

# 伊東市民病院で ございます。

Vol.16



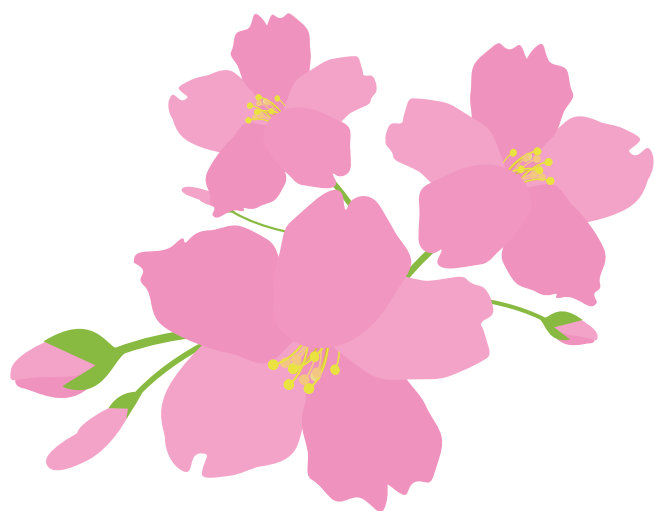
感染対策には手指衛生と  
咳エチケット！



フレイルをご存知ですか？



わたしたちの部署紹介  
はたらく人紹介～特定ケア看護師  
進士勇介～  
ミニコラム 患者満足度調査



病院理念：市民の生命と健康と生活を守り地域発展に寄与します



皆さんは大丈夫ですか？

# 感染対策には手指衛生と咳エチケット!



アルコール擦式消毒剤の整備

昨年の12月に、中国湖北省武漢市にて肺炎の発生報告がありました。その原因として「新型コロナウイルス感染症」が報告されて以来、日本をはじめ各国にて報告があります。発症者数の増加により感染への不安をお持ちになられた方も多かったと思います。

今回の感染拡大防止にも、感染対策の基本である「手指衛生と咳エチケット」が大切です。しっかりと手洗いをしていないと、手には目に見えないバイ菌やウイルスがいっぱいつきます。日常より、正しい手指衛生を習慣として、手全体としわに石鹸またはアルコール消毒剤がいきわたるように30秒程度かけて行ってください。

「咳エチケット」は、バイ菌・ウイルスを他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをすする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。

個人で行える感染対策の実践をお願いします。

## 正しいアルコール消毒剤の使い方



1 アルコール擦式消毒剤を手のひらに取る



2 両手にまんべんなく擦り広げる



3 片方の手のひらの上でもう一方の指先や爪の間に擦りこむ



4 手の甲に擦り広げる



5 指の間は両手を組んで擦り広げる



6 親指、特に付け根を擦り広げる



7 両手首まで丁寧に擦る

## 皆で守ろう 咳エチケット



✗ 口と鼻を覆わずにする



✗ 口と鼻を手で覆う



○ マスクで口と鼻を覆う



○ ハンカチ、ティッシュで口と鼻を覆う



○ 服の袖で口と鼻を覆う

みなさんはフレイルという言葉を知っていますか？日本語では「虚弱」と表され、健康な状態と要介護の状態の中間的な位置づけです。筋力低下などの身体的なものだけでなく、認知面や社会的背景なども含めた高齢者の弱さを表します。

### フレイルらが提唱したフレイルの定義

- 体重減少
- 疲労感
- 活動量の減少
- 身体機能の減弱（歩行速度の低下）
- 筋力の低下（握力の低下）



左記の5項目のうち3項目が当てはまるとフレイルと診断されます。厚生省が介護予防の分野で使用している基本チェックリストも高齢者の生活全般を反映して役立ちます。

フレイルの原因は加齢に伴う心身の変化だけでなく、慢性疾患の影響や社会・環境の要因などが重なって起こると考えられています。ただ、フレイルは適切な介入により健康な状態に戻ることが可能です。適度な運動や食事、慢性疾患をきちんと管理することや、社会とのつながりを持つことでフレイルを予防できます。フレイルを予防してQOL（生活の質・人生の質）を高く保ち、健康長寿を実現しましょう。

なお、2階医療福祉相談室前のラックにて、地域医療振興協会発行「今からはじめるフレイル予防」の冊子を配布していますので、ぜひご利用ください。

## フレイルをご存知ですか？

### ミニミニ 患者満足度調査

当病院では、通院中および入院中の方々に当病院に対しての意見を聞き「患者満足度調査」を年1回実施しております。ご協力いただきました患者さんとご家族の皆さま方に厚くお礼を申し上げます。

このコーナーでは、いただいた貴重なご意見をご紹介します。ご意見は病院内の全部署で共有し、今後より一層、医療の質の改善活動に取り組んでまいります。

#### ご要望いただいた声①

\*予約日の変更ができないのが困る。

#### ご要望に対する回答

予約変更については予約センターで承っております。一部変更対応ができない場合もありますが、その際は予約センターで説明させていただきます。

#### ご要望いただいた声②

\*医師が忙しいのは理解できますが、PCをみる時間が長く、患者本人と対面して話す時間が短いように感じました。

#### ご要望に対する回答

同様のご意見をいただいております。再度診療部に伝え、対応の改善に努めます。

#### お褒めいただいた声

\*アットホームな感じで治療していただき大いに満足しています。

## 働く人紹介

### 特定ケア看護師 進士勇介

昨年4月に伊豆今井浜病院から転職し、早くも一年が経とうとしています。市民病院の窓から見える満開の河津桜を見ると、引越準備に追われた一年前が先日の事に思えます。

私たち特定ケア看護師は医師の指導の下、入院管理の一部や退院調整、訪問医療のサポートなどを主な仕事としています。医師、薬剤師、社会福祉士、リハビリスタッフなど多職種と連携を取り、よりよい入院生活、よりよい在宅医療に向けて調整を行わせて頂いております。皆様の「よかった」「助かった」「家に帰れてよかった」の声を日々の糧に頑張っています。

何かの機会にお役立ちできる事がございましたら、気軽に声をかけて頂ければと思います。



## 私たちの部署紹介

### 5南病棟

私たち5南病棟は整形外科を主に、眼科・泌尿器科・内科の患者さんが入院される混合病棟です。

入院されている患者さんの半数以上が整形外科領域で、骨折などを理由に入院されている患者さんがほとんどです。骨折により、普段通りの生活を送ることのできない患者さんのお手伝いをすることで、少しでも不自由さが改善できるように、また、退院後の生活までを想像した看護を提供できるよう日々邁進しています。

リハビリによって、少しずつ元の生活に近づいていく患者さんの姿・笑顔を励みに、私たちも笑顔で頑張ります。



## 地域医療連携室便り

新型コロナウイルス感染症の影響により、下記の会議及び医療従事者研修会は中止となりました。会議につきましては、書面送付にて地域の関係機関と連携を図っております。医療従事者研修会につきましては、ご参加を予定していただいた方に資料を送付させていただいておりますので、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

### 中止となった会議及び医療従事者研修会

2月28日（金）医療安全研修会

3月9日（月）認知症疾患医療連携協議会

3月25日（水）地域医療支援病院運営委員会

