

ご自由にお持ち帰り下さい。

病院機能評価  
複合病院種別A  
認定シンボルマーク  
平成13年6月18日



# 水戸病院だより

## 正信会水戸病院

水戸病院デイケアセンター  
介護老人保健施設 ニューライフ須恵  
あすなろ訪問看護ステーション  
あすなろヘルパーステーション  
ケアワイド21  
須恵町在宅介護支援センター

第 14 号

2002年1月(冬号)

# 新春挨拶

## 今年に期するもの

にし けんいく  
医療法人社団正信会 事務長 西 健育

皆さま、新年明けましておめでとうございます。

昨年は21世紀の新たな幕開けではありましたが、日本経済の再生は、この先どうなるのでしょうか。

不況を極めた景気低迷、狂牛病問題、米国での同時テロ事件や炭疽菌など、景気の上向き方向に作用するものは何一つありませんでした。

皇太子妃雅子様が女のお子様をご出産され、この日本にも何か光が射してきたようにも思えます。景気回復のきっかけになるといいですね。

昨年、水戸病院にとって日本医療機能評価機構から病院機能評価の認定を受けることができました。

このことは、我々にとって非常に大きな自信となり、またこの栄えある基準を今後に恥じないように維持努力し、この大きな自信を明日への糧へと繋げていきたいと考えております。

今年は、もっと地域に密着した病院を目指して行こうと考えております。

ひとつは病院ボランティア制の検討を行い、安心して気軽にボランティアに参加いただける環境や雰囲気作りを行っていききたいと考えております。

ふたつめは、病院内で行っている勉強会や研究発表を、もっと地域の方にも知っていただき、地域の皆様にも参加していただけるよう、公開制の院内学会発表なども企画してみたいと考えております。

新たな年を迎え、今年に期することとして、日本経済の再生を願い、地域の皆様が安心して利用いただける病院、施設としてこれからも職員全員で頑張っていきたいと思っております。

今後ともご支援よろしくお願い申し上げます。



# MEDICARE

## シーズン突入！

# インフルエンザの予防と対策

～水戸病院 小児科医師 藤原 崇～

今年もインフルエンザのシーズンがやってきました。

最近ではインフルエンザに効く薬も開発されていますが、インフルエンザはかかってから治療するよりも予防が大切。そして予防の基本はなんと言っても予防接種です。副反応の心配や効果に対する疑問もありましたが、最近では有効性を再確認する報告が多く、予防接種を受ける人が増加しています。高齢者の方は肺炎などを合併することも多く、時には生命にかかわるような重症になることもあります。ぜひ予防接種を受けておいてください。

インフルエンザは、咳などで空気中に拡散されたウイルスを吸入することで感染します。一般の風邪の予防と同様、「人混みを避ける」、「マスクをする」、「手洗い・うがいをする」ことも大切。

うがいはのどの粘膜についたウイルスや細菌・ほこりを洗い流し、感染を防ぐ手段として効果的ですが、のどについたウイルスは比較的速やかに（20分くらいで）細胞内に侵入するので、うがいだけで予防することは不可能です。また、うがいをしすぎると、のどを守っている粘液まで洗い流してしまって、かえって抵抗力を弱めてしまうことにもなりかねません。うがいはほどほどに。

ウイルスは空中に浮いているばかりではありません。手すりやドアの取っ手、壁、いすやテーブルなど、あちこちにくっついているものもあります。ウイルスがついたところを触った手で目や鼻や口を扱うと、そこからウイルスが体に侵入することもわかっています。だから、手洗いはうがい以上に大切な予防手段です。外

から帰ったら手を洗いましょう。いっしょに顔も洗いましょう。

マスクは感染の予防にはある程度有効ですが、かかった人が他の人にうつさないようにするには限界があります。ウイルスの粒子は非常に小さく、マスクでは、咳をしたときにウイルスの粒子が飛び散るのを防ぐことはできません。でも気道の乾燥を防いだりする効果はあります。風邪をひいた人がマスクをすることも意味がないことではありません。

インフルエンザの流行は空気の乾燥と関係しています。室内では加湿器などで適度な湿度を保つことも有効です。

十分な栄養と休養も大切。インフルエンザでも、他の風邪でも、かからないためにも、かかった後でも、最後は体力がものをいいます。

インフルエンザ対策をしっかりとって、今年の冬も元気に乗り切ろう！！

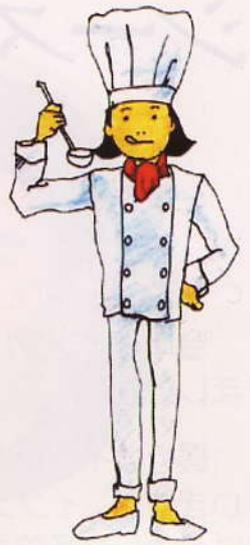
## インフルエンザの対策は？

- ・ 予防接種が一番！
- ・ 人混みを避ける
- ・ 手洗い・うがいをする
- ・ マスクをする
- ・ 室内の適度な加湿
- ・ 十分な栄養と休養を



## かぜから肺炎にならない 食事と生活アドバイス

~水戸病院 管理栄養士 杉原 千恵~



かぜの季節です。とかく“かぜくらい…”と軽く見られがちですが、こじらせると治りにくく、肺炎を引き起こすことも珍しくありません。かぜは万病の元!! 注意しましょう。

《かぜをひきそうかな? と感じたら…》

ひき始めのかぜには、十分な栄養と睡眠がいちばんの薬です。抵抗力や免疫力を高めるタンパク質やビタミンC、ビタミンB<sub>1</sub>をはじめとするB群、鼻腔や気道の粘膜を強化するビタミンA、そしてエネルギーをしっかりと取りましょう。

### 《調理のポイント》

かぜのひき始めは消化機能が低下しやすいので、油脂は控えめに。

温かく汁けのあるものは体を温めて免疫機能を活性化させ、のどの粘膜を潤わせる効果もあります。発汗促進や殺菌作用のあるねぎ類やとうがらし、しょうがなども活用しましょう。

## おすすめレシピ

《ソーセージと野菜のポトフ》(材料は2人分)

ウインナーソーセージ・・・4本  
玉ねぎ・・・1/2個  
にんじん・・・1/2本  
キャベツ・・・200g  
ブロッコリー・・・100g

(a)水・・・3カップ  
顆粒ブイヨン・・・小さじ1/2  
ロリエ・・・1枚

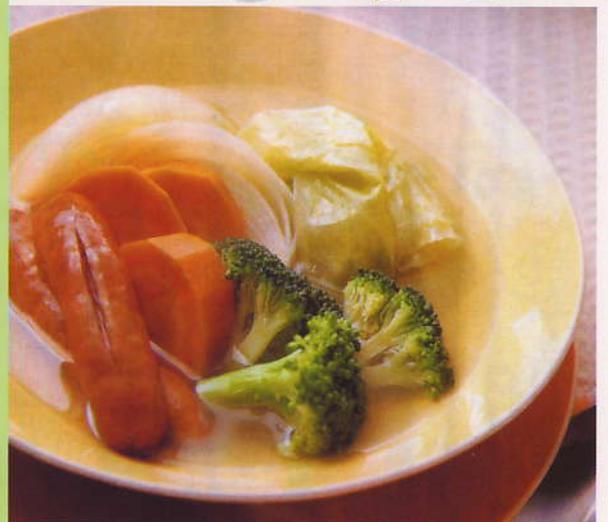
(b)塩・・・小さじ1/3  
こしょう・・・少々

①ソーセージは縦に切り目を入れる。玉ねぎは大きくくし形に切り、にんじんは1cm厚さの輪切りにし、キャベツは大きく角切りにする。

②ブロッコリーは小房に分け、塩湯でゆで、湯をきる。

③鍋に(a)を入れて煮立て、①を加え、再び煮立ったら火を弱め、野菜がやわらかくなるまで煮る。

④(b)で調味し、ブロッコリーを加えてひと煮する。



# イベント紹介



## ＜敬老会＞

9月13日(木) 4病棟ロビーにて  
「博多どんたく」に合わせて杓文字(しゃもじ)、  
手拍子と大盛況。  
満面の笑みが印象的でした。

## ＜小学生による施設慰問＞

10月3日(水) ニューライフ須恵にて  
ニューライフ須恵入所者と志免東小学校5  
年生の生徒さんたちの体操風景です。  
子供達に元気を分けてもらいました！



## ＜老健デイケアのバスハイク＞

10月中旬 海の中道海浜公園にて  
ニューライフ須恵デイケアのみんなで、バス  
ハイクに行きました。  
秋晴れの絶好の空模様で、花もたくさん咲き  
乱れ、とてもきれいでした。



## ＜柿狩り＞

11月8日(木) 正信会職員駐車場にて  
駐車場脇に大きな柿の木があり、たわわに  
実った柿をみんなで採り、食べました。  
とても美味しかったです。



紹介します

# 医療相談室

## 医療相談員(社会福祉士)

おの  
小野 はるみ  
ふるた やよい  
古田 弥生

病院は、病気を治療するために訪れるところですが、患者さまにとって病気は、「治療に時間をとられ、医療費がかかり、さらに、家族の協力や手助けが必要…」など、治療以外にも生活に変化をもたらすこととなります。ときには、病気の心配をしながら、生活の仕方までも変更を余儀なくされるなど、人知れず悩みをかかえることがあります。

医療相談室では、病院にかかることで生じる心配ごとについてご相談に応じています。各種制度なども紹介しながら、その人のご事情に合った解決方法を見いだすことができるように、患者さまやご家族とともに考えていきます。医療制度をはじめ、社会福祉制度、各市町村の制度、介護保険制度など改正も多いこれらの制度は、利用の仕方が複雑です。また、当院の機能をより理解していただくことで、上手に病院を利用いただけることもあります。

「話を誰かに聞いてもらったら、少しは気が楽になる」というとき、「この相談は誰に聞いたらよいかわからない」など、ちょっとしたこと

と思うことでも、気軽に医療相談室をご利用ください。

また、患者さま、ご家族からのご相談の他、入院・転院のご相談をうけたまわる窓口でもあり、病状が安定した後、ご心配なことがないか、入院中や退院近くに医療相談員の方から声をかけることもあります。特に介護を必要とする患者さまは、医療保険のほかに介護保険のサービスをスムーズにご利用いただけるように力を入れているところです。

医療相談室は4階です。中央エレベータを降りてすぐ右側にあります。

医療相談員が不在の時には、院内にいてもありますので、受付などにおたずねください。

事前に電話等でご相談の日時を決めていただきますと、お待たせすることなく、ゆっくりお話を伺うことができます。

どうぞよろしく願い申し上げます。



# 外来診療担当医

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:00 ～ 12:00	内科①	吉松 秀則	山本 辰紀	増田 住博	吉松 秀則	椿 孝二	吉松 卓也
	内科②	山本 辰紀			中野 光之		
	専門 外来		[リハビリテーション科] 大川 義照	[リハビリテーション科] 山下 信哉	[消化器内科] 高橋 誠		
	小児 科	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇
午後 13:30 ～ 17:00	内科①	増田 住博	中野 光之	田中 公貴	椿 孝二		中野 光之
	内科②						
	専門 外来		[リハビリテーション科] 大川 義照	[リハビリテーション科] 山下 信哉	[リハビリテーション科] 大川 義照	[神経内科] 山本 辰紀	
	小児 科	藤原 崇	藤原 崇	休診 (内科医師診察)	藤原 崇	藤原 崇	休診 (内科医師診察)
17:00以降	<b>当院医師または大学医師による交替制</b> (外来診療は平日19:00迄、土曜日は17:00迄。但し急患はこの限りではありません。)						

坂永直→中島いずみ→宮本恵子→



。。。→菅 歩



## 薬剤部 菅 歩

外来の宮本さんよりバトンタッチされました菅です。

私も宮本さんと同じく、2歳になる息子を病院内にある「ひまわり園」に預けています。初めての子育てで分からない事だらけですが、託児所の先生方や、先輩ママ、そしてママ友達に悩みを打ち明けたり、アドバイスをいただいて、子供と共に母親として少しずつ成長している(?)と思います。

休日は、息子と主人と3人で近くの公園へ出かけます。公園へ行く途中、息子の目はいろんなところにいき、私たちが見落としてしまいがちな事でも興味を持ち、何かと聞いてきます。

私も足を止め、子供の目線で見るとたくさんの不思議があるなと新鮮な気持ちになります。

雨が降ると空を見上げ、「あめ! あめ!」と喜び、水たまりを面白そうに見つめたり、手や足をつっ込んだりと、大人にとって何でもないようなことでも、楽しそうに体いっぱい感じているようです。

日頃仕事で、ついせっかちになりがちですが、休日に子供と過ごすことで心がリフレッシュでき、「明日も仕事と育児を頑張ろう!」とフアイトが湧いてきます。

みなさんはどんな休日をお過ごしですか?

次は栄養部の田中美保さんにバトンタッチいたします。



■正信会水戸病院 TEL(092)935-3755 FAX(092)935-6626

〒811-2298 福岡県粕屋郡須恵町大字旅石115-483

URL <http://www.s-mito.org> E-mail [info@s-mito.org](mailto:info@s-mito.org)

診療科目 内科、小児科、消化器科、循環器科、呼吸器科、リハビリテーション科  
心療内科、神経内科、アレルギー科、放射線科

ベッド数 163床 (一般28床、療養病床80床、介護保険病床55床)

診療時間 月～金 9:00～19:00

土 9:00～17:00

日曜・祝祭日 休診(急患の方はこの限りではありません)



通所リハビリテーション事業所

■水戸病院デイケアセンター

TEL(092)935-3755

介護老人保健施設

■ニューライフ須恵

TEL(092)937-1055

FAX(092)931-8695

居宅介護支援事業所

■ケアワイド21

TEL(092)957-3321

訪問看護事業所

■あすなろ訪問看護ステーション

TEL(092)936-9653

訪問介護事業所

■あすなろヘルパーステーション

TEL(092)936-9653

■須恵町在宅介護支援センター

TEL(092)937-0255

編集後記



今号より誌面もリニューアルし、内容も盛りだくさんになりました。発行回数も年3回から4回に増え、編集作業も何かと大変になりましたが、編集スタッフ一同、たくさんの楽しい話題を皆さまに提供してまいりたいと思っております。

まだまだ不慣れではございますが、今後は地域の情報や話題なども掲載していきたいと思っております。

皆さまのあたたかい手で、この広報誌を育て、またご愛顧いただきますよう、今後ともよろしくお願い申し上げます。

水戸病院 広報企画委員会 委員長 弥永直