

ぶらっと Kaisrei

回生ニュース 2020

Vol.75

春号

〒600-8814

京都市下京区中堂寺庄ノ内町8-1

医療法人回生会 編集委員会

TEL 075-315-3477

FAX 075-311-6082



防二う感染拡大!

感染症豆知識

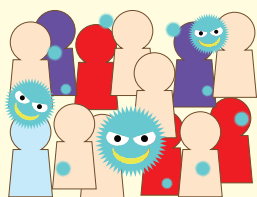
世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルスですが、日々アップデートされていく情報に不安を抱えている方も多いと思います。現時点（3月3日）では有効な特效薬もなく、対処療法がとられています。今やどこにいても感染のリスクがあり、非常に恐ろしい状態に陥っているといっても過言ではないでしょう。しかもこれからの季節はほかの感染症なども流行するリスクが増えてきます。社会の取り組みだけでなく、個人個人の地道な取り組みがこのような感染の拡大を防ぐうえで非常に大切になってきます。

では、どのような取り組みをすれば感染リスクが抑えられるのでしょうか？すでに数多く報道などもされていますが、手洗い、うがい、手指などの消毒、不要不急の外出を控え、人込みや換気の悪い密閉空間を避ける。咳エチケットを守る、マスクなどでガード、ウイルスの飛散防止に努めるなどがあります。しかし、これらの取り組みも誤った方法ですとほとんど意味がないことがあります。ここでは正しい予防法を少しご紹介していきますので是非参考にしてください。

集団感染の予防

感染拡大を防ぐためには、できるだけ感染者と接触する機会を減らす、または感染しにくい環境にするということが重要となってきました。厚生労働省では下記のように啓発されています。

また、①換気の悪い密閉空間、②多数が集まる密集場所、③間近で会話や発声する密接場面の3つの条件がそろった場所がクラスター（集団）発生のリスクが高いとされています。3密を避けるように行動するようにしましょう。



感染拡大を防ぐために

国内では、散発的に小規模に複数の患者が発生している例がみられます。この段階では、濃厚接触者を中心に感染経路を追跡調査することにより感染拡大を防ぎます。

今重要なのは、今後の国内での感染の拡大を最小限に抑えるため、

小規模な患者の集団（クラスター）が次の集団を生み出すことの防止です。

<感染経路の特徴>

※「小規模患者クラスター」とは
感染経路が追えている数人から数十人規模の患者の集団のことです。

- ◆これまでに国内で感染が明らかになった方のうちの8割の方は、他の人に感染させていません。
- ◆一方、スポーツジム、屋形船、ビュッフェスタイルの会食、雀荘、スキーのゲストハウス、密閉された仮設テントなどでは、一人の感染者が複数に感染させた事例が報告されています。

このように、集団感染の共通点は、特に、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。



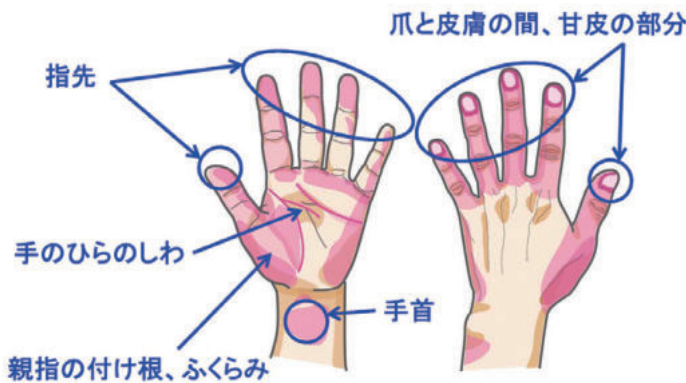
厚生労働省によると、風邪やインフルエンザと同様に、まずは手洗いやマスク着用、咳エチケット等の通常の感染症対策を行うことが重要とのこと。

ここでは、正しい手洗いや咳エチケットをご紹介します。まずは是非お役に立ててください。まずは手洗い前の注意点。「爪を短くする」・「時計や指輪を外す」など。手洗い方法は下のイラストを参考にしてみてください。また左記のイラストのように洗い残しの多い部分にも注意してしっかり洗ってください。

次に咳エチケット。何みせず咳やくしゃみをするということとは論外なのですが、下記のイラストのように手を当てて咳やくしゃみをするというのは、手が汚染されてしまうのではいけません。昔から言われてきたことも今では誤った行動となつて居ることもありますのでこの機会に正しい知識を身につけて感染拡大防止に努めていきましょう。

正しく手洗い・消毒・咳エチケット

洗い残しの多い部分



公益社団法人 日本食品衛生協会 Copyright(c) JAPAN FOOD HYGIENE ASSOCIATION. All Rights Reserved.

14

感染症対策へのご協力をお願いいたします

！ 手 洗 い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



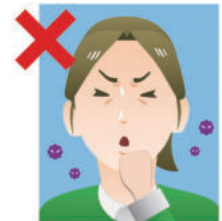
！咳エチケット違反していませんか？

咳やくしゃみを手でおさえる



咳やくしゃみを手でおさえると、その手にウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

何みせず咳やくしゃみをする



咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があり、他の人に病気をうつす可能性があります。

他人への感染を防ぐため、咳エチケットを行いましょう。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



①マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつけましょう。



②ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

ティッシュ使ったらずきにゴミ箱に捨てましょう。ハンカチ使ったらずき早く洗いましょう。



③袖で口・鼻を覆う

マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

こまめに手を洗うことでも病原体が拡がらないようにすることができます。

咳エチケット解説 厚生労働省 咳エチケット

バーコード読み取り機付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。



厚生労働省

新任医師のご紹介



京都回生病院
外科副部長
柴垣 博一

皆様こんにちは。昨年11月より京都回生病院に勤務させていただいております。

専門分野は整形外科で、骨、関節、靱帯、神経などの運動器を中心に診療しております。整形外科専門医、スポーツ医、リウマチ医、脊椎脊髄医、運動器リハビリテーション医の資格を取得しております。

昭和34年京都市上京区で食堂を営む家に生まれました。島根医科大学を卒業後、大学付属病院をはじめ、各地の大学関連病院で研修を重ね、42歳でふるさと京都にもどり、北野天満宮近くの相馬病院に勤務しました。昨年無事に定年退職となり、ご縁があって京都回生病院に勤務することになりました。

人生100年時代を迎え、高齢者の運動器疾患が増加しております。皆様の健康回復、維持、増進のため、これからも信頼関係を大切に、微力ながら全力で日常診療に取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

研修会



2月14日、医療安全管理対策委員会主催の「患者誤認について」研修会が執り行われました。患者様の誤認という起きてはならないことを防止するための勉強会です。各部署で起きたインシデント事例を基にグループごとに誤認の起きた、または起きそうになった原因や対策をディスカッションをして考えていました。回生病院の今後の業務に生かし、一層患者様の安心、安全に取り組んでまいります。



早めに対策!

～熱中症豆知識～

毎年、たくさんの方が「熱中症」で、病院に搬送されているというニュースが、テレビ・新聞などで報道されています。総務省消防庁の調査によると、全国で毎年5万人近くの方が熱中症で救急搬送されており、平成23年～平成28年の5年間で約30万人にもなり、救急搬送されなかった方も含めると相当数に上ります。

熱中症は屋外で運動などをしている人だけでなく、室内にいるときにも起きていますから、非常に身近なところにある怖い病気です。特に高齢になると命を落とすことも少なくありません。正しい予防対策をとり、熱中症とは無縁の生活を送るようにしましょう。

熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認 WBGT値※も参考に

※暑さ指数 (WBGT (湿球黒球温度) : Wet Bulb Globe Temperature) は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。
単位は気温と同じ摂氏度 (°C) で示されますが、その値は気温とは異なります。

からだの蓄熱を避けるために

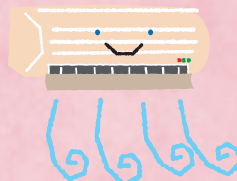
- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分補給をする

室内でも、外出時でも、喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液等を補給する

外出時には・・・

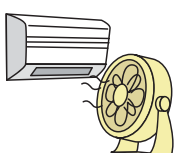
- ▶ 日傘や帽子的着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える



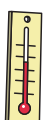
【高齢者は特に注意が必要です。】

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう。

- ☐ こまめに水分補給をしている
- ☐ エアコン・扇風機を上手に使用している
- ☐ シャワーやタオルで体を冷やす



- ☐ 部屋の温湿度を測っている
- ☐ 暑い時は無理をしない
- ☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



- ☐ 部屋の風通しを良くしている
- ☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- ☐ 涼しい場所・施設を利用する



① 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

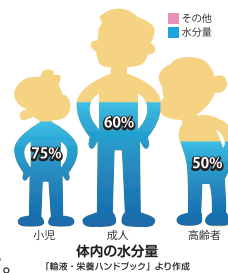
② 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

③ 暑さに対する体の調節機能が低下します

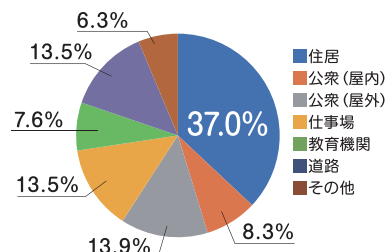
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。



【熱中症は、室内でも多く発生しています】 夜も注意が必要です

熱中症の発生場所
(2017年)
「消防庁／熱中症による
救急搬送者の状況 2017 年」
より作成





アルツハイマー型認知症

～リハビリテーション科 作業療法室より～

現在日本では高齢者社会が進んでおり、それに伴い認知症を有病する方も増えている現状です。厚生労働省の発表では2012年の段階で認知症の有病者数は約462万人にのぼり、これは65歳以上の高齢者の約7人に1人が認知症を患っているということになります。そしてこれから先も認知症を有病する方はどんどん増えていくという予想がされており、私達の生活にとって認知症という言葉がより身近になってきていると感じます。そのため、ここでは認知症とはこういったもの

なのかを改めてお話させて頂き、そして当院リハビリテーション科作業療法室で行っている取り組みの一つを併せて紹介させて頂きたいと思います。

まず、認知症とは脳の活動性の低下などにより、記憶力の低下や理解力・判断能力の低下が起き、日常生活や社会生活に支障をきたす状態のことです。

今回は主に認知症の中でも最も多いとされるアルツハイマー型認知症について紹介させて頂きます。



症状は大きく二種類に分類されます。

中核症状

脳の障害により直接起こる症状であり、症状の程度の差はありますが、認知症の方は必ず起きる症状です。

- 新しい事が憶えられない記憶障害。
- 日付や時間・場所などが分からなくなる見当識障害。
- 物事を順序だてて計画を立て実行できなくなる遂行機能障害がこれに当てはまります。

周辺症状

中核症状に付随して引き起こされる二次的な症状であり。

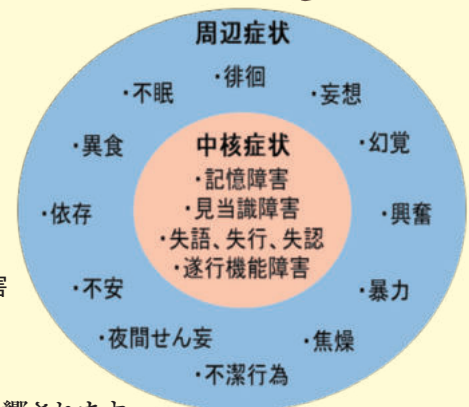
中核症状に比べて個人差が大きく、周りの環境などにも影響されます。

- 不眠、徘徊、物取られ妄想、夜間せん妄、不安、焦燥、興奮、不潔行為、異食、依存などがこれに当たります。

中核症状よりも周辺症状の方が患者様や家族様の悩みや負担になる場合が多いです。しかし、中核症状よりも周辺症状の方が、適切な治療や対応により症状の緩和や改善が期待できるとされています。

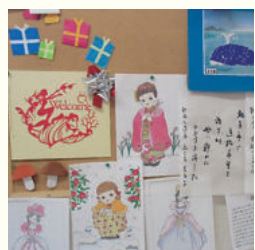
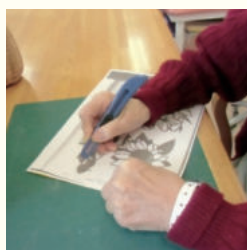
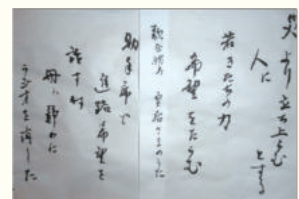
周辺症状を助長する要因として、急な生活環境の変化や、出来ない事が増えることによる自信の喪失、不安感、孤独などが挙げられます。

そのため、認知症の方への適切な関わりとしては、その方の気持ちに寄り添った関わりを行う事や、自信を失わせないように関わる事が大切だと言われています。



作業療法室での取り組み

作業療法室ではリハビリテーションの一環として患者様一人一人にあわせ、その方の得意であった事や好きな事を取り入れ、篠細工や手芸品などの作品作り、料理、書道、塗り絵などの作業活動を提供させて頂いています。患者様に役割を持っていただくことで自信の回復にも繋がると考え、認知症を患っている患者様が生き生きとした、その方らしい生活を送って頂く一助となればと思っております。



回生会に新しい仲間が加わりました 新入職員のご紹介

四月一日、さわやかな春の訪れとともに、今年も回生会では27名の新入職員を迎えました。

職員一同フレッシュな新人に大いに期待しています。一日も早く、一人前の医療人として皆様に親しんでいただけるよう教育に力を注ぎ一所懸命がんばります。



先輩からのメッセージ



早いもので看護師になり、4年目を迎えました。

入職当時は仕事内容についていく事に一生懸命でしたが、病棟の先輩方をはじめたくさんの人に指導して頂き看護師として少しずつ成長することができました。

業務内容に慣れてきたので、患者様と関わる時間が以前よりも増えてきました。患者様と話すことは楽しく、関わる中でその人のニーズを把握し、今後の生活の場へ向けた看護ができるように頑張っています。在宅や施設など退院先は人によって違いますが、その人がその人らしく生きられるよう支援できるような看護を提供していけるようになりたいです。

当院では人間関係もよく、またプリセプター制度(先輩看護師がマンツーマン指導する制度)があり、先輩看護師に分からない事を聞きやすい環境だったことがすごく助かりました。また、実際に私がプリセプターとなり、プリセプティと一緒に学べた一年間でもありました。これからも一緒に成長しながら、いい看護を実践できるようにしていきたいと思っています。新人の皆さんも最初は仕事についていくだけで大変だと思いますが、わからないことがあれば遠慮なく先輩に聞いて学んでください。患者様の目線に立てる職員になれるよう一緒に成長していきましょう。



第五病棟 看護師 光本 祐芽花

医療法人 回生会

〒600-8814 京都市下京区中堂寺庄ノ内町8-1
TEL (075) 315-3477 FAX (075) 311-6082
<http://www.kaiseikai.or.jp>

日本医療機能評価機構認定病院

京都回生病院

京都市下京区松原通七本松西入ル 〒600-8814
TEL (075) 311-5121(代) FAX (075) 314-1843

- 訪問看護ステーションかいせい
TEL (075) 323-2585 FAX (075) 323-2586
- 京都回生病院 デイケアセンター
TEL (075) 314-2021 FAX (075) 314-2133
- 京都回生病院居宅介護支援事業所
TEL (075) 321-6365 FAX (075) 323-2586
- 訪問リハビリテーションかいせい
TEL (075) 323-0533 FAX (075) 323-2586

在宅介護支援センター 京都回生病院

京都市下京区松原通七本松西入ル 〒600-8814
TEL (075) 321-6365 FAX (075) 323-2586

介護老人保健施設 ケアセンター回生

京都府向日市物集女町中海道19-5 〒617-0001
TEL (075) 934-6888(代) FAX (075) 934-7513

- ケアセンター回生 デイケア
TEL (075) 934-6888 FAX (075) 934-7513
- 訪問看護ステーション 第二かいせい
TEL・FAX (075) 934-6886
- ケアセンター回生居宅介護支援事業所
TEL (075) 935-2018 FAX (075) 934-7050
- グッドエイジング リハビリテーションかいせい
京都府向日市寺戸町殿長17K&Cコート1階 〒617-0002
TEL (075) 934-3319 FAX (075) 934-3318

向日市北地域包括支援センター

京都府向日市物集女町中海道19-5 〒617-0001
TEL (075) 934-6887 FAX (075) 934-6910

クリニック回生

京都市中京区御幸町通錦小路上ル 〒604-8051
TEL (075) 255-0253 FAX (075) 255-0254

- 訪問診療
TEL (075) 229-6272 FAX (075) 229-6273
- 訪問リハビリテーション クリニック回生
TEL (075) 255-0273 FAX (075) 255-0291
- アンチエイジング リハビリテーション回生
(通所リハビリテーション)
TEL (075) 255-0275 FAX (075) 255-0292

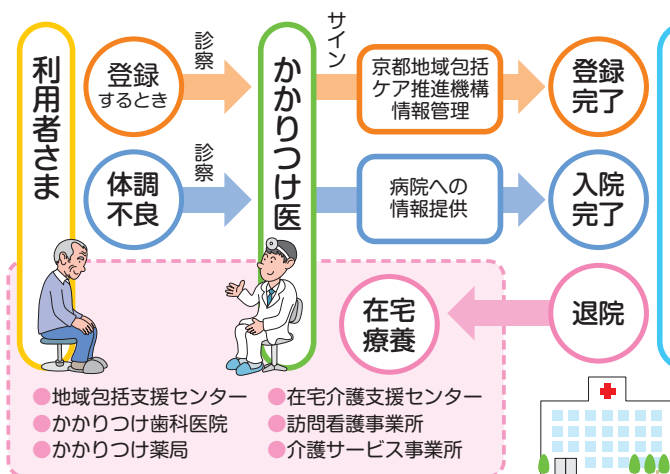
募集中!!

薬剤師
理学療法士
作業療法士
ケアマネジャーの皆さん

楽しい職場で多くの仲間たちと一緒に働いてみませんか?ドシドシご応募下さい。お待ちしております。

詳しくは回生会本部
庶務課まで
TEL 075-315-3477

在宅療養あんしん病院の登録をおすすめします

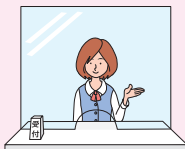


在宅療養中の高齢者が体調を崩し、在宅での対応が困難になった時にかかりつけ医の診療を受け、必要に応じてスムーズに入院加療ができる京都独自のシステムです。

軽度の病状が対象となり、早期の加療により身体へのダメージの低下をできるだけ防ぐことを目的とします。登録することにより、短期間の入院にて在宅での生活を続けることを支援するシステムです。

在宅療養あんしん病院登録システムってなに?

受付にて記載方法・ご説明等いたしておりますので、お気軽にお声かけ下さい。



在宅療養あんしん病院の案内・登録用紙は訪問診療またはかかりつけ医療機関(病院・診療所)にて入手できます。

もちろん京都回生病院・クリニック回生にもごさいますので受付にてお声掛けください。その他(訪問看護・訪問リハビリ等)ご利用の方は担当スタッフまでお問い合わせ下さい。

- 対象者**
- 65歳以上の高齢者の方
 - 在宅で療養中の方
 - かかりつけ医に定期的に通院されている方
 - 訪問診療を受けている方
 - 施設入所中の方

◆患者様の権利

1. 良質な医療を公平に受ける権利があります
患者様は、個人として常にその人格を尊重され、病院がなし得る最善・適切である良質な医療を公平に受ける権利があります。
2. 説明や情報を得る権利があります(インフォームド・コンセント)
患者様は、病気、治療、検査、見直しなどについて、十分な説明と情報提供を受ける権利があります。
3. 選択の自由と自己決定権があります
患者様は、十分な説明と情報提供を受けたうえで、治療方法などを自らの意志で選択し、決定する権利があります。又、他施設の医師の意見(セカンドオピニオン)を希望される場合には、当院で受けた診療に関する情報を求める権利があります。
4. 個人情報及びプライバシーを保ってもらふ権利があります
患者様の個人情報やプライバシー等については、保ってもらふ権利があります。
5. 診療情報の開示を求める権利があります
患者様は、申請によりご自身の診療記録等の開示を求める権利があります。
6. 研究途上にある治療方法や薬剤の投与(治験)を行うことは致しません

◆患者様の責務

1. 自ら健康に関する情報を正確に医療者に伝える責務があります
良質な医療の提供を受けるために、ご自身の健康状態について、正確に提供する責務があります。
2. 病院の規則に従い他者への迷惑にならないように努める責務があります
すべての患者様が等しく適切な医療を受けられるようにするために、他の患者様や病院職員に支障を与えないよう配慮する責務があります。
3. 治療等に関してご自身の意思を明らかにする責務があります
適切な治療方針を決めるために、ご自身の意思や意見を伝える責務があります。
4. ご加入の保険を正確に伝え、受けた医療に対する医療費をお支払いいただく責務があります

医療法人 回生会は、患者様が公平な医療を受けられることなどを尊重し、患者様と医療提供者がお互いの信頼関係に基づき、協働して良質な医療の提供に努めます。

編集後記

四月に入り新しい年度が始まりました。生活環境の変化の大きな方も多いと思います。体調を崩さないようにも睡眠はしっかりと取るようにして自己管理に努めていただきたいと思います。この「春号」が発刊されている時には新型コロナウイルスが終息に向かっていていることを切に願っている次第です…

編集委員長 杉本