

ご自由にお持ち下さい。

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

najyodasu なじょだす

Vol.44

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

盛岡赤十字病院広報誌 vol.44

【なじょだす】(岩手の方言)

相手の健康を気づかうなど、「いかがですか」の意味。
当院のシンボルツリーのコナラの木は、正面玄関前にそびえ立ち、
訪れる人々に「なじょだす」と語りかけているかのようです。



感染防止対策実施中!

- 病院内では種々の感染対策をしておりますが、国、県の方針に沿って感染状況をみながらその対策を徐々に緩和しております。
- 来院時の体温測定、入院、面会制限など、最新情報はホームページでご確認ください。
- 自宅での体温測定、手洗いなどの基本的対策をお願いします。

特集

新型コロナウイルス感染の流行
患者さんと医療者を守るために
できること、備えること

特集

産科のご紹介

● 新採用紹介
● ローソンOPEN

- 連載 健康応援レシピ
- 連載 医訪人 研修医

新型コロナウイルス感染の流行 患者さんと医療者を守るために できること、備えること



感染管理認定看護師 杉村 明子

2020年1月に中国武漢市からはじまったとされる新型コロナウイルスの流行、遠い異国での流行と置いていたのもつかの間、今では新しい生活様式で新型コロナウイルスと共存し、感染の拡大防止と予防が優先された社会に変化しています。すべての人の命を守るため、音楽やスポーツ、娯楽、学校生活や仕事、会食などが制限され、ウイルス感染がこれ程社会生活にダメージを与えるとは誰も想像できていなかったと思います。未経験な状況こそ、想像力を発揮して、正しい情報から患者さんと医療者を守るためにどうするかを考え、みんなで話し合い、行動することが大切です。

幸いにも当院は2016年に「新型インフルエンザ等対策訓練」として新型のウイルス疾患の蔓延期を想定した受け入れ訓練を行っています。今回の対応に訓練の経験が役立っています。また、新型コロナウイルス感染対策委員会を立ち上げ、様々な対策の実施とともに患者を受け入れるための準備をし、備えています。

入院中の患者さんご家族の皆様にも最も負担をかけているのは、面会禁止（制限）です。治療中の患者さんは免疫力が低下していますので、面会者が無制限に病室に出入りしてしまうと、手指消毒なしに患者さんの療養環境に触れたり、マスクなしに会話する機会が増えると、感染リスクが高まります。健康な方には影響ありませんが患者さんは少ないウイルス量でも発症してしまう可能性があります。面会の制限について、院内感染防止の観点からご理解いただき、今後ご協力をお願いします。

ここで、感染予防の基本である手指衛生の手順のポイントを説明します。新型コロナウイルスは流水と石ケンを使った手洗いで簡単に洗い流せます。正しく手洗いすればウイルスが手についたままということはありません。正しい手洗いは、①流水で予洗いする。②

石ケンを手につける。よく泡立てる。③手全体から手首まで擦る。④流水で洗い流す。が基本です。①がポイントです。最初に流水でおおまかな手の汚れを落とすことで石ケンの泡立ちがよくなります。泡が汚れとともにウイルスを落としてくれます。指先、指の間の汚れが落ちにくいので念入りに洗いましょう。正しい手順だとちょうど30秒です。食事前、トイレの後、帰宅後などいつも手洗いしましょう。さらに新型コロナウイルスにはアルコール消毒も効果があります。アルコールを手で擦り込むことでウイルスを死滅させます。アルコール消毒も実施しましょう。

今後、この流行は長期になると見込まれています。一旦流行が終息したように見えてもウイルスはどこかに潜んでいます。ウイルスも生き延びるために人の体内で増殖する機会をねらっています。先の見えない状況が不安をよび、人の心にも悪い影響を及ぼします。日本赤十字社では、「社会を分断する不安の感染」とし、いち早くホームページや公式YouTubeで情報を公開しています。感染症の流行が第1の身体的感染症とすると、流行に伴う不安や恐れが第2の心理的感染症であり、そこから間違った偏見や差別といった第3の社会的感染症につながるといわれています。この機会にぜひ日本赤十字社のホームページ等もご覧ください。

最後に、今回の行動を通じて、院長、副院長をはじめ「職員間の協力」というつながりが強くなったと実感しています。病院全体でこの未知なる感染症を「正しく恐れて」「正しく対応」します。感染管理の担当者として、新型コロナウイルス感染から患者さんと医療者を守るため、これからも感染防止の知識や技術を駆使して院内感染を予防するよう取り組んでまいります。

**新型コロナウイルス啓発動画
「ウイルスの次にやってくるもの」
日本赤十字社公式YouTubeより**



そして、ささやく。



そいつは、
人から人へと
広まっていく。

盛岡赤十字病院 産科のご紹介



当院は、母子の安全を第一に自分らしく満足できるお産をサポートし、充実した妊娠・出産・産後ケアを提供できるよう、産婦さんと赤ちゃん、ご家族に寄り添います。安心して快適に過ごしていただけるような病院を目指しています。



妊婦健診

妊婦健診では、医師が母体と赤ちゃんの健康状態を確認し、助産師が保健指導を行い、妊娠中の不安の解消やバースプランによるお産に向けてのアドバイス等を行っています。ご家族を交えた助産師外来も開催中です。母親学級は、妊婦さん達の交流の場として楽しい時間を過ごして頂いています。

妊娠13週から無料で受けることのできる、マタニティビクスとヨガのクラスも開催していますので、妊娠中の運動不足の解消や体重管理、血液循環の促進、気分転換などに最適です。

日本助産評価機構により「自律して助産ケアを実践できる能力」を有すると認定されたアドバンス助産師が当院は19名在籍し、お産に関わるスタッフは、NCPR（新生児蘇生法）を習得しており、お母さんやご家族に安心してお産していただけるよう自己研鑽に励んでいます。



マタニティビクス



助産師と赤ちゃんケア

お産後は、お母さんの希望に添った育児方法を一緒に考え、母子の早期接触や早期授乳なども出来るように支援しています。

退院前には、盛岡グランドホテルのお祝い膳でゆっくり食事を楽しんでもらいます。

退院後に日帰りで受けることのできる産後ケアは、3時間コース・5時間コースがあり、ゆっくり休みたい方、リフレッシュしたい方にオススメです！



出産直後の赤ちゃんのケア



産後の1人部屋（個室）

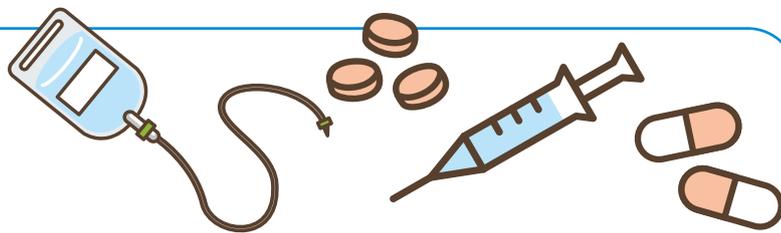


盛岡グランドホテルのお祝い膳



おやつ

新採用 紹介



第一脳神経外科部長
和田 司

令和2年4月より、盛岡赤十字病院第一脳神経外科部長として着任いたしました。脳神経外科医として、脳卒中をはじめとした脳や脊髄の病気の治療を通して岩手県の医療に貢献したいと考えております。さらには、患者さんに気軽に受診していただき、一緒に治療を進めていく外来を目指しております。頭痛やめまい、しびれなどに悩まれている方がいらっしゃれば、どうぞお声がけ下さい。



薬剤師
小田島 遼

4月より、薬剤部で働いております。薬剤部の業務を覚えるのに加え、薬が患者さんに適切に使用されているか確認しながら、日々薬学的な理解を深めています。今後の展望としては、大学時代に学んだことよりもさらに臨床的な知識を身に付けていき、患者さんや医療スタッフに必要とされる薬剤師になっていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



A3病棟看護師
昆 沙織

4月から看護師として婦人科病棟で勤務しております。入社して2ヶ月が経ちますが、未だ不安と緊張が続く毎日です。その中でも、周囲の先輩方のご指導や患者さんの優しい言葉に支えられて日々少しずつではありますが、前進することができているように思います。患者さんの温かい応援にこたえるためにも、一日も早く信頼していただける看護師になれるよう努力していきたいと思っております。

盛岡赤十字病院は、患者さん一人ひとりの身体と心に寄り添う病院です。私自身、祖母が入院した際は、親身になって治療看護していただいたことを覚えています。そんな魅力ある病院で働くことができることの喜びを感じつつ、盛岡赤十字病院の一員として今後も成長していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

令和2年5月から下記のとおり診療科名が変更となります

「神経内科」 → 「脳神経内科」

LAWSON OPEN!!

5月1日より病院内売店がLAWSONに変わりました!!
 場所は正面玄関から直進、予約再来受付機の後ろ側になります。
 ローソン入口は院内薬局窓口の向かい側です。現在は新型コロナウイルス感染防止のため設置しておりませんが、カフェスペースも設置予定です。

営業時間：午前7時～午後10時まで（年中無休）



私がオススメの商品は
 メガアイスコーヒー
 (Mサイズの2倍)です!
 メガサイズがあるのは
 ローソンだけ!!
 Uchi Cafeスイーツと
 ぜひ一緒に。

総務課
 稲葉知佳さん



健康応援レシピ 38 ストレスに打ち勝とう!! ①

環境の変化に戸惑いの毎日…。ストレスが溜まってきますね。ストレスが溜まると体にいつもと違ういろいろな症状が出てきやすくなります。肉体的や精神的など症状は人それぞれ違いますが、食べて予防できることもあるはず!! ということで今回のテーマは「元気になる栄養素」についてです。

【おススメの栄養素は?】

まず、ストレスを和らげたり、疲労回復に効果のある栄養素を10種類ピックアップしてみます。

- ①ビタミンC ②ビタミンB1 ③カルシウム ④カリウム ⑤マグネシウム ⑥フラボノイド ⑦アスパラギン酸
 ⑧トリプトファン ⑨ロイシン ⑩パントテン酸

この中で①～⑤は良く知られていると思いますので、⑥～⑩に注目してみました。

【⑥～⑩の栄養素が多く含まれる食品は?】

⑥フラボノイド …… ⑦アスパラギン酸 ……



⑧トリプトファン …… ⑨ロイシン ……



⑩パントテン酸 ……



医訪人 その38



研修医
佐藤 直弘

初めまして。今年度より初期研修医として当院で働くこととなります佐藤直弘と申します。

現場に出て、まだ1カ月も経っていませんが、学生時代に学んだ事と実際の医療現場で求められているものとの隔たりを感じながら、またそれを埋めるためにはどのように過ごすべきかを考えながら日々の業務にあたっています。

医師になりたての最初の2年間は初期研修と言う期間が設けられ、様々な科を指導医の下、

ローテーションすることで、医師としての最低限の知識やスキルを身に付けながら、医師として働いていく上での将来像を考えていくこととなります。

自分がかねてから“常に患者さんの目線で物事を考えられる、優しさと思いやりをもった医師”を理想に今まで頑張ってきました。そんな自分の理想とする医師になれるよう、初期研修を通し、知識やスキル以外にも、患者さんとの触れ合いを大事にしていこうと思っています。

まだまだ医師としては未熟であり、現状、お恥ずかしい話ではございますが、自分の方が患者さんから学ばせて頂いている事の方が多いような気がします。

今後は、1日でも早く、そのような経験を糧に、患者さんのために貢献できるよう勉強に励み、地域の方々に貢献していけるよう頑張りますので、今後ともよろしくお願い致します。



今年もカルガモの赤ちゃんが産まれました！



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

盛岡赤十字病院

〒020-8560

岩手県盛岡市三本柳6地割1番地1

Tel.019-637-3111 Fax.019-637-3801

広報誌「なじよだす」Vol.44 令和2年6月1日発行

編集／発行 盛岡赤十字病院広報委員会

杉村 好彦、小田切宏恵、田中 陽子、川村美奈子

高橋 正見、浅沼 祥加、梅村 景太、佐々木恵美

小笠原和頼、法領田浩輔、原崎沙由里、齊藤 純子

盛岡赤十字病院

検索