特定医療法人財団松圓会 広報誌

ご自由にお持ち帰りください

Vol.78 2020年

ほほえみ 夏

【特集1】感染予防のポイント

【特集2】続けよう「運動」

【季節のレシピ】

・番外編 ～低栄養を防止して免疫力を維持しよう！ ～

【各種ご案内】

・入院患者アンケート結果について

・松圓会のホームページをご利用の皆さまへ

【特集1】新型コロナウイルス 感染予防のポイント

新型コロナウイルス感染症の拡大はひとまず収束しましたが、新たな感染拡大を防ぐために、今後も一人ひとりが感染予防を続けることが大切です。

今回は気をつけたい、感染予防のポイントをお伝えします。

どのように感染するの？

新型コロナウイルスの感染経路として、「飛沫感染」と「接触感染」の二つがあると考えられています。

■飛沫感染

感染した人がくしゃみ、咳、会話をした際に飛ぶ飛沫（唾液などの水分）と一緒に放出されたウイルスを他の人が口や鼻から吸い込むことで起こります。

飛沫感染は劇場や満員電車など人が多く集まり、お互いの距離が充分に確保できない場所で主に起こります。

近距離での多人数の会話なども注意が必要です。「5分間の会話」と「1回の咳」は、飛沫の数が同じ程度だと言われています。

飛沫感染を防ぐためには飛沫を飛散させないことが大切ですので、くしゃみや咳がでている場合には、マスクの着用など、咳エチケットを心がけましょう。

■接触感染

ウイルスで汚染された手で触ったものを他の人が触ることでウイルスが手につき、その手で目や口、鼻を触ることで起こります。

接触感染の主な感染場所はドアノブやスイッチ、電車やバスのつり革などです。

接触感染を防ぐためには、ウイルスがついた手で目や口、鼻などを触ることがないように、こまめな手洗い・手指消毒が大切です。不特定多数の人が触る場所に触った後には必ず手洗いをするようにしましょう。

感染予防のポイント①
咳エチケット

咳エチケットは「ほかの人にうつさないため」に大切な行為です。ご自身が感染しないことと同様に、他の人を感染させないことも感染予防の大切なポイントです。

■マスクを着用する

■マスクがない時にはティッシュやハンカチで口・鼻を覆う

■とっさの時には袖で口・鼻を覆う

くしゃみや咳をするときに何もしなかったり、手で押さえることはやめましょう。手で押さえると、手がウイルスで汚染し、接触感染につながる恐れがあります。

感染予防のポイント②
正しいマスクの着用

■耳にゴムをかけた後、マスクを上下に引っ張り鼻と顎を覆うようにします

■ワイヤーが入っているマスクの場合には、ワイヤー部分を鼻に合わせて曲げ、顔に密着させます

マスクから鼻が出ないように気をつけましょう。

マスクの下の部分は顎までしっかりと覆いましょう。

感染予防のポイント③
正しい手洗い・手指消毒

（4ページ参照）

手洗いや手指消毒を行っても、洗い残しがあっては感染予防のために充分ではありません。親指や指の間などは洗い残しが多いところですので、気をつけて洗いましょう。

手洗いは手のひら、手の甲、指先、指の間、親指、手首と洗っていき、流水でしっかり石けんを流し、ペーパータオルや清潔なタオルでふき取ります。手洗いは30秒以上かけて行いましょう。

アルコールでの手指消毒も手洗いと同様の流れで行います。アルコールを手のひらにとり、手のひらから手首まですり込みます。アルコールは乾くまですり込むことで、消毒の効果が得られます。

正しい手の洗い方

①

流水でよく手を濡らし、石けんをつけて手をこすります

②

手の甲を伸ばすようにこすります

③

指先・爪の間を念入りにこすります

④

指の間を洗います

⑤

親指をねじりながら洗いします

⑥

手首も忘れずに洗います

石けんで洗い終わったら、流水で洗い流し、ペーパータオルなどでよくふき取ります

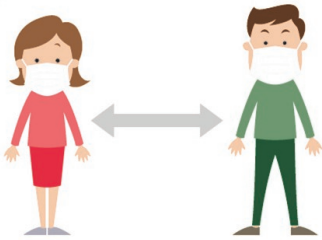
感染予防のポイント④
手洗い・手指消毒のタイミング

手洗いや手指消毒はこまめに行うことが大切です。特に、外出からの帰宅時、調理の前後、食事前、トイレの後などは手洗いまたは手指消毒を行いましょう。

最後に

新型コロナウイルス感染症に対する感染予防は特別なものではなく、風邪やインフルエンザなどの予防のために行うことと同じです。今後もマスクの着用や手洗いを継続し、新たな感染拡大に備えましょう。

それらに加え、ご自身やまわりの人たちを感染症から守るため、ソーシャルディスタンスや定期的な換気など、「新しい生活様式」を取り入れ生活をしていきましょう。



（松圓会・
新型コロナウイルス感染症対策本部）

松圓会・
新型コロナウイルス感染症
対策本部の設置について

当法人では、新型コロナウイルス感染へ組織的に対応するため、3月より法人内に新型コロナウイルス感染症対策本部を設置しました。

対策本部では、新型コロナウイルス感染予防のための対策の立案や啓もう活動を行っています。

今後も患者さんや職員、当法人に関わる全ての方々の感染予防のための活動を行っていきます。皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

（新型コロナウイルス
感染症対策本部）

季節のレシピ～番外編～

「季節のレシピ」では、季節に合わせた様々な料理をご紹介しています。今回は番外編。「低栄養を防止して免疫力を維持しよう！」をテーマにお話します。

人の免疫力は栄養状態によって支えられています

免疫力は体内のたんぱく質量と関係しており、低栄養の人（特に筋肉量が減少した人）は、細菌やウイルスなどの感染症に対する免疫能が低下していることが知られています。

すなわち栄養状態を良好に保ち、筋肉を維持することは、新型コロナウイルスをはじめとする様々な感染症から身を守るために大切なことなのです。

低栄養のチェックポイント

低栄養のリスクがないか、次のチェックポイントを確認してみましょう。

チェック項目が多いほど、低栄養のリスクが高くなります。

- □ 体重が以前よりも減ってきた
- □ 以前に比べて食事の量が減った
- □ 米やパンなど穀物類を食べる量が減ってきた
- □ 主菜のおかず（肉・魚・卵など）の摂取が減ってきた
- □ 食欲がなく、食事を抜くことが増えてきた（1日2食以下）
- □ 以前に比べて、食べ物が噛みづらかったり、飲み込みづらかったりする
- □ お茶や汁でむせることがある
- □ 歩く歩数が減った。家で座ったり、横になったりする時間が増えた
- □ 食事の準備をすることが面倒で食事をとらないことがある

低栄養改善のポイント

前記のチェックであてはまる項目が多かった方は、低栄養に気をつける必要があります。低栄養を改善するために気をつけるポイントは次の通りです。

□ 主食(ご飯やパンや麺)は抜かないようにしましょう
□ 主菜(肉・魚・卵・豆腐)を毎食取り入れましょう
□ 可能な限り3食摂取しましょう
□ カロリー確保のために、油脂を使った料理を取り入れましょう
□ 間食や栄養補助食品を利用してみましょう。少量でエネルギーやたんぱく質が効率よく補給できます
□ 食欲がない時は、食べられそうなものや食べやすいものを優先させ、食事制限を緩和させてみましょう

最後に

低栄養に心当たりはありましたか？「低栄養かもしれない」など気になることがある方は、管理栄養士までお声がけください。

（栄養部・管理栄養士）

ふれあい 通信

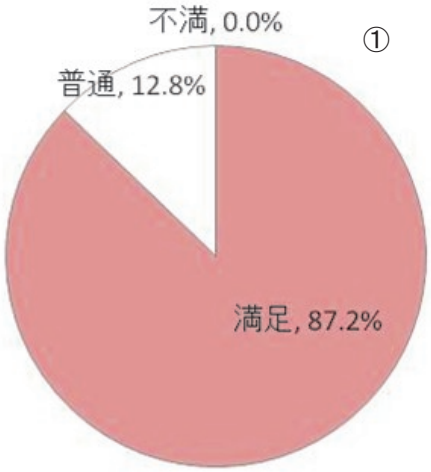
入院アンケート結果のご報告

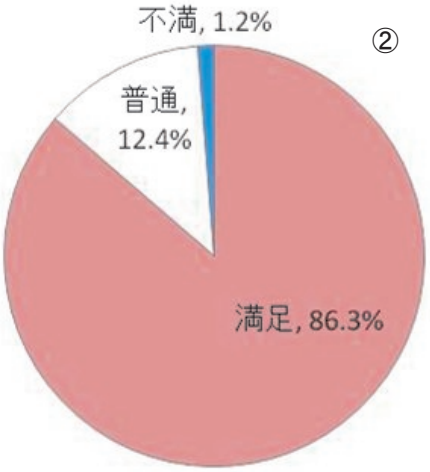
東葛クリニック病院では毎年1回、入院患者さん(またはご家族)を対象に、施設や職員に関する満足度のアンケートを実施しています。2019年度は2020年2月から3月にかけてアンケートを実施し、40名の方から回答をいただきました。

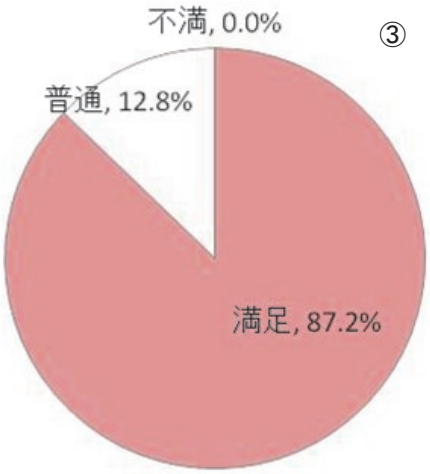
ご協力いただきまして、ありがとうございました。

アンケート結果やいただいたご意見・ご要望は職員に周知し、改善するよう努めてまいります。

① 総合満足度
② 職員のやさしさ・言葉づかい・態度
③ 施設の清潔感







【特集2】ステイホームでも体力維持！ 続けよう「運動」

はじめに

外に出る機会が減ると、運動不足になりがちです。そんな時は家の中でもできる運動を行い、運動不足を解消しましょう。

適切な運動量はどれくらい？

①1回30分程度

続けて30分間行う必要はありません。途中で休んでも問題ありません。

②週3回以上

翌日は運動の効果が残っているので、少なくとも一日おき、週3回以上行うと効果が持続します。

適切な運動の強さはどれくらい？

運動の強さの程度は「自覚的運動強度」で決めるとよいでしょう。これは運動がどのくらいきついか、自分の感覚で表すものです。自覚の程度は運動の程度が弱い方から強い方に向けて、次のように表されます。

弱 → 強

- 非常に楽である
- かなり楽である
- 楽である
- ややきつい
- きつい
- かなりきつい
- 非常にきつい

この中で、「楽である」「ややきつい」と感じる程度の運動の強さが目安となります。具体的な自覚としては

- □汗が出るか出ないか・少し汗が出る
- □少し物足りない
- □いつまでも続く
- □充実感がある

などで、無理なく行える程度の強さの運動が適切です。「どこまで続けられるか不安」「汗がびっしょり」という状態はやり過ぎですので気をつけましょう。

エアロバイク（自転車）やステップ運動など家の中で有酸素運動を行う場合は、心拍数も目安になります。

安静時の心拍数や体力により目標とする心拍数は異なります。ここでは、安静時心拍数と年齢で確認する運動時心拍数の目安をご紹介します（表）。

【表】 運動時心拍数

		安静時心拍数（拍／分）		
		60回	70回	80回
年齢	70歳	109	114	119
	75歳	107	112	117
	80歳	106	111	116
	85歳	104	109	114

国立長寿医療研究センター・在宅活動ガイド2020

安静時の心拍数は、脈拍を確認することで分かります。手首で1分間の脈拍数を確認するか、30秒間数えて、2倍してもいいでしょう。

循環器などに持病のある方は主治医に相談したうえで運動量を決めてください。

運動をする時に気をつけなければならないことは

熱があったり風邪をひいていたり、体調の悪い日は運動はさけましょう。また、前日の疲れが残っている場合には、軽めの運動を行うか、その日は休み、翌日に行いましょう。

合併症などのある方はそれぞれの体調に合わせた運動を行うことも重要です。

〈高血圧の方〉
（160／100 mmHg以上の方）

□午前中や寒い時間を避ける
□会話できる強さの運動を行う
□力む運動は避ける

〈心臓疾患のある方〉

□運動の強さや種類を主治医に相談してから行う
□20分程度続けられる強さの運動を週3回程度行う

〈ひざに痛みのある方〉

□エアロバイク（自転車）、座ってのあしの体操など、痛みがひどくならない運動を行う

〈透析治療中の方〉

□透析直前は体の中の水分量が多く、血圧が高めになりやすいため、運動をする場合には軽めに行う
□透析直後は血管の水分量が少なくなっているため、血圧低下が起こりやすいので、時間を空けて行うか、翌日に行う

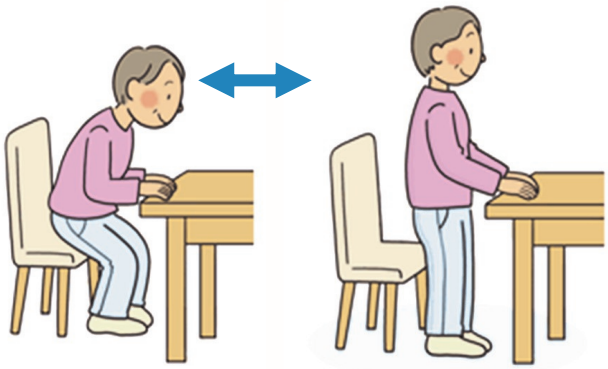
家でできる運動　その1
立って座って足の筋力強化

腰をかがめた時に座ることができる位置に椅子をセットします。

テーブルに向かって立ち、手をテーブルに沿え、ゆっくりと腰を下ろします。椅子に座るギリギリのところで止まり、ゆっくりと立ち上がります。

この動作を10～20回繰り返します。

体力に自信のある方は、テーブルに手をつかずに行ってみましょう。



つま先は少し外向きに　　椅子に座るギリギリでストップ

家でできる運動　その2
足の筋力強化（ひざの痛い方）

立っているのが不安な方やひざが痛い方は、椅子に座って行う運動がよいでしょう。背もたれに寄りかかり、両手で椅子につかまった状態で行います。

体力に自信のある方は背もたれにもたれずに行ってみましょう。

① ひざを伸ばし、つま先を自分の方にゆっくりと向け、戻します。この動作を左右それぞれ10～20回行います。

② ひざをゆっくりと上げ下げします。左右それぞれ10～20回行います。

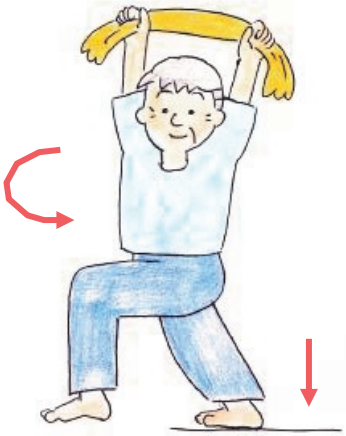
家でできる運動　その3
タオルを使ったストレッチ

イスに座って、または立って行います。各方向に10～20回、反動をつけずに行います。無理をせず、気持ちいいと感じる程度に体を伸ばしましょう。

① タオルを肩幅に持ち、腕を上げた状態でゆっくりと前かがみ。次に体を起こして、後ろに体をそらせます。

② 腕を上げながら、ゆっくりと左右に体を傾けます。

③ 足を前後に広げ、腕を上にあげます。その状態を保ちながら、上半身を左右にゆっくりと回します。椅子に座っている場合には、座った状態で上半身を左右にゆっくりと回します。



ラジオ体操の運動量は？

家の中で手軽にできる運動としてラジオ体操があります。テレビで毎日放映されていますので、画面を見ながら一緒に運動することができ、楽しみながら続けられるのではないでしょうか。

ラジオ体操は思っている以上に運動強度があり、安静時を1とすると、ウォーキングが3、ラジオ体操第一が4、第二は4.5もあります。ラジオ体操は10分間の運動です。今回紹介した運動と合わせて行ってみてはいかがでしょうか。

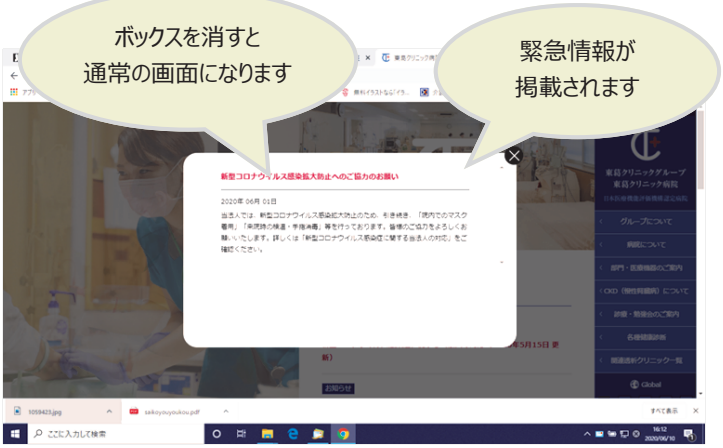
最後に

栄養不足での運動はむしろ筋肉を消費してしまいますので、毎日の食事も大切です。無理をせず、ご自身の体調にあった運動を続けていきましょう。

（リハビリテーション室）

松圓会のホームページをご利用の皆さまへ

松圓会では、緊急のお知らせをホームページで分かりやすくお伝えするため、当法人のホームページにアクセスした際、ボックスを表示し、緊急情報を掲載する機能を追加しました。



広報紙ほほえみ77号に誤りがありましたので、左記のとおり訂正いたします。

【8ページ写真下】

（誤）日立メディカル社

（正）日立製作所

〈当法人の理念〉

其接也以恕（その接するや恕をもってし）

其治也以協（その治するや協をもってす）

私たちは、相手の立場に立った思いやりの心である恕の精神で人に接し、専門性を超えたコミュニケーションを尊重する協の精神でチーム医療を推進し、これがもたらす最適医療の成果を患者さんに提供することを誓います。

東葛クリニック病院　外来診療のご案内 （2020年7月1日現在）

［受付時間］ 午前 8:30～12:00　午後 13:30～16:30
［診療時間］ 午前 9:00～12:30　午後 14:00～17:00

※ 日曜・祝日は休診です。諸事情により担当医が変更になる場合があります。

外来診療予約電話 TEL 0120－113－751（受付時間8:30～17:00）

※ 当院は予約制となっております。診察券をお持ちの方はお手元にご用意の上、お電話下さい。
※ 但し、急患、新患の方はこの限りではありません。

		月	火	水	木	金	土	備考
内科	午前	○	○	○	○	○	○	
	午後	○	○		○	○		
外科	午前	○	○	○	○	○	○	土曜 第1, 第2, 第4のみ 土曜 診療時間 9:00～10:30
腎臓内科	午前		○	○	○		○	土曜・午後 第4のみ
	午後	○			○		○	
呼吸器内科	午前	○				○		
	午後		○					
循環器内科	午前				○			木曜・午前 診療9:30～ 月曜・午後 診療14:30～
	午後	○	○					
消化器外科	午前				○	○		
泌尿器科	午前	○		○	○			月曜 第1、第3、第5のみ 土曜・午後 第1、第3、第5のみ 月・火・木曜の午後は検査のみ
	午後	○	○		○		○	
整形外科	午前			○			○	土曜・午前 第2, 第4のみ
	午後			○			○	
神経内科	午前			○				午後診療時間 13:30～15:00
	午後			○				

		月	火	水	木	金	土	備考
呼吸器外科	午後						○	診療時間 14:30～16:00
血管外科(循環器外科)	午後			○	○			水曜日 第2、第4のみ
糖尿病外来	午前	○	○		○			
	午後		○		○			
アクセス外来	午前	○	○	○	○	○	○	土曜日 第1, 第2、第4のみ 土曜日 診療時間 9:00～10:30
腎炎外来	午後					○		第1、第3のみ
乳腺外来	午前		○					
ペインクリニック	午後			○				
ストーマ外来	午前				○			第2、第4のみ
腎不全外来	午前		○			○		金曜日 第2、第4のみ
創傷ケア	午後					○		診療時間 13:30～
フットケア外来	午前	○					○	9:00～11:00 14:00～16:00 第2月曜日、土曜日のみ
	午後	○					○	
褥瘡外来	午前				○			第2、第4のみ
胃内視鏡	午前	○	○	○	○		○	土曜日 第3のみ
大腸内視鏡	午後		○	○		○	○	土曜日 第1、第3のみ

東葛クリニックみらい　外来診療のご案内

［受付時間］ 午前 8:30～11:30　午後 14:00～16:30
［診療時間］ 午前 9:00～12:00　午後 14:30～17:00

東葛クリニックみらい電話 TEL 047－366－6150

※1 心療内科・物忘れ外来は完全予約制です。　※ お薬は院外処方となっております。

		月	火	水	木	金	土	備考
内科・循環器内科	午前	○	○		○	○		
	午後	○	○		○	○		
糖尿病外来	午前				○			午後 診療時間 14:00～ （受付時間 13:30～）
	午後				○			
腎臓内科	午前		○					第1、第3のみ

		月	火	水	木	金	土	備考
内科・呼吸器内科	午前			○				
消化器外科	午前		○					
	午後		○					
心療内科※1	午前						○	午後 診療時間 13:30～ （受付時間 13:00～）
	午後						○	