

豊科病院 新年度式

「記録的な暖冬」といわれた今年の冬でしたが、それでもやはり春は待ち遠しいものです。梅や桜の花が咲き、各地では入園・入学式：4月になると、信州にも様々な形で春が訪れます。

そして当院でも、春の訪れと共に平成19年の新年度式が行われました。

当日は寒冷前線の影響で少し肌寒いものの、しかし日差しにはしっかりとした春の暖かさを感じました。

式には多数の職員が出席し、院歌の斉唱に続いて、昨年末に新任した五味淵院長の挨拶と続きます。院長はこれからの抱負や、仕事に対する基本の姿勢などの話をされました。

続いて、4月から入った新入職員へ辞令が交付されました。今年は看護に2名、事務に1名、安曇野メディアに3名、計6名の方が入職し、交付を受けました。

新たな年度を迎え、新しい仲間も増えました。これからも職員一同、質の高い医療を提供するよう、一丸となり頑張っていくきます。



講習会 ～「手洗いについて」～

当院では、職員に向けた講習会を毎月行っており、その内容は専門的な医療から衛生、法律など多岐に渡ります。

今回はその中から、先日行われた「手洗いについて」の講習の模様をお届けします。

病院で働く職員は、その施設に関係する全ての人々を感染から守らなければなりません。その中にはもちろん、患者様や自分の家族も含まれます。

職員が行うべき感染対策の原則として、1. 感染源をなくす。2. 感染経路を遮断する。3. 予防接種を受ける。の3つがあり、特に感染経路の遮断については、「標準予防策」の概念を守って患者様に接します。

標準予防策とは、1. 適切な手洗いをする。2. 防護用具（手袋・マスクなど）の使用。3. 鋭利器材の取扱いに注意する。4. 廃棄物の処理に注意する。5. 洗浄・消毒・滅菌の徹底。6. 環境整備をする。7. 感染を防ぐための適切な患者配置。8. 呼吸器衛生/咳エチケットの実践。：以上の8項目からなり、感染の有無に関わらず全ての患者様に行います。今回の講習では「適切な手洗い」について詳しく学び、実習を行いました。

処置の前後や血液に触れた後、手袋を外した後など、手指衛生が必要な場面では「適切な手洗い」が求められます。これには流水と石鹸による手洗いと、擦式消毒剤による手洗いがあり、流水で流す以外は、方法はほぼ同じです。

手洗いの方法は ① 指輪や腕時計を外す。

② 手指を流水で濡らし、石鹸液を適量手に取る。③ 手のひらと手のひらをこすり合わせ、よく泡立てる。④ 手の甲を、もう片方の手のひらでこする。⑤ 両方の手で同様にこする。⑥ 指先を、もう片方の手のひらでこする。⑦ 両手同様にこする。⑧ 指を組んで、両手の指の間をこする。⑨ 親指を、もう片方の手で包みこむようにして、こする。⑩ 両手同様にこする。⑪ 両手首までこする。⑫ 流水でよくすすぐ。⑬ ペーパータオルでこする。⑭ 流水でよくすすぎ取り、完全に乾燥させる。

以上が手洗いの手順です。また、頻繁な手洗いによる手荒れを防ぐため、ローションによるスキンケアも重要です。手荒れがひどくなってしまうと手洗いも十分に出来ず、感染の原因にもなりかねません。

この手順に沿って手洗いの実習を行い、そのあとに特殊な器具を使って手に汚れが残っていないかを確認、各自が今後の手洗いのための参考にしました。普段、きれいにしているつもりでも、意外と手や手指は不潔になりがちです。適切な手洗いと感染防止に努めましょう。



手洗いの後、洗い残しがないか確認しています



〜 グライダー 〜

精神科医師 西里 吉昭

癒し：癒しという受身の態度の印象を受けるが、私の場合は攻撃的に遊んで、それでもって自分の転換を図っている、という気がします。

スキー、アマチュア無線、テニス、登山、水泳等々入れ込んできましたが、今回はグライダーのお話。

「グライダーをやっています」と言うと、それを聞いた10人中9人は「ハンググライダーですか」と問い返して来る。

グライダー：形は飛行機とほぼ同じだが、エンジンとプロペラが付いていない。そして、胴体の大きさの割に主翼が異常に長い。7m前後の胴体の長さに対して、主翼は15m×18m、長いものになると30m近い主翼を持つものもある。

定員は1人乗りか2人乗り。

グライダーは地上では自力で動いたり、飛び上がったたりすることは出来ない為、人力で押したり、車で引っ張ったりして動かせます。飛び上がる時は、ウインチか飛行機で引っ張り上げてもらう。そこから上昇気流を捉まえて遠くまで行ったり、もし、上昇気流に恵まれなければ、静々と涙を飲んで着陸ということになります。

グライダーが飛びるのは、紙飛行機やトンビが羽を広げて飛んでいるのと同じ原理です。

上昇気流を捉まえて1000m、2000m、

は5000mから7000mと上げてから遠くへ飛び、その先でまた上昇気流を捉まえて、失った高度を取り戻す。もし捉まえられなかったら、そこに着陸：アウトランディングの可能性を常に孕みながら、山々の稜線をかすめたり、時には稜線より低く、てっぺんを見上げながら飛び、南アルプス八ヶ岳、浅間山。残雪の山肌を縫うようにして飛び、まさに感動ものです。エンジンがないので、その感動を邪魔する騒音もありません。小さな風切り音がビューと聞こえてくるだけです。

スピードは90km/hから150km/h位も出ます。エンジンがないのに何故早く飛べるかって？はい、それは位置エネルギーを速度エネルギーに変換している訳です。その速度エネルギーの一部を揚力に変換して、グライダーは空中に浮いているのです。

グライダーは、飛んでいる間（いや、飛び前から）ずっと頭の体操です。滑空場へ帰り着くまで、上昇気流を捉まえ続けなくてはならないのです。日射の変化、地形、風向き、風速、気温の変化、湿度の変化。これらがサーマル（熱上昇風）の発生と、その強さに影響を与えます。この判断を誤ると、アウトランディング。

これまで私はアウトランディングを7回しました。2回は北海道で、5回はオーストラリアで。オーストラリアでは、アウトランディング後、一晩をグライダーの中で過ごした事もありました。眠れず、ずっと星座を眺めていましたが、星座の回転方向が日本で見るとは逆であることを知ったのはその時でした。オーストラリアでは、太陽は南でなく北にあります。

残雪の山々、紅葉に覆われた山脈を、高度を維持して一日中飛び、夕方滑空場に戻る。そして、綺麗に着地を決めた後の達成感は何とも言えません。まあ、自己満足の世界ですが。

グライダーは100%自然が相手だけに、気象その他、かなり奥深いものがあります。目に見えない上昇風の中での上り方についても然り。サーマルの中を旋回している時、一緒に回っているトンビとすく近くで目が合うことがあります。トンビもこちらを気にしてチラッ、チラッと見るんですね。可愛いですよ。

これまでの私の一回の飛行での最長距離は700km、最高高度は7200m。現在、一飛び750kmに挑戦中です。休みの日には朝7時前に家を出て、帰宅は大体夜の9時過ぎ。これの繰り返しで、「よくやるよ」と自分でも笑っています。

グライダーは自分では動けないので、どうしても10人〜15人の共同作業を必要とします。そこに集まってくる社会人は皆、様々な仕事に就いています。

日頃の自分の生活の場を離れて、分野の違う社会人と接し、協力し合ってお互いの至福を追求する。この中で生きるのが私にとっての醍醐味であり、精神衛生の糧の一つとなっているのでしょう。世間はとてつもなく広いようです。



新入職員の紹介

看護局 准看護師

山崎 津矢子

私は、精神科外来に3月1日から勤務を始めました。子育てのため、しばらく看護の仕事はしていませんでしたが、そろそろ子供も手が離れ、資格の生かせる看護の仕事をもた始めようと思ったのです。しかし慣れない仕事で、今はまだ不安と緊張の毎日です。それでも皆さんに支えられて何とか一ヶ月が過ぎました。

まだまだ不慣れで、気が付かないところもありますが、皆さんに教えていただきながら成長していきたいと思っておりますので、宜しくお願いします。

事務部 事務員

加藤 智晴

4月1日付けで豊科病院事務部に配属されました。加藤智晴です。

以前は大阪で5年間システムエンジニアという職種に就いていました。

もともとの育ちは松本ですが、今年2月に戻ってきた際に松本市内や病院近辺が様変わりしていることに驚きました。

殆どよそ者同然になってしまい、仕事も含め、今は分からないことが多いです。

そのため色々皆さんにはご迷惑をおかけするかもしれませんが、今後共にご指導ご鞭撻のほど、宜しくお願い申し上げます。

外来 医師担当表

曜日	月	火	水	木	金	土
精神科 外来	中澤 知遠 医師	西里 吉昭 医師	五味淵 満徳 医師	五味淵 満徳 医師 or 中澤 知遠 医師	中澤 知遠 医師	五味淵 満徳 医師
内科 外来	信州大学 第一内科	休 診	休 診	信州大学 第一内科	休 診	休 診

※ 日祝祭日は休診となります

※ 精神科外来、木曜日の担当医は、週ごとに変更となります。詳しくは受付へご確認下さい

◎受付時間 午前8時～午前12時

◎診療時間 午前9時～終了まで

◎午後は休診となります

平成19年 5月現在

～・編集後記・～

豊科病院広報誌「雪がた」第6号をお届けしました。お読みになっていかがでしたでしょうか？今号は、昨年末に就任した澤谷事務局長の挨拶と、そして新人さんの紹介も掲載することが出来ました。新しい年が、また新たな風を入れてきてくれる・・・そんな思いです。

安曇野はこれから新緑の季節を迎え、生命感溢れる季節がやってきますね。皆さんも外に出て、緑の香りを思いっきり楽しんで下さい。
個人的には、山菜採りが楽しみです・・・

※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。