



病院だより

第77号

令和3年12月24日

年頭のご挨拶

院長 清水 幸裕



皆さま、明けましておめでとうございます。

令和3年も前年に続き新型コロナウイルス感染症によって生活が大きく制限され、医療も多大なる影響を受けました。幸い10月に入って感染者数は急激に減少し、社会全体で行動制限が緩和され、病院も11月から面会制限を一部緩和しました。ただし、まだまだ個々人の感染対策は必要ですので、マスク、手洗い(手指消毒)、換気の徹底をお願いします。病院内での感染拡大は絶対に避けなければならないと考えていますので、皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

今後、3回目のワクチン接種も予定されていますが、なんといっても有効な治療薬がコロナ収束には重要だと考えています。今年には国内外の治療薬が承認されることが予想されていますので、その中で有効な薬剤が出てくれば、この感染症はかなり管理しやすくなりますし、社会生活もかなり元に戻ることができるのではないかと期待しています。もしそれが現実となれば、市民公開講座などの大規模なイベントも再開し、皆さまと触れ合う機会を増やしたいと考えています。

病気を診断、治療するだけでなく、病気を予防することによって皆さまの健康寿命を延ばすことも病院としての重要な役割であると考えています。従来から、南砺市と共同で介護予防事業「すまいるエイジ教室」を開催してフレイルや認知症予防のための運動や食事指導を行っており、また、いろいろな病気との関連が明らかとなってきた腸内細菌の解析を元に生活や栄養指導を行ってきましたが、これらの活動をさらに推進していきたいと考えています。

今年も皆さまのため、そして地域医療のため、確か(医療安全の確立、医療の質向上)で温かい(臨床倫理の醸成)病院を確立するために努力していききたいと思います。さらに、地域医療を支える病院として何をすべきか、皆さまと一緒に考えて実行していきます。これからもご理解・ご協力をお願いいたします。

▶ 人生会議ドラマがYouTubeで公開中！

当院では、臨床倫理活動の一環として「人生会議」の啓発活動を行っています。

地域住民の方々に、元気な時から自らの人生を振り返り、自分の大切にしていること、大事にしたいことをご家族や周囲の大切な方々と語り合うこと、その機会につながることを願い、ドラマを作成しました。

「今日からはじめる人生会議」と題して、第1話・第2話が完成し、とнами衛星通信テレビで放映されました。

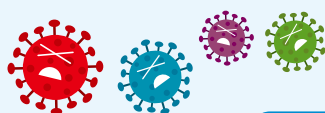
現在は、とнами衛星通信テレビ株式会社 公式YouTubeチャンネルにて、いつでも視聴することができます。この機会に皆さん、「南砺市民病院」「人生会議」で検索し、是非、視聴してみてください。

ただいま、第3話も構想中です！お楽しみに！

第2話



冬の感染症 予防対策



冬の低温・低湿度な環境（温度16℃以下/湿度40%以下）は、ウイルスが長く生存できる環境となり、インフルエンザ、ノロウイルスなど感染症が流行しやすい季節です。感染症の種類はいろいろありますが、基本的な予防策は同じです。

この予防策は、**新型コロナウイルス感染症にも有効です。**

感染症にかからないための手段☆

1. 感染経路を断つ「飛沫感染」・「接触感染」を防ぐ

こまめな
手洗いをする



いろいろな場所を触ることで、自分や周囲への感染の原因になることもあります。**どんな感染症も感染対策の基本は手洗いです。**
*帰宅後、調理の前後、食事の前など、石けんを使って洗いましょう。

咳エチケット
が大切



自分の咳やくしゃみの飛沫で他の人に感染させないためにマスクをつけましょう。現在は、マスクを常に着用する「ユニバーサlmasking」があります。

2. 免疫力を高める

免疫力が弱っていると感染しやすくなります。普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



いきいきと介護いらずを目指して

すまいるエイジ教室

目的 すまいるエイジ教室は、介護予防を目的とし、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、歯科衛生士、管理栄養士、臨床心理士、保健師などの医療職が関わり、月2回程度×5ヶ月を1クールとし、運動機能、認知機能、栄養・口腔機能のグループに分かれて、機能低下予防の活動を行っています。



初回に身体機能の計測を行い、その結果から自分が高めたい機能のグループを選びます。13:30～15:00までの活動の中で、『なんと体操』、講義（30分）、グループ活動を行います。昨年度からは、自宅でYouTubeを観てできる運動資料も配付し、家庭でも継続できるよう工夫しています。運動機能を維持したい、認知症を予防したい、口腔機能を維持したい気持ちをサポートします。興味のある方は、4月ごろ“広報なんと”に募集案内が載りますので、ぜひご確認ください。窓口は地域包括ケアセンターとなっています。皆さまのご参加をお待ちしています。

オンライン資格確認の 運用開始

当院では、令和3年10月20日（水）よりオンライン資格確認の運用を開始しました。オンライン資格確認では、マイナンバーカードで患者さんの健康保険の資格情報を確認し、健康保健証として利用できます。ただし、マイナンバーカードは自治体が管理する公費の資格証等に対応していないため、資格証等は引き続き持参いただきますようお願いいたします。



1階 総合案内に設置してあります。

★ ニューフェイス ★



初期研修医

こ あらし ゆう
小 嵐 優

初めまして、初期研修医2年目の小嵐です。出身が高岡市で、縁がありこちらで初期研修をしています。今後とも、皆さまよろしくお願いいたします。

縫合練習の様子



職種紹介

作業療法士



作業療法士とは、日常生活や就学・就労、趣味・役割などのリハビリを行う職業です。南砺市民病院では、一般病棟のほか、回復期リハビリテーション病棟、地域包括ケア病棟、通所リハビリテーションセンターに作業療法士がいます。

今回は、私たち作業療法士が関わっている事業について、いくつかご紹介します。



1

脳ドックやもの忘れ外来での認知機能テストやアドバイス

認知症のリスクと判定、高齢者の運転に関するテストやアドバイスを行います。



2

コグニサイズの普及啓発・指導

富山県で唯一、国立長寿医療研究センターにコグニサイズ（認知症予防に効果的な体操）協力機関として認定され、認知症予防を積極的に行っています。

3

介護ロボットの開発・実証・普及プラットフォーム事業

富山県や富山大学、地域の方々と連携し、介護ロボットの普及や研究などを行っています。



冬の食材・大根レシピ

今回は冬の食材・大根を使ったレシピを2種類ご紹介します！

揚げ大根のカニあんかけ



栄養量
(1人分)

100kcal
蛋白7g
塩分0.8g

大根は揚げることで甘みが増します！

①大根10cm分(300g)の皮を剥き、1cm大の角切りにし、揚げ油でほんのりきつね色になるまで揚げる。②鍋にだし汁100cc、白だし10ccを入れ沸騰させ、カニ缶30gを入れ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。③カニあんを揚げ大根にかけて完成。

サバ大根



栄養量
(1人分)

290kcal
蛋白23g
塩分1.7g

たんぱく質とDHAが豊富なサバの水煮缶を使ってお手軽に！

①大根10cm分(300g)の皮を剥き、食べやすい大きさに切り、下茹でする。②鍋に大根、生姜の薄切り1かけ分、サバ水煮缶1缶を缶汁ごと入れ、水100cc、酒50cc、みりん25cc、醤油25cc、砂糖大さじ1/2を加える。③強火で一度沸騰させ、落とし蓋をし、弱火～中火で30分煮込んで完成。

看護師特定行為 区分追加のお知らせ

当院は、平成31年度から厚生労働省認定の看護師特定行為指定研修機関となっています。令和4年度より、特定行為区分に「血糖コントロールに係る薬剤投与関連」を追加します。年々増加する糖尿病患者さんに対してセルフケア支援を充実させ、地域住民の皆さまが安心、安全に暮らしていただけるよう研修体制を整備してまいります。

〈現在の区分〉 ○栄養及び水分管理に係る薬剤投与関連 ○創傷管理関連



Nanto Municipal Hospital
南砺市民病院

〒932-0211 富山県南砺市井波938番地
TEL:0763-82-1475 FAX:0763-82-1853
<https://shiminhp.city.nanto.toyama.jp/>

理念

皆さまの意向を尊重した質の高い医療の提供により地域社会に貢献します