

にっせんかい

# 日扇会ニュース



vol.39

2016年

地域の皆様と日扇会の意見交換・情報提供のための紙面です



(小笠原諸島・父島)

## 40歳以上の方の目黒区民健診が始まりました

—実施期間：6月～11月末までの半年間—

健康診断はご自分の健康状態を把握するうえで、とても大切です。自分では気づかない疾病があっても、その早期発見、早期治療にもつながります。目黒区の受診券をお持ちいただければ無料で健診を受けられます。健診は予約制ですが例年10～11月はとても混み合います。なお、6～9月の間は結果説明の予約も余裕がありますので、ぜひご利用ください。



## リスク管理について

理事 藤田 克明

世には「リスク（危険・危機）」という文字が氾濫しているようです。曰く「核」、「温暖化」、「難民」、「テロ」という地球規模のリスクから、「地震」、「原発」、「格差」、「国の1000兆円の借金」など日本発のものまで枚挙に暇がありません。専門家は、これらの現象を「リスク社会の出現」と呼んでいます。

このようなリスク社会にあって、病院はどうでしょうか。



実は病院として例外ではありません。否、命をお預かりする病院だからこそ安全管理上「リスクの管理」は特に徹底する必要があります。一般論ですが、病院の歴史はリスクとの戦いといってもいいくらいです。

従って、いずれの病院でも医療安全には、万全の体制で臨んでいることは言うまでもありませんが、どんな管理体制になっているのか、概略をお話させていただきます。

1、医療機関については憲法以下医療法、医師法をはじめ多数の関連法（制約法）があり、それらに基づいて当院も日々安全診療に努めております。また、病院に対する外部（第三者）の監査として東京都福祉保健局や関東信越厚

生局など公的機関の定例チェックのほか、任意で日本医療機能評価機構の審査も受けており、リスク管理を含め病院のレベル維持・向上に役立っていると思っています。

- 2、病院の場合、リスク管理は最終的には医療安全に収めますが、各種の治療・看護・介護の安全管理と共に患者さんの人権、個人情報（守秘義務）、防災、倫理、建物・設備・医療機器、検査、給食、衛生、廃棄物処理、事務など多方面、多分野にわたり日々きめ細かいリスクの管理を実施しています。
- 3、リスク管理の具体例を一つ紹介させていただきますと、「インシデント・アクシデント報告書」と「クレーム処理報告書」制度があります。前者は職員のエラー又は正しくない処理があった場合、後者は患者さん・ご家族からご意見やクレームを頂いた場合、それぞれ逐一書面で医療安全委員会や経営会議（どちらも院内の最上位の会）等に報告し、対処法や再発防止に結び付け、より安心・安全な医療の提供に努めております。なお、ご意見やクレームに関しては別途「投書箱」を院内3か所に設けてあり、貴重なご意見を頂いています。
- 4、逆説的になりますが、患者さん・ご家族側からご覧いただければ「エラー抽出力」の高い病院ほど安心して、ご来院いただけるのではないかと自問自答しております。



# 食中毒に注意しましょう！

管理栄養士 青木 昭子

## 1、梅雨シーズンから夏場にかけて、湿度や温度が高くなるこの時期に注意したいことは

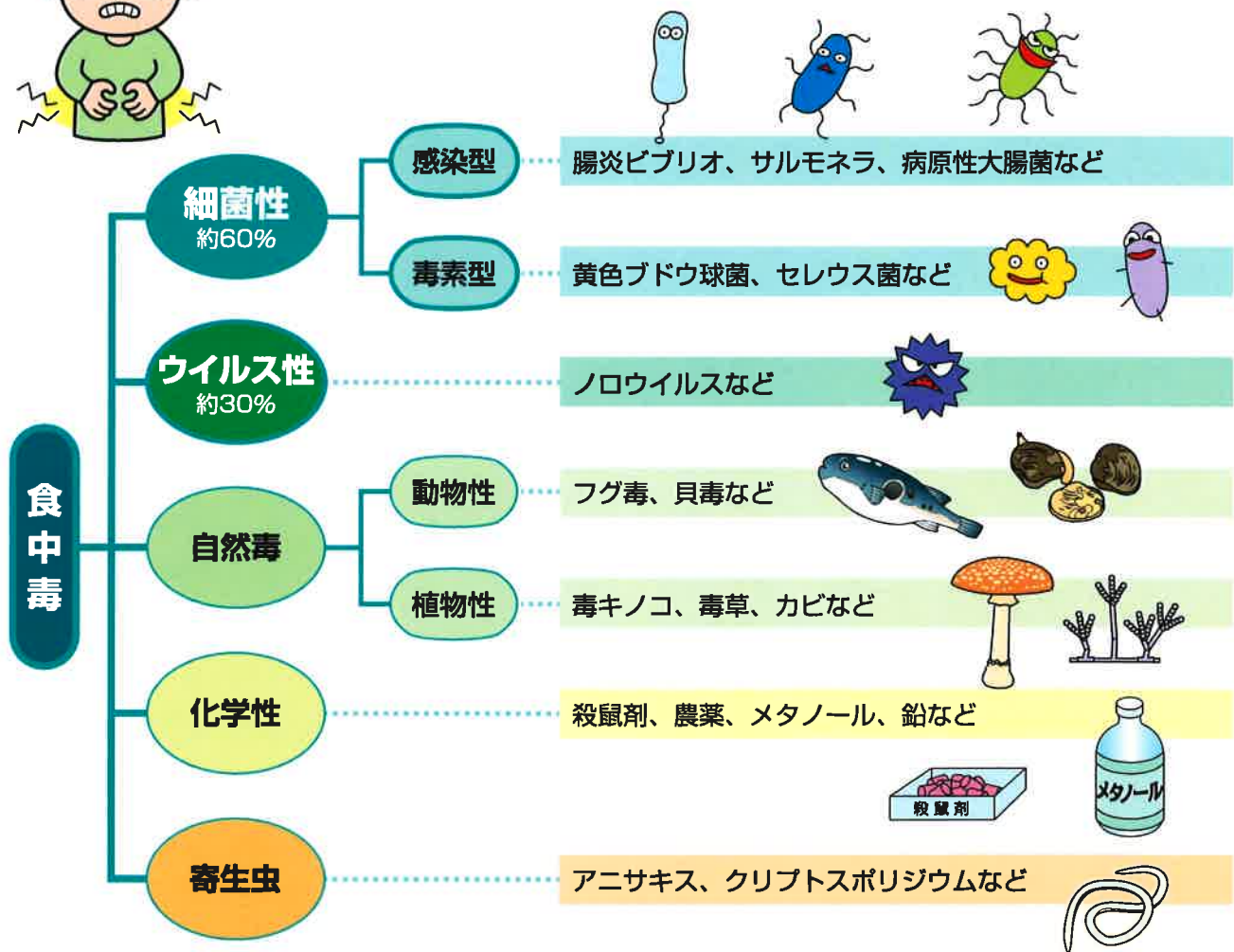
細菌などによる「食中毒」です。食中毒の60%は「細菌性」であり、30%が「ウイルス性」といわれていますが、その他の原因としては「自然毒」や「化学性」、「寄生虫」などがあります。



肉眼では見えない細菌は食品の中でひそかに発生し、繁殖していきます。

細菌の多くは平均的な室温で増殖し、人間の体温ほどに達すると増殖を活発化させます。

つまり、湿気や温度など食中毒を引き起こす細菌の繁殖に最も適した条件が揃いやすいのが梅雨から夏にかけての時期なのです。



## 2、細菌性食中毒とは

感染型と毒素型がありますが、中毒の症状はいずれも嘔吐、下痢、腹痛、発熱などです。

なお、発熱は感染型に多いのが特徴です。感染型は細菌に汚染された食品を口にする事で、細菌が体内に入り腸内組織で炎症を起こすことで中

毒を引き起こします。

一方、毒素型は細菌から発生した毒素を含んだ食品を口にする事で発症します。いったん毒素が出来てしまうと加熱しても殆ど防ぐことができないのが難点です。

感染型：サルモネラ・腸炎ビブリオなど

毒素型：黄色ブドウ球菌・ボツリヌス菌など

対策（付着させない）：加熱・環境消毒

対策（繁殖を防ぐ）：加熱・低温保存

### 3、食中毒の予防法

ご家庭でできる食中毒予防の具体的方法は以下の通りです。ぜひ、参考にしてください。

#### 食中毒予防の三原則は



#### 家庭でできる食中毒予防 6つのポイント

##### 1 食品の購入

- ・新鮮なものを選ぶ
- ・日付表示を確かめる
- ・早く持ち帰る  
(生ものや冷凍食品などの  
買い物は最後に)



##### 2 家庭での保存

- ・持ち帰ったらすぐに冷蔵、冷凍  
(詰めすぎに注意、7割くらい)  
(冷蔵は5℃以下、冷凍は-15℃以下)
- ・早めに使いきる
- ・肉や魚は容器等に入れ、  
他の食品に触れない  
ように保存



##### 3 下準備

- ・調理の前には手洗いを
- ・調理器具は清潔に  
(まな板、包丁、ふきん、  
たわしなど)
- ・生肉、魚、卵を取り扱った  
後は手洗いを
- ・解凍は冷蔵庫、電子レンジで  
(室温解凍では菌が増殖します)



##### 4 調理

- ・食品の中心部まで十分加熱する  
(中心部の温度が75℃で1分間  
以上、ノロウイルスによる食中毒の  
予防には85~90℃で1分間以上)
- ・調理途中に室温で放置しない
- ・電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器  
を使い調理時間に注意する。  
熱の伝わりにくいものは時々かきまぜる



##### 5 食事

- ・食事の前には手を洗う
- ・盛り付けは清潔な手、  
器具で清潔な食器に
- ・調理後はすぐ食べる



##### 6 残り物

- ・冷蔵、冷凍保存は冷めやすいように小分けして
- ・温め直しも十分加熱する  
(中心部の温度が75℃で  
1分間以上)
- ・時間が経ち過ぎたら、  
思いきって捨てる



#### 4、食中毒を疑った時

下痢止めを飲むと原因菌がいつまでも体内にとどまることになるので控えましょう。

脱水予防に、お水や塩分、糖分などをとって下さい。スポーツドリンクを活用するのも手です。また、嘔吐を伴う場合は、横向きの体位をとるよ

うにして下さい。仰向けに寝ると、嘔吐物が気道に詰まり、窒息してしまう恐れがあります。食中毒は、重症化すると死に至るケースがあるため、早めに医療機関に行きましょう。なお受診の際は、できれば原因と思われる食品や嘔吐物などをビニールに入れて持参することをお勧めします。

## 今年こそ脱水になるかもしれない!!

暑さが日ごとに増してまいりました。今年も連日30℃を超える暑い夏がやってきます。夏に向けて私たちは、ご利用者様の脱水にはとくに注意して健康管理を行っています。脱水にならないために皆様はどんな心がけをしていますでしょうか？ こまめな水分、塩分摂取！ 炎天下を歩かない！ 食事をシッカリと摂る！など、気をつけていても体調が優れない方は多いのではないのでしょうか。

**次のような生活環境には、  
特にご注意ください!!**

### ①クーラーが嫌だから絶対につけない

ベッドで生活されている方は特に、クーラーとの距離が近いため、クーラーを使用した方がおられます。ご高齢の方は筋肉量とともに体液量も減少しているため、脱水になりやすい状態にあります。ご高齢の方に推奨されている適した室温は26～28度、湿度は60%前後です。扇風機、循環機、換気の工夫に加え、猛暑日は暑い時間帯はとくにクーラーを併用するようにしましょう。



### ②尿回数が増えるのが嫌だから 水分摂取を控える

この理由で水分をあまり摂られない方は多くいらっしゃいます。でも、これは危険です。

尿量が1日500cc以下になると、脱水症の可能性が高くなると言われています。

夜間の尿回数が気になる方でも、朝一杯のお水+3回の食事の時には必ず水分を摂取することを心がけてください。水分や塩分摂取量の目安

### 訪問看護部 所長 鈴木沙恵子

は疾患によりそれぞれ違いますので外来にいられた際はぜひ医師にご相談ください。就寝中も水分は失われますので湿度が高いと脱水になる可能性が高いことを覚えておきましょう。また、水分物は10度くらいに冷やしておくとう吸収が良いです。



### ③肌着は何枚も着ていたい

お気持ちはわかります。朝晩は肌寒いと感じる方、夏でも手足が冷えていて寒いと感じられる方は多くいらっしゃいます。そのため猛暑日にならないと薄着になりたくないと思います。でも体温の調整もご高齢になると低下してくるため、厚着のままですと、体温も高めのままです。夏前にできるだけ薄くて通気性のいい肌着に変えましょう。

### ④夏でもお風呂は大好きだから 熱いお湯にしっかり浸かりたい

夏の入浴は冬よりも設定温度を少し下げ40℃以下に設定し、湯船に浸かる時間は15分程度がお勧めです。熱くないとお風呂に入った気がしない方、たくさん汗をかきたい方もいらっしゃいますが、お風呂上りに脱水になるリスクはとて高いのです。浴後は水分を必ず摂取するようにしましょう。

ご自分の長年の生活習慣を変えることはとても難しいことですが、当院では在宅ケア相談（無料）を受け付けています。生活状況を変えられずにお困りの方は、下記にご相談ください。

また、看護師がご自宅に伺ってお話を伺うことも可能です。ぜひ、お気軽にご相談ください。



### 日扇会在宅ケア相談

窓口担当 地域連携室 実川：03-3718-7281

受付時間は平日9:00～18:00 / 土曜日（第1・第3）9:00～12:00

# 院内リレー



## 第2回 日扇会第一病院主催 健康フェスティバル

地域連携室 じつかわ 実川 司

「地域の皆様に、健康への関心をお持ちいただき、病院として地域の健康増進に貢献したい…」  
そんな思いから昨年11月にはじめて当院にて健康フェスティバルを開催致しました。

この健康フェスティバルは、企画、構成、会場設営、装飾、運営などすべて日扇会のスタッフが中心に行っている日扇会オリジナルのイベントです。西部地域包括支援センターや、近隣の健康食品会社等にもご協力いただき、地域の皆様に楽しんで頂けるイベント満載での開催を心がけています。

今回は第2弾として、2016年5月29日（日）に「健康フェスティバル」を開催致しました。

当日は今年一番といわれる暑さとなりましたが、多くの方にご参加頂きました。ご参加頂いた方々からは心温まるお声を頂戴し、恐縮致しております。又お世話になった町内会、関係者の皆様には、この場を借りて厚く御礼申し上げます。

### 今回のプログラムは…

#### 講演会

- 院長講演会      こんなにすごい！『目黒区区民健診』活用術
- 理学療法士講座   今日からはじめられる健康体操！
- 作業療法士講座   最近、忘れっぽいと感じたら！
- 言語聴覚士講座   がらがら声は飲み込みの黄色信号

#### お楽しみイベント

- わくわく手洗いチェック！  
～あなたの手洗いは大丈夫？（手洗い後の細菌チェック）
- 無料健康チェック   ～血管年齢／体組成／骨密度を調べてみよう
- 看護師によるハンドマッサージ
- 健康テーブル365にご協力頂いての「新鮮野菜即売会」

#### 健康・介護相談会

- 西部地域包括支援センターの出張相談会
- 日扇会第一病院の在宅診療・訪問看護相談会

#### スペシャルイベント

- バイオリンミニコンサート  
～地域のプロミュージシャンをお招きしての演奏会  
（バイオリン奏者）友田俊さん（ピアノ奏者）石坂慶彦さん

#### 記念展示会

- 日扇会第一病院 40年の歩み展  
～日扇会の歴史を今昔の写真で振り返りました



健康  
フェスティバルの  
一場面



#### 編集発行人

医療法人財団 日扇会

〒152-0031

目黒区中根2-10-20

TEL：03-3718-7281（代表）

FAX：03-3718-7736

ホームページアドレス：

<http://www.nissenkai.or.jp/>

季刊紙 発行日：6月30日

**理念** 医療は患者さんのために存在する

**使命** 患者さんの「かかりつけ医」として地域医療に貢献します

#### 基本方針

1. 私たちは、患者さんの権利と人格を尊重した医療を行います
2. 私たちは、プロとしての責任と誇りをもって自己研鑽に励みます
3. 私たちは、病院全体の力を結集して患者さんを支えます
4. 私たちは、信頼される医療を継続するため徹底したリスク管理を行います
5. 私たちは、全職員が思いやりとやりがいを持って医療を行う  
活気ある病院を作ります
6. 私たちは、担うべき役割を将来とも継続的に果たすため、  
安定した経営を維持します

