

雪がた

— 豊科病院だより —



豊科病院広報誌
平成26年11月25日 発行
発行者 豊科病院広報文化委員会
〒399-8205
長野県安曇野市豊科5777-1
URL <http://shironishi.or.jp/>

豊科病院の理念

自他を問わず人間を愛し、慈しむ心を礎に、病める人、障害を持つ人、悩める人に常に自分の家族に接するように優しく接し、最良の医療・福祉サービスを提供し、地域の人々の要求及び個別的な要求にも応え、地域で人々が快適に生活できるような支援を行う。

防災の秋

防火防災訓練

10月3日、豊科消防署の方の立会いのもと、本年度2回目の防火防災訓練が行われました。

① 避難訓練

一つの部署を「元」に想定し、初期消火訓練を行い、患者さんを含む病院全体での避難訓練を実施しました。

② 消火器使用訓練



職員を中心に、消火器の使用訓練が行われ、基本的な使用方法や消火器に関する基礎知識を学びました。

の方から、消火器は13秒程度しか放射しないため、火元に到達する前に放射してしまつと肝心な時に使用ができなくなる。消火器にメーターがあるものは、一度消火器を使用し



オリローで降下を開始する職員



消火器訓練の様子

ても、レバーを離すと放射を停止でき、再びレバーを握ることでも再度消火活動ができる。」と、指導していただきました。

③ 緩降機使用訓練

避難器具の緩降機（オリロー）の使用訓練を消防署や業者の方のご指導を受けながら行いました。この器具を使用すると、右頁の写真の状態から、両手を離すことにより、外壁に触れることなくゆつくり地上まで降りることが出来ます。

体験した数人の職員は、宙に身を投じることには戸惑いましたが、非常時はとも有効な避難器具であることを学び、万一の事態への備えを固めました。

救急救命講習

救急救命講習は2日間にわたって消防署の方の指導を受けるもので、受講後に「普通救命講習了証」が交付されるものです。

多くの職員が出席し、AEDや心臓マッサージ等の救命方法を習得しました。



手洗い講習

インフルエンザやノロウイルスの流行の季節となりました。

当院では、院内感染対策委員会が実施する「手洗い講習」を毎年行っています。感染予防対策としての「手洗い」に、この秋も職員全員が取り組みました。どのようにして行ったのか、筆者の体験レポートします。その手順とは…

- ① 特殊なジェルを手に塗る
- ② 手洗いをする
- ③ 機械に手を入れ光に当てる



特殊なジェル

機械に手を入れてのぞくと、機械の光に反応して、手に白く浮かび上がる部分がありました。つまり、手洗いによって落としきれないジェルが常在菌を意味し、洗い残しが可視化されてわかるのです。その箇所を



機械で洗い残しを確認中

確認すると、指の間、爪の周り、しわとしわの間、更に手の平や甲も落としきれないことがわかります。石鹸を使い時間をかけて念入りに洗ったつもりでしたが、実際行ってみると、洗いが不十分、もしくは、ポイントを外れた洗い方であったのかと、振り返ることができました。

「手洗い講習」によって、感染予防としての「手洗い」を病院内で取り組むことはもちろん、日常生活の中でも、意識して「手洗い」をするきっかけとなることを実感しました。

咳エチケットとしてのマスクの着用は、自分のためにも、また周囲の方へも配慮として行う状況を多く目にします。同じように、毎年行う当講習によって、「手洗い」に関しても留意していくようにしたいものです。

五味洲病院長のつばやき

松本山雅のJ1昇格はとても嬉しいけれど、来年度は10億円



以上の予算の上積みがないと、良い選手の確保ができなかつたりして、徳島のように1年でJ2に戻る可能性があるね。皆さんで応援なり多少の寄付をされれば、J1に留まる可能性があるので、皆で盛り立てましょう。

MLBとNPBの対決は、昔の金田や広島の川口、堀内や桑田のような、縦に落ちるカーブが有効だとよくわかったね。横にスライドするボールばかり習得せずに、高校まではストレートとカーブのみで抑えられるピッチャーが出てきて欲しいね。

心の癒し (24)

ハイビスカス

Y・A

9月13日、当部署にハイビスカスが咲きました。最初の花を付けて以来、かわるがわる咲いています。必ず朝に咲くことが特徴です。

このハイビスカス、部署になんとなく緑が欲しくて・・・実は100円ショップで買ってきたものです。購入した当初は高さ10cm位でした。今では1mもあります。購入して来た際、違う観葉植物に使用した古い土に移植した上、今日まで肥料は一切あげず、室内であるために常時日陰、というかなり酷な環境で生育してきました。それにもかかわらず、この度花が咲いたことに驚いています。



また、余談ですが、ハイビスカスの鉢には他にも仲間がいます。同じく100円ショップで買った「テープルヤシ」と、自立訓練(生活訓練)・宿泊型自立訓練事業所アルプスホームからいただいた来た「金のなる木」です。3つとも非常に元気に育っています。3つの鉢に3種類の植物を植えるというセンスの無さに加え、水のあげ方に高度な技が必要になっています。水を欲するハイビスカスと、水をあまり必要としない金のなる木が同じ鉢にあるものです。これも水をあげる時は、鉢の半分(ハイビスカス側)にだけ水をあげています。両者の中間にあるテープルヤシの水の量は、正にテキトーな状況になっています。早く鉢を

分けてあげたいのですが、何しろ無精なもので・・・。

いずれにしても、男臭い当部に常夏の誠に綺麗な花が咲きまくり、今では心の癒しになっています。

100円で元はとれたかな・・・。

100円ショップ Can Do ありがとう！

管理栄養士の

簡単レシピ

No.15

ふわふわもっちり♪

にんじんと豆腐の

カップケーキ

だいぶ寒さが厳しくなってきました。あたたかい紅茶とヘルシーなケーキではどうでしょうか。にんじんには、カロチンビタミンAカリウム食物繊維が豊富に含まれています。これらの栄養成分には、ガンを抑制する作用や、動脈硬化・心筋梗塞の原因となる活性酸

素の働きを防ぐ効果があります。また、ビタミンAは肌の潤いにも深い関わりがありますので、乾燥する今の季節に摂りたいものですね。豆腐に含まれるサポニンという成分にもガンを抑制する効果があるとされています。大豆由来の良質なたんぱく質や女性ホルモンのほたらきを助けるイソフラボンも含まれており、身体にやさしい食品のひとつです。にんじんと豆腐の水分がカップケーキのもっちり感を引き出しています。とっても簡単なので、ぜひ作ってみてください♪



材料 直径6 cm カップ 8個分

にんじん・・・1本(約170g)
 ホットケーキミックス・・・150g
 絹ごし豆腐・・・150g
 レーズン・・・大さじ2
 卵・・・1個
 砂糖・・・18g
 フルーツシリアル・・・30g
 シナモン・・・少々(香りづけ)

エネルギー 96kcal
たんぱく質 3.3g
脂質 2.0g
塩分 0.2g

【作り方】

- 1 にんじんの皮をむき、すりおろす
(オープン:180℃に予熱)
- 2 絹ごし豆腐をボウルに入れ、泡だて器などでなめらかにする
- 3 2にすりおろしたにんじんと他のすべての材料を加え、粉っぽくなるまで混ぜる
- 4 カップに等分して入れ、180℃のオーブンで15～17分焼いて、できあがり☆

(管理栄養士 吉田 文恵)

外来 医師担当表

平成26年 11月1日現在

曜日	月	火	水	木	金	土
精神科	なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	にしぎと よしあき 西里 吉昭 医師	ごみぶち みつり 五味洵 満徳 医師	ごみぶち みつり 五味洵 満徳 医師 又は なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	ごみぶち みつり 五味洵 満徳 医師
内科	ごとう のりひこ 後藤 憲彦 医師	休 診	休 診	まるの たかし 丸野 崇志 医師	やまぐち しんじ 山口 伸二 医師	休 診

◎ 受付時間 午前 8:00～午前 12:00

◎ 診療時間 午前 9:00～終了まで

※ 午後は全科**休診**となります。

※ 日曜・祝日は全科**休診**となります。

※ご不明な点等は、受付へご確認下さい。
お問い合わせ先 電話 0263-72-8400



～・編集後記・～

豊科病院広報誌「雪がた」第34号、お読みになっていかがでしたでしょうか？

去る9月27日、長野岐阜県界にある御嶽山の噴火は、戦後最悪の犠牲者を出す大惨事となりました。犠牲になられた方々のご冥福をこころよりお祈り申し上げます。最近の携帯やスマートフォンのカメラ画質の向上により、鮮明な画像が見ることができ、自然の猛威にただただ驚きと恐怖を覚えました。未だ行方不明の方々がいらっしゃいます。一日も早く安否が確認されることを願うばかりです。

※表題「雪がた」について 春から夏にかけて北アルプスでは様々な雪形が見られ、当院からは常念岳の常念坊や、蝶ヶ岳の蝶などの雪形を正面に望むことが出来ます。雪形が季節の変化に合わせて融けるように、患者様の病も融ける・・・表題にはそんな願いが込められています。

また、表題の写真は当院屋上から撮影しました。