

にっせんかい

日扇会ニュース



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



(秋のシマリス 撮影者：mamepapa)

新型コロナとインフルエンザの予防注射が始まりました

上記2つの予防注射が始まりました。コロナ予防注射は10月～来年3月末まで、インフルエンザ予防注射は10月～同1月末までで、どちらも予約なしで承っております。

また、両方を希望される方は、日を置かずに接種することも可能です。

なお、コロナ予防注射のご負担額は、①定期接種対象者である65歳以上の方、及び重い基礎疾患のある60～65歳の方と、②それ以外の方では違ってきますので、ご注意ください。

どちらの予防接種も、年末近くになるにしたがい込み合うと思われるので、お早目の受診をお勧めいたします。



地域連携室のご紹介

● 地域連携室をご存じでしょうか？

① 聞きなれない言葉かもしれませんが、地域連携室とは『当院と地域の皆様を結ぶ窓口』で、地域を支える地域の医療、介護や福祉事業者、行政機関等と連携し、患者さんが住み慣れた地域で安心して生活を送っていただけるよう支援する重要な役割を担っている組織です。

② 当院では、下記のように『かかりつけ医』として幾つかの機能を有しておりますが、患者さんの症状に合わせた最適な治療や看護、介護をご提供するための「相談窓口」として地域連携室を是非活用して頂きたいと思っております。以下に地域連携室の重要な役割の1つをご紹介します。



当院の連携室は、連携室長（医師）、入退院支援看護師（2名）、社会福祉士（2名）が、それぞれの専門知識を活かして、チームとして様々なご相談に対応しております。

● 地域連携室が行う退院支援

当院に入院された患者さんが、住み慣れたご自宅へ退院できるよう地域連携室は積極的に退院支援に関わっており、具体的な取り組みを以下にご紹介します。

- ① ご入院時に患者さん、ご家族に退院目標を伺います。
- ② 病棟では毎週、多職種（医師、看護師、リハビリ、薬剤師、連携室）で全患者さんのカンファレンス（会議）を実施しており、現状把握及び退院

目標への達成度と課題を共有します。

- ③ 入院1～2週後に、患者さん、ご家族、病院スタッフ（医師、看護師、リハビリ、連携室）が集まり、方針カンファレンスを実施。病状やリハビリの経過を書面や動画で直接お伝えし、退院に向けての方向性を決めていきます。
- ④ 退院予定の約1週間前に、退院カンファレンスを実施。連携室が中心となり、患者さん、ご家族、病院スタッフ、退院後に関わる介護事業所スタッフが一堂に会する場を設けます。退院後もご自宅で安心して生活していただけるように、情報共有とお互い顔の見える関係作りをします。



副院長（兼地域連携室長）
八辻 寛美

● 当院の機能

- ・ 外来（一般内科、消化器内科、循環器内科、呼吸器内科、神経内科、皮膚科、整形外科）
- ・ 入院（急性期治療、リハビリ、医療ショートステイ）
- ・ 介護医療院（介護保険利用した施設です）
- ・ 訪問診療（ご自宅に医師が診察に伺います）
- ・ 訪問看護ステーション
- ・ 訪問リハビリ、通所リハビリ
- ・ 在宅介護支援センター（ケアマネージャー）

日扇会地域連携室 直通電話 03-3718-7507

日扇会地域連携室は

患者さん、地域との絆を大切にしています。

絆



食事と免疫力について

管理栄養士

免疫力。つまりウイルスなどから体を守る「体力」を落とさないことが、健康を維持する力になります。ところが、加齢等に伴いそれらが低下することが分かっています。

そこで、特に高齢者の方に気をつけて頂きたい食事内容について、お話ししたいと思います。

1. その前に一言。私達の体や免疫物質は、たんぱく質から作られていることを覚えておきましょう。故にたんぱく質が不足すると免疫力の低下に繋がります。又免疫力は体温が36、5度以上で活発に働き、1度下がると30%は低下するといわれています。従って体温を保ってくれる「筋肉」を落とさないためにもたんぱく質をとる必要があります。

2. ところで、免疫力の60～70%は「腸」で作られているといわれており、生命維持に欠かせない「3大栄養素」、つまり糖質・脂質・たんぱく質の**バランスの良い食事**を心掛けることが、とても大事になります。

(参考) 腸内環境を良くするには、食物繊維(各種野菜、キノコ類)、オリゴ糖(野菜、果物類)、発酵食品(ヨーグルト、果物、納豆など)が有効。なお食事ですった乳酸菌は、腸に定着しないので毎日食べて補うのがベストといわれています。

3. それでは、具体的にみていきましょう！
3大栄養素のうち、糖質(ごはん、パン類、めん類、いも類、果物類等)と脂質(油類、バター・

マーガリン、肉、魚類等)は、主に体を動かすためのエネルギーとなります。このエネルギー(糖質と脂質)の摂取必要量を、高齢者(65歳以上)についてみてみますと、1日あたり男性で2050～2400kcal(75歳以上は1800～2100kcal)、女性では1550～1850kcal(75歳以上は1400～1650kcal)といわれています。そして一般的には、加齢とともに日々の活動量が減ってくると考えられますので、エネルギー(糖質と脂質)の必要量は少なくて済むようになりますが、たんぱく質はどうでしょうか。

4. そのたんぱく質については、骨や筋肉、血など体のもとをつくる大事な栄養素であるため、実は高齢者にあっても若いときとほぼ同じ量の摂取が必要とされます。

その必要量は、男性で1日あたり60g、女性で50gといわれておりますが、1日60gを摂取する場合、朝・昼・夕の献立例でいえば、ほぼ次のようになります。

- ・朝食：食パン1枚(6枚切)5.6g、卵1個(50g)6.1g、牛乳1杯(150ml)5.1g。
- ・昼食：ごはん軽く1杯(140g)3.5g、豚肉ロース3枚(70g)13.5g、ヨーグルト1個(70g)2.5g。
- ・夕食：ごはん軽く1杯(140g)3.5g、鮭1切れ(70g)15.7g、納豆(ミニ)1パック(30g)5g。

ミネラルやビタミンも大切ですが、エネルギーとたんぱく質もしっかり摂取して、毎日を是非元気に過ごしましょう！



いんない

院内レター



当院での災害対応について

BCP担当

柴本 義則



2024年8月、宮崎で大きな地震が発生し、南海トラフ地震臨時情報「巨大地震注意」報が1週間発令されたことは、皆さんもご記憶におありだと思います。日本は地震大国といわれ、関東地域でも首都直下型地震も含めて、いつ地震が発生するか分からない状況にあると考えておいた方がよさそうです。地震発生時、特に震度6弱以上が発生しますと、停電、水供給停止、食料調達不能、通信途絶、交通マヒなどが発生する可能性が非常に高くなります。そのため、当院では患者さん、職員の安全確保及び生活維持のために、次のような対策を取っております。



1. 停電については何日間にもわたる停電を想定し、次のような機器の準備をしております。

- ① 停電時に即座に対応可能な非常用発電機。
- ② ガスカセットボンベによる発電機。
- ③ 蓄電池。
- ④ 病室、診療室、廊下、トイレなどを照らすランタン。



2. 水供給停止への対応として。

- ① 地下貯水槽に5日分の水の保有。
- ② 停電時にも汲み上げ可能な手動ポンプを備え、訓練を実施しています。

3. 食料・飲料水の備蓄に関しては。

特に食料についてはローリングストックの考え方を導入し、3日以上
の備蓄を意図しております。

4. 災害時に集中する電話のかかりにくさを想定して。

回線容量制限を受けにくく、災時でも相手と繋がりやすい電話回線を確保しており、行政や職員間、設備そしてエレベーターや薬剤などの関連業者とも連絡が付きやすい体制を整備しております。



5. 訓練の実施の必要性の認識

- ① 災害時にはあわてたり、頭の中が真っ白になったりして、冷静に対応できないことが危惧されます。
- ② そのため、上記のような対応を確保していくためには、災害関連備品の準備に加えて、定期的に各種機器の動作確認を行い、動かし方に慣れておくことで、災害時にも極力冷静に対応できるよう、適時訓練を実施しております。

編集発行人

医療法人財団 日扇会第一病院

〒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://www2.nissenkai.or.jp/>

季刊紙 発行日：10月31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

