

# 竹内病院 だより

## 2月号

医療法人  
社団 仁和会

竹内病院

宮崎市霧島2丁目260  
TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791

ドクター

## Dr.に聞く!【第122回】

消化器外科医師 豊永 健二

今年は平成最後の年となるようです。これから4月までは平成時代を振り返る番組や催しが多そうです。そして新たな時代に突入する節目の年でもあります。個人的にも節目となるような年にするため、心機一転して仕事に興味にと取り組みたいと考えています。

さて、今年は1月になってからインフルエンザが猛威を振っています。昨シーズンはA型とB型が始めから混在して流行しましたが、今年は1月末まではA型のみの流行となっています。これから遅れてB型の流行がくるかもしれません。今回は自分で出来る日常生活での予防方法について改めて述べたいと思います。

1) 手洗いとうがい…もう繰り返し啓蒙されていますが、予防法はこれにつきます。かぜや胃腸炎の予防と同じです。感染者からウィルスは放出されますが、空気中にいたウィルスは数時間から十数時間は感染力を持つとされています。インフルエンザ感染者は解熱後2日間まではウィルスを放出していると考えられています。このため解熱したからと直ぐに社会復帰しないように注意して下さい。感染者からの咳やくしゃみで2m程度飛散します。空気中での感染はもちろんですが、机の上・いす・肘掛け・ドアノブ等、手が触れるところで感染する機会も多いです。インフルエンザでは家族内での感染も多いです。寒いですが定期的に部屋の換気を行い、手が触れるところの拭き掃除をすると効果的です。家庭でもこまめに手洗い・うがいに心がけましょう。

2) インフルエンザ流行時には人ごみを避ける…外出する機会も多いでしょうが、流行時には予め混雑が予想される所は極力避けるほうが良いでしょう。感染するかどうかは個人の体力・体調によります。基礎疾患や現在治療中のある方では不用意な外出を控えましょう。外出から帰宅した時には手洗い・うがいをしましょう。

3) 部屋の湿度に注意…ウィルスは部屋の湿度が50%~60%まで上がると感染力が低下することが分かっています。冬場の外気では20%や30%前後と乾燥していることも多いです。寒いからと部屋を暖房したものの、湿度が低いままの場合も多いでしょう。加湿器を利用する、湯を沸かす、濡らしたタオルを掛けておく、などが湿度を保つために有効です。

4) 体調管理を…体調が万全でないと感染しやすくなります。睡眠不足、栄養不足、忙しく疲れが溜まっている時などです。寒い時期には体を温める料理や、ビタミンを多く含む食材を積極的に摂るようにしましょう。

日頃から気をつけてインフルエンザを可能な限り予防しましょう。

## 「リハビリテーション室便り」

リハビリテーション部 横山 和寿

医療安全委員会では医療事故対策のために様々な研修等行われています。リハビリテーション部では医療スタッフ対象の移乗動作、食事・嚥下などの講習を行なう事が多いのですが、毎年、新しい技術やポイントが更新されていきます。患者様のご家族からの介護の質問など増えておりますので正しくお答えできますよう頑張ります。お気軽にお尋ねください。

## 「新年会の出し物に参加しました」

看護部 2階 金井 美智

去年、看護師として入職した私は新入生12人で新年会のダンスの出し物に参加しました。仕事が終わった後に皆で集まり、練習を重ねていきました。

課題曲は去年流行ったダンプの『USA』です。わりと簡単そうな踊りに見えていたのですが、実際に踊ってみると、動きの早い振付に驚き…難しくて!上手く踊れないので心配もしましたが、皆で話し合いながら簡単なアレンジに変更などして本番を迎える事になりました。舞台では皆でワイワイと笑顔で踊れたと思います。

あたたかい拍手も沢山いただいて、とても楽しい思い出になりました。



## 「入職挨拶」

外来看護師 盛谷 孝子

初めまして、新人ナースの盛谷です。何年か振りに医療現場に戻り、改めて医学の進歩を実感しています。色々思い出しつつ覚えて行きます。体調管理をし、出来る限り長く働きたいと思います。宜しくお願いします。

## 「食生活の大切さ」

栄養士 小林 和子

“忙しい”のは有難い事と日々過ごしていますが、最近になって疲れが取れないのは改めて食生活のバランスのせいだと痛感しております。太り過ぎで足腰が痛い！睡眠不足とビタミン不足で肌荒れがひどい！最近むくみがあり、靴がきつい！など様々な症状に悩んで「病院へ行こう」と思いつつ休みがない…とと思っている方も多くいらっしゃる事かと。病院で先生の診察を受け、管理栄養士より栄養指導を受け「反省」数日はお野菜中心にお魚とお肉をバランス良く、甘いものは控えめに…忘れます。テレビ見て美味しそうなチョコやケーキをなぜコマーシャルするのか。永久課題ですね。気付いた時に「反省」し、かかりつけの先生を持ち、相談しながら自分に合った食事量を知り、必要な栄養素を勉強し、早寝早起きで血糖値を落ち着かせる工夫。料理する事、作る楽しみを感じる日々を過ごしたいですね。病院では患者さまにこういう食事量で良いんだ！と、理解して頂けるようご飯量や野菜量もしっかり計量しお注ぎしています。

患者さまから美味しいと言って頂けるよう又、患者さまの入院生活を安心して過ごして頂けるよう工夫しております。一緒に調理をやってみたい！家でも作れるようになりたいと興味を持たれた方、病院では調理員も募集しております。一緒に楽しく料理を作りませんか？詳しくはご連絡を。

## 「地域連携室便り」

社会福祉士 山口 知子

自分やご家族が病気になった時、経済的な問題や退院後のことなど思いもかけない心配事がおこってきたりします。そんなとき当院には地域連携室があり、相談をお受けしております。

●医療費や生活費などの経済的な問題 ●退院後の心配 ●介護保険など在宅サービスについて

●施設入所について

その他、誰に話して良いかわからない生活上の困った事や様々な心配事など安心して療養生活がおくることが出来ますように、一緒に考えながらご不安や心配事の解決に向けてお手伝いさせていただきます。

また、退院につきまして、患者さまがある程度状態がよくなり、退院の目途がたった段階で退院時期や退院後のサービスを検討していましたが、目途がたってから退院後のサービスを提供する施設を探したり、調整に入りますと退院時期が延びたり、入院期間が長くなったりという更なる患者さまへのご負担の傾向がありました。

そのため入院早期から、患者さまが退院して家に戻られるときに、安心した療養生活が送れるようにお手伝いします。家で生活をしていく為にはどのような問題があるのか、どのような医療や介護の体制を整えることが必要なのか、介護保険や身体障害者制度など、どのような社会資源が利用できるのか、ご本人やご家族、そして主治医や病棟の看護師、その他必要な職種とよく相談し、退院後の生活を一緒に考えていきます。ぜひお気軽にご相談ください。

【地域連携室】電話(直通):0985-25-7680 FAX(直通):0985-25-7676

# 「香り」

看護部 中島 千恵子

この前、お正月を迎えたのに、月日の過ぎるのは早いもので、もう立春。今年は暖冬のせい、春が来るのも早そうなお感じがします。竹内病院の庭では冬の到来とともに、たわわに実った橘の実が色づき、12月に「蠟梅」、1月には日本水仙が咲き、心を和ませてくれました。

この病院には、季節を感じさせる草木がたくさん植えられており、花や実だけでなく、「香り」でも私を楽しませてくれます。今年は、初めて見る「蠟梅」の花の愛らしさと「香り」に癒され、新年早々、心地良い気持ちになりました。

香りは「匂い」「臭い」などとさまざまな表現があり、多くの方が好む良い香りや、その反対の悪臭、「他の人は嫌がるけど自分は好きな香り」など感じ方によっても違いがあります。「香り=嗅覚」は、人間の五感の中で唯一、直接“大脳辺縁系”に働きかけるものと言われています。この“大脳辺縁系”というのは、人間の本能や感情を支配している部分で、その中に“海馬(かいば)”と呼ばれる記憶をつかさどる部位があり、香りの情報は直接、海馬へ届きます。そのため香りの記憶は鮮明に残りやすいのだそうです。

香りにはフローラル系、柑橘系、オリエンタル系、スパイス系、ハーブ系、樹木系などさまざまな種類があります。良い香りは嗅ぐだけで気持ちが落ちついたり、リフレッシュさせてくれたり、疲労している時に元気づけてくれたりする効果や、不安なとき、寝つきが悪いときにやわらげてくれたりする効果があるといわれます。香りの種類や効果はたくさんありすぎて、おおざっぱで面倒くさがるの私には詳しく調べるほどの努力は足りません。「自分の好きな香りが、一番効果がある」と香りに詳しい人が言っていました。まずは自分の好きだと感じる「香り」を取り入れたり、咲いている花を匂ってみたりすることで、日々の暮らしに楽しみが増えるかも…と。まずは、少量の珈琲豆をミルで挽く時の香りや、果物を切るときの香りを思いっきり吸い込み、楽しんで、にんまりとしています。さて、次は病院の庭にどんな「香り」の花や実が見つかるでしょう…。

## お知らせ【ゴールデンウィーク中の診療について】

4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
通常通り	休診	在宅医	休診	通常通り	通常通り	休診	休診	休診	休診

※ただし、急患におかれましてはこの限りではありません。

**4月29日(月)**は在宅医となっております。診療時間は9:00~17:00です。

また、急患の方におかれましては、この限りではありません。

### 関連施設

介護老人保健施設

## むつみ苑

【施設定員/入所:80名 通所:20名】

施設長 面高 美津子

宮崎市池内町伊勢領1344番地

TEL(0985)39-9200 FAX(0985)39-9506

グループホーム 平和ヶ丘

TEL(0985)30-2855

グループホーム 池内の家

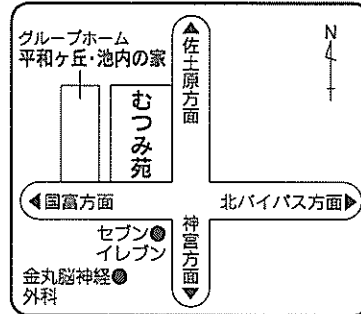
TEL(0985)39-6623

大宮在宅介護支援センター

TEL(0985)36-3170

宮崎市大宮地区地域包括支援センター

TEL(0985)61-1789



呼吸器外科・呼吸器内科・消化器外科・外科  
内科・肛門外科・循環器内科・放射線科  
リハビリテーション科

保険医療機関

医療法人社団 仁和会



## 竹内病院

理事長 竹内 茂

〒880-0032 宮崎市霧島2丁目260番地

TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791 URL: <http://www.zinwakai-takeuchi.com/>

### 診療時間

- 平日/午前8時30分~正午  
午後1時30分~午後6時
- 土曜日/午前8時30分~正午
- ※急患は随時受付いたします※
- 休診日/日曜・祝祭日
- 健康診断、随時受け付けております。

