病診連携

今回のご紹介は

黒髪しょうぶ苑

黒髪しょうぶ苑 施設長 永野 修三 Shuzou Nagano

黒髪しょうぶ苑は、お一人おひとりに寄り添う介護をモットーに「わが家」のような安心感とぬくもりを感じるサービスを提供している介護施設です。居宅介護支援事業所、訪問看護、通所介護、リハビリ特化型通所、小規模多機能型居宅介護の在宅サービスに加え、居住系サービスの介護付有料老人ホーム50床、グループホーム18床を備え、幅広いニーズにお応えいたします。栄養管理室におきましては、家庭的な献立を中心に、利用者さまのリクエストも取り入れ、お一人おひとりに合わせた安心安全なお食事を提供しています。

また、「いつまでも元気に暮らしたい」「最後まで笑顔で暮らしたい」というご本人のご希望に職員一丸となって支援していきます。個性的な職員がお一人おひとりに寄り添い、出来る事を伸ばし、やりたい事への挑戦が実現できるよう、利用者さまの活気ある人生に繋げていきたいと思っております。

地域に根差した、地域に愛される事業所を目指し、地域のお困りごと、ご相談ごとへも全力で対応させていただきます。これからもどうぞ宜しくお願いいたします。

日頃の活動や詳しくはしょうぶ苑ホームページ又は、Instagramをご覧ください。



Instagram



ホームページ



〒860-0862  
熊本市中央区黒髪5丁目4-30  
TEL:096-346-6888

シリーズ 痛みのある方へ

# レッツ! かんたん エクササイズ

リハビリテーション科 山下 真理 Mari Yamashita

肩の痛みでお悩みではありませんか? ~肩の動きを改善しよう~

今回は、肩の痛みを予防する姿勢などを紹介しました。今回は、肩の柔軟性を改善する体操を紹介します。

### ● 首のストレッチ



頭を、左右それぞれに、首の横がつっぱる程度にゆっくり倒し、10秒程度静止します。

### ● 肩甲骨周辺のストレッチ



1 両肘を軽く曲げて肩より上の方に上げます。  
(腕が上がらない人は、無理せずに上がる高さまで)



2 両肘を背骨に向かって後ろに引き左右の肩甲骨を寄せます。



3 肩甲骨を寄せたまま肘をゆっくり下げてください。

肩が動きやすくなると、腕を安定させる筋力トレーニングもやりやすくなります。

## Seasonal dish

簡単レシピ



## 季節の料理

かんたん!

### 夏野菜のアヒージョ

《作り方》

- 鍋にオリーブオイル・ニンニク・赤とうがらし・ベーコンを加え、全体を軽く混ぜた後、中火で6分ほど加熱する。
- 茄子は2~3cm角に切り、ひとつまみの塩を加え、軽く揉む。木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。ミニトマトはヘタを取り、オクラは斜めに切る。青じそは1cm角に切る。
- ①に茄子と木綿豆腐を加え、中火で4分ほど加熱する。ミニトマトとオクラを加え、ひとつまみの塩を加え、軽く混ぜる。
- カマンベールチーズを加え、1分ほど加熱したら青じそを散らし、火を止める。

今夜のおかずにアヒージョを作ってみませんか?アヒージョとは、オリーブオイルとニンニクで食材を煮込んだ料理のことで、スペイン南部の伝統的な小皿料理のひとつです。オリーブオイルの主成分であるオレイン酸には、悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病の予防に役立つと言われています。今回は、夏野菜を使った、旨味たっぷりのアヒージョをご紹介します!

管理栄養士 大住 祐加 Yuka Osumi



#### 【材料 2人分】

- ☆アヒージョのもと
- オリーブオイル 150ml
- ニンニク(みじん切り) 3かけ
- 赤とうがらし 1本
- ベーコン (5mm角の棒状) 40g

#### ☆具材

- 茄子 1本
- 木綿豆腐 80g
- ミニトマト 6個
- オクラ 4~5本
- カマンベール 1/2個
- チーズ(8等分) 2枚
- 青じそ 2枚

#### 【栄養成分(1人分)】

- エネルギー 310kcal
- タンパク質 12.4g
- 塩分 2.4g

#### アレンジポイント

使用する食材は、他にもきのこやブロッコリー、海老、鶏肉など、お好みの食材や冷蔵庫にある食材を使用して美味しく作ることができます。アヒージョで使ったオイルには、ニンニクや具材の旨味が溶け込んでいるため、バケットなどを浸したり、パスタと絡めても◎

## お薬の話題

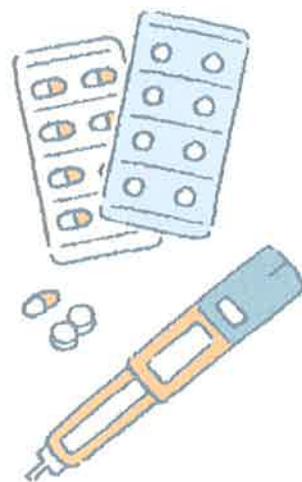
## 糖尿病治療薬の役割

薬剤科 大村 祐美子 Yumiko Omura

糖尿病治療の目的は、高血糖が引き起こす様々な合併症を予防する、または悪化を阻止することです。インスリンは膵臓で作られるホルモンで血糖値を下げる働きがあります。糖尿病の治療では「インスリンの作用不足」を改善し、血糖値をできるだけ正常化しなければなりません。

血糖値を下げる薬は、インスリンを補充する薬(注射薬)やインスリンを出しやすくする薬(飲み薬・注射薬)、インスリンを効きやすくする薬(飲み薬)、糖の吸収や排泄を調整する薬(飲み薬)に分類することができます。

薬物療法では、病状に合わせて1種類または数種類の薬を組み合わせています。自分が使う薬はどのような働きをするのか、どんな注意が必要かなど、わからないことや気になることがあったら、遠慮なく主治医や薬剤師にご相談ください。そして薬の服用や注射を忘れないように気をつけましょう。



## 職員の声

## Staff voice

## 家族感謝の日



Thank You

看護師

赤塚 菜々 Nana Akatsuka

私は、母に手紙と傘を渡しました。突然で驚いていましたが、「傘とか貰ったことないから嬉しい!ありがとう!」と喜んでくれました。

手紙を書いてみて、自分の夢だった看護師として働けているのは両親の支えがあったからだと改めて感じました。実習や国家試験の勉強での不安など私の話を聞いてくれ沢山サポートしてくれた母に今までの感謝の気持ちを伝えることができました。江南病院に入職してからも体調面などを気にかけてくれ、そんな両親に次は私が親孝行していけるよう頑張ります。

臨床検査技師

牧野 穂奈美 Honami Makino

普段感謝の気持ちを伝えないため、家族感謝の日という機会を与えていただきありがとうございました。手紙は母と父宛に書き、母には傘を渡し父にはビールを渡しました。傘を渡した日は父の日と母の誕生日でもあったため、2人とも喜びと少し恥ずかしそうにしており、私も恥ずかしく照れくさかったです。

社会人になったからこそ働くことの大変さがわかり、学生の頃とは違った思いで感謝の気持ちを伝えることができました。これからも家族への感謝の気持ちを忘れずに、誕生日やイベント事を利用して感謝を伝えていきたいです。

## 外来担当医紹介 (2021.9.1現在)

|    | 月    | 火                                     | 水                                     | 木            | 金                               | 土                                     |                                 |
|----|------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| 午前 | 診察室1 | 瀬戸口敬介(呼吸器内科)                          | 上妻和夫(呼吸器内科)                           | 瀬戸口敬介(呼吸器内科) | 吉岡優一(呼吸器内科)                     | 宮川比佐子(呼吸器内科)                          | 吉岡優一(呼吸器内科)                     |
|    | 診察室2 | 本山剛(循環器内科)                            | 日野洋健(脳神経内科)                           | 本山剛(循環器内科)   |                                 | 日野洋健(脳神経内科)                           | 河島淳司 <small>(糖尿病・内分泌内科)</small> |
|    | 診察室3 | 吉川成章(内科)                              | 吉川成章(内科)                              |              | 吉川成章(内科)                        | 吉川成章(内科)                              | 吉川成章(内科)                        |
|    | 診察室4 | 原三郎(麻酔科)                              | 河島淳司 <small>(糖尿病・内分泌内科)</small>       | 佐藤正弘(消化器内科)  | 林田温夫(消化器内科)                     | 林田温夫(消化器内科)                           |                                 |
|    | 診察室5 | 前田純治(整形外科)                            | 渡辺充伸 <small>(整形外科・リハビリテーション科)</small> | 飯干明(整形外科)    | 田中宏道(整形外科)                      | 渡辺充伸 <small>(整形外科・リハビリテーション科)</small> | 田中宏道(整形外科)                      |
|    | 診察室6 |                                       |                                       |              |                                 |                                       |                                 |
|    | 診察室7 |                                       |                                       |              |                                 |                                       |                                 |
| 午後 | 診察室1 | 宮川比佐子(呼吸器内科)                          | 吉岡優一(呼吸器内科)                           | 宮川比佐子(呼吸器内科) | 上妻和夫(呼吸器内科)                     | 瀬戸口敬介(呼吸器内科)                          |                                 |
|    | 診察室2 |                                       | 本山剛(循環器内科) ※予約のみ                      | 日野洋健(脳神経内科)  | 河島淳司 <small>(糖尿病・内分泌内科)</small> | 本山剛(循環器内科)                            | 原三郎(麻酔科)                        |
|    | 診察室3 | 吉川成章(内科)                              | 吉川成章(内科)                              |              | 吉川成章(内科)                        | 吉川成章(内科)                              | 吉川成章(内科)                        |
|    | 診察室4 | 林田温夫(消化器内科)                           |                                       |              | 佐藤正弘(消化器内科)                     |                                       | 佐藤正弘(消化器内科)                     |
|    | 診察室5 | 渡辺充伸 <small>(整形外科・リハビリテーション科)</small> | 飯干明(整形外科)                             | 田中宏道(整形外科)   | 前田純治(整形外科)                      | 前田純治(整形外科)                            | 飯干明(整形外科)                       |
|    | 診察室6 |                                       |                                       |              |                                 |                                       |                                 |
|    | 診察室7 |                                       |                                       |              |                                 |                                       |                                 |

- 診察日 月曜日～土曜日
- 受付時間 8:30～17:30
- 診察時間 9:00～12:30 / 13:30～18:00
- ※日曜・祝日は休診いたします。但し、救急については24時間対応

## 人間ドックのご案内

当院では人間ドックを行っております。  
日帰り・1泊2日コース、詳しくは受付にてお問合せください。

**予約診療制** 再診につきましては患者さまの待ち時間をなくすよう予約診療にしておりますので都合にあわせてご予約ください。

## 江南病院憲章 ～人間の尊厳と生命の尊重～

### 江南病院の理念

私たちは患者さまに「迅速」「正確」に対応し、「人間愛」をこめた医療をモットーとします

### 基本方針

1. 患者さまの権利を尊重し、質の高い、安全で安心な医療・介護をめざします
2. 地域における保健・医療・福祉の適正な連携を行ないます
3. 地域住民の健康維持・増進のため予防医療に努めます
4. 365日24時間救急医療で地域住民の健康を守り安心を提供します
5. 職員は患者さまとのパートナーシップを重視します
6. 効率的で効果的な医療サービスをチームで提供します
7. 患者さまに必要な情報を解りやすく説明し、患者さまの意思決定を支援します
8. 健全経営に努め、その成果を社会に還元します
9. 医療に対する信頼を確保する為に職員の資質向上を図ります
10. 職員は職務上知り得た情報を診療目的以外に利用しないことを誓います

### 患者さまの権利と責務

私たちは、患者さま及びご家族の方々と相互の信頼関係に基づき、患者さまの権利を尊重します。また、より良い医療を実践するために、患者さまの責務についてご理解をお願いいたします。

1. 人格を尊重され、安全で適切な医療を継続的に受ける権利
2. 検査・治療・経過の説明を受け、選択・拒否する権利
3. 診断や治療の内容について、他の医師の意見を聞く権利
4. 診療録の開示を求める権利
5. プライバシーを保護される権利
6. 自己の健康に関する情報提供の責務
7. 医療に主体的に参加する責務
8. お互いに快適な療養生活を送るために、病院の定めた規則を守る責務

## 編集後記



多様な事情や考え方があった中で、今回、東京オリンピック・パラリンピックは開催に至り閉幕しました。普段は華やかな祭典ですが、自国開催により舞台裏を垣間見ることもできました。オリンピックは、スポーツを通じて平和な世界の現実に寄与することを目的とした平和の祭典です。先行き不透明な時代ではありますが、自由で平穏な生活がかけがえのないものであることを再認識し、感謝したいものです。

広報レクリエーション委員会 山下 真理

## 広報レクリエーション委員会

委員長 副委員長  
前田 純治 山名 大樹  
委員  
安達 幸 山下 真理  
三倉 あゆみ 杉原 諒  
山崎 春香

〒862-0970 熊本市中央区渡鹿5丁目1-37  
TEL.096-375-1112 FAX.096-362-9826

[www.kyouninkai.jp/konan](http://www.kyouninkai.jp/konan)  
[facebook.com/kumamoto.kyouninkai.konanhp](https://facebook.com/kumamoto.kyouninkai.konanhp)

ホームページ



日本医療機能評価機構  
認定第 JC2068号



くまモン「ブライ」企業