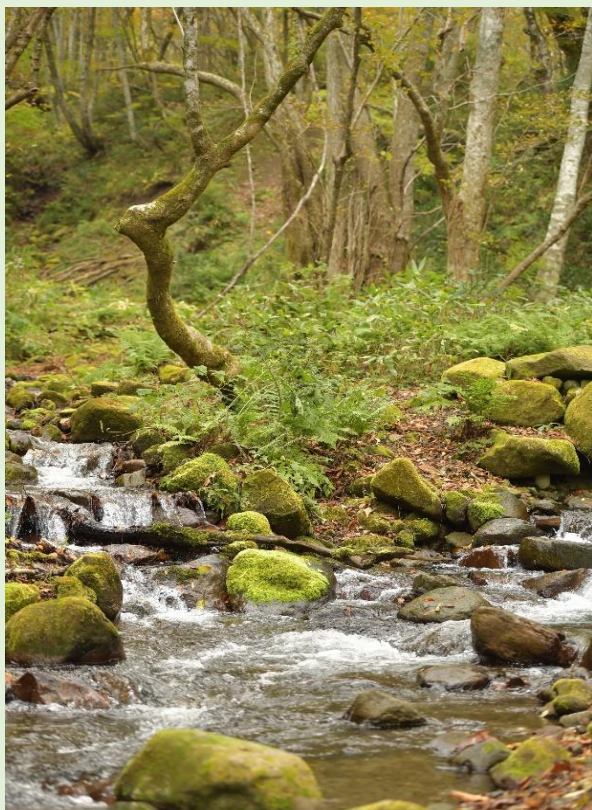


米子東病院通信

2022.秋号



＜大山散策と秋の訪れ＞

Photo by Harada（病棟看護師）

目 次

- 2、3・・・コロナウイルス感染と後遺症について
- 4・・・作業療法ってどんなリハビリ??
- 5・・・アニマルセラピーとメダカ鑑賞会
- 6・・・新入職員紹介
- 7・・・秋のレシピ!「菌活」をしよう!!
- 8・・・診療担当医表など



新型コロナウイルス感染と後遺症について

新型コロナウイルス感染症が流行中ですが、当院職員内でも感染が相次ぎました。

医療従事者だから伝えたいこと…

医療従事者だから伝えられること…

この広報誌を手にとってくださった皆様にお伝えできたらと思います。

●感染症専門医師の伝えたいこと



堀井 俊伸

(感染症専門医師)

私たち医療従事者が、皆さんに COVID-19（新型コロナウイルス感染症）にかからないよう感染予防を^{ゆる}めず継続していただきたいと今なお考える理由があります。それは「罹患^{りかん}後症状」と呼ばれる、回復後のいわゆる後遺症に悩まされる人が少なくないからです。インフルエンザではみられない病状です。味覚異常や脱毛のように比較的短期間で治っていく症状もありますが、せきや息切れ、記憶障害や集中力低下、疲労などは、長期化して日常生活や仕事に影響を及ぼすことがあります。当院の感染症外来でも罹患後症状のご相談に対応いたします。

●パルスオキシメータについて



巷で話題になった「パルスオキシメータ」。指に装着するだけで、痛みなどを伴うことなく、血液中の酸素飽和度を測定できます。十分な酸素が体内に供給されているかを数値により客観的に把握するための機器で、基準値は 96% から 99% と言われています。

爪を上に向け、奥までしっかり挿入して測定します。手指が冷たい場合は手を温めて使用しましょう。できるだけ安静な状態で測るのもポイントです。

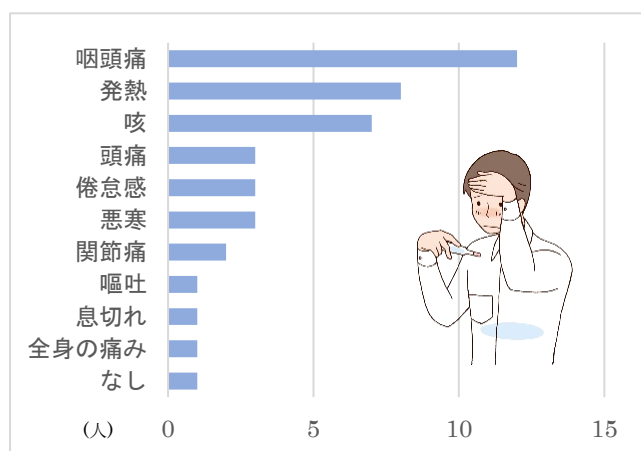
●感染した私たちだから伝えられること

「感染したらどうしよう…」「備えておいた方がいいものが分からない…」。

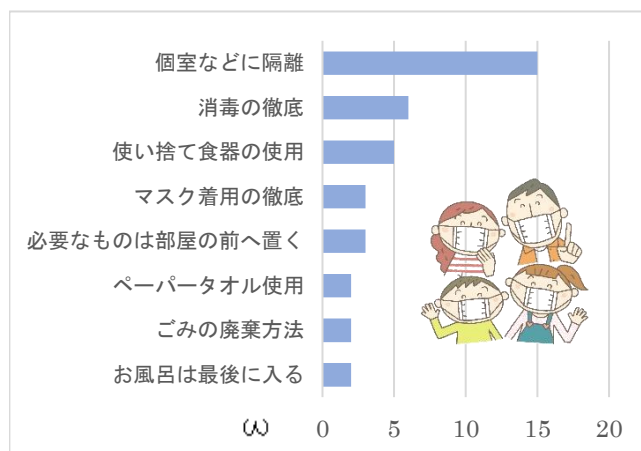
心配や不安なこともあるかと思います。それは私たち医療従事者も同じでした。そこで、私たちだから皆さんに伝えられることがたくさんあるのではと思い、感染した職員 21 名にアンケートをとりました。次ページにまとめていますので、感染しても慌てないために参考にしてみてください。

職員アンケート結果（複数回答あり）

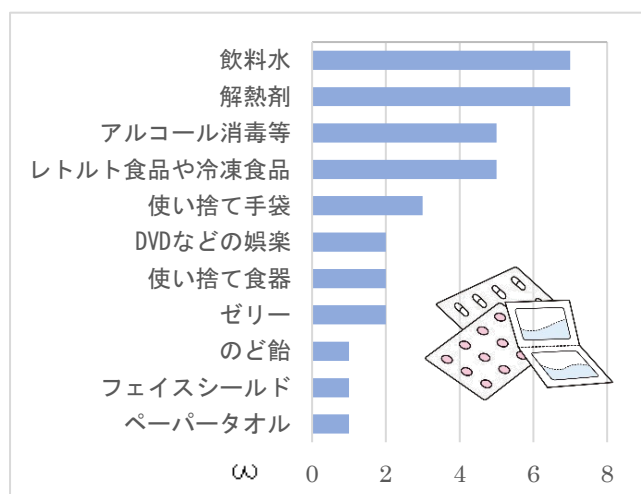
【初期症状はありましたか？】



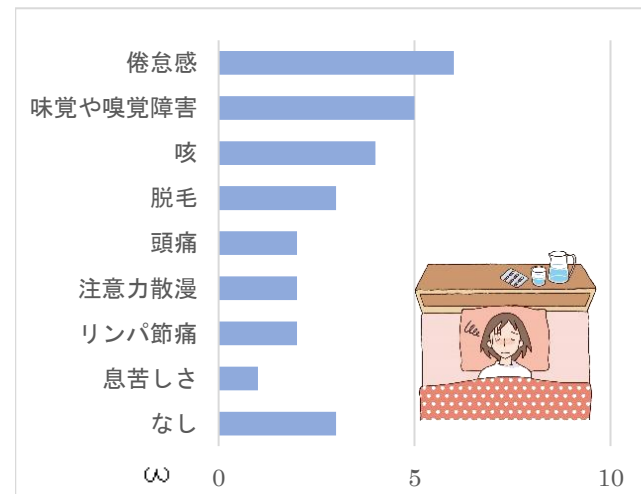
【家庭内感染予防のため実施したことはありますか？】



【事前に準備しておいて良かったものはありますか？】



【後遺症はありましたか？】



【在宅療養中に利用したサービスはありますか？】

・イオンネットスーパー ・楽天マガジン ・ネットショッピング ・出前館

【私たちが伝えたいこと】

- ・外出できず不安だと思います。非常食や水分、薬やクーリング用品など常備しておくで安心です。
- ・イオンネットスーパーは、自宅まで 20 km でも配達してくれます。他にもアマゾンの置き配などもおすすめです。
- ・外出できず体力が低下してしまいます。適度なストレッチなど心掛けてみてください。
- ・長期休養による不安や焦りがあるかと思いますが、焦らず療養してください。
- ・症状があったり不安なことがあれば、保健所やかかりつけ医に連絡をとり、早めの行動をしてほしいと思います。

作業療法ってどんなリハビリ??

作業療法の「作業」とは、一体どんなものだと思いますか？

正解は、食事やお風呂に入ったり家事をしたり、仕事や趣味活動、車の運転など日常生活で人が関わる全ての活動をいいます。

病気や怪我など、様々な要因でその「作業」が行えなくなったとき、その「作業」に焦点を当て活動に参加できるようにする治療法で、以下の3つの改善を図ります。

① 基本的動作能力（運動や感覚・知覚、認知機能などの心身機能）



関節可動域訓練、筋力訓練、巧緻（こうち）動作訓練などを実施しています。この練習を通して、日常生活で頻繁に使用する箸やペンなどの小さな物品を操作する力を習得する事が目的です。

（写真は洗濯ハサミを使用したつまみ練習の様子）

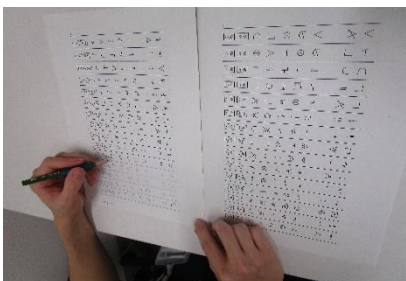
② 応用動作能力（食事やトイレ、家事などの日常で必要となる活動）



食事やトイレなどの日常生活動作訓練や家事動作訓練などを実施しています。つまむ物品を箸がくい込みやすいスポンジや滑りやすい豆など、患者さんに合わせて難易度を変更しながら行っています。日常生活動作能力向上の為、実際の食事場面となるべく似た環境で実施する事を心掛けています。

（写真は食事動作練習の様子）

③ 社会的適応能力（地域活動への参加、就学・就労など）



自動車運転や畑仕事など、患者さんの希望に沿った練習も実施しています。退院後のQOL（生活の質）の向上を目的に、様々な作業の練習を行っています。

（写真は自動車運転に必要な注意機能を評価している様子）

その人らしい「作業」ができるよう、体と心の両方の問題に「作業」を通してサポートを行うのが、私たち作業療法士です。元の生活レベルに戻ることができる様に訓練や環境調整を行い、生きる力を引き出すお手伝いをこれからも続けていきます！！

アニマルセラピーとメダカ鑑賞会

「アニマルセラピー」という言葉をご存じですか？

アニマルセラピーとは、動物と触れ合うことで、ストレスの緩和や精神的な落ち着き等の癒しの効果や活動性の向上を促すことを目的として行われています。普段、自発性がみられにくい方でも、動物への興味を持って、「触れる」「話しかける」「抱く」等の自発的な行動が促され、意欲や活動性、身体機能の向上が期待できます。また、動物と触れ合うことを介して他者とのコミュニケーションの拡大や、社会性の維持を図ることもできます。さらに、アニマルセラピー実施により、精神的ストレスの指標の一つとなる唾液アミラーゼ活性値が有意に低下することがあることから、ストレスの緩和やうつ状態の改善が図られ、日常生活自立度や生活の質の向上に繋がりとされています。

そこで、患者さんに対するアニマルセラピーを実施する趣旨で、病棟内にメダカを入れた水槽を設置し、鑑賞していただきました。入院中は、基本的に生き物と触れ合うことはなく、患者さんにとっては貴重な機会。小さくて可愛らしいメダカが水槽内を元気に泳ぐ姿に、ニッコリ笑顔も見られました。「入院中では見るできないもので、気分転換になった」「色々な種類のメダカを見ることが出来て、楽しかった」「水槽が涼しげで、良かった」との感想をいただきました。



慣れ親しんだ自宅や地域を離れ、病院で入院生活をされている患者さんには、心身ともに安らぎを得ることができるための援助が必要です。そのため、この度のメダカ鑑賞によるアニマルセラピーはとても良い取り組みとなりました。入院中においても、患者さんが入院前の日常生活における風景や感覚を取り戻す事が出来る様、レクリエーションを含めて、生活の質を向上させる様々な取り組みを行っていききたいと思います。

新入職員紹介 (4月1日~8月21日入社)



清間 峻太
看護師



河合 ちさき
管理栄養士



田中 真帆
看護師



石橋 優美子
看護師



田邊 佳代子
看護師



鈴木 茉衣子
事務員



松下 宣子
看護助手



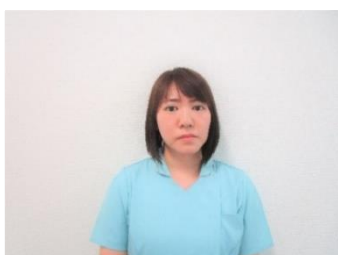
西村 友樹
理学療法士



玉岡 可奈
作業療法士



樋野 菜奈
看護助手



浅間 愛里
看護師



よろしくお願いいたします！

秋のレシピ！「菌活」をしよう！！

読書の秋、芸術の秋、色々な秋がありますが、やっぱり外せないのが「食欲の秋」ではないでしょうか！！

当院でも旬の食材を使用して、季節を感じながら楽しく食事をしていただけるよう取り組んでいます。秋の食材であるきのこをたっぷり味わい、腸内環境を整える働きや、免疫力を高める「菌活」をしてみませんか？

～鶏肉のきのこ蒸し～



【材料（2人分）】

鶏むね肉	1 7 5 g	
お好みのきのこ	1 5 0 g	
ねぎ・彩りのよい野菜など	適量	
片栗粉	適量	
A	みじん切りにんにく	適量
	みじん切りしょうが	適量
	酒	大2
	水	大2
	塩・こしょう	適宜
	ごま油	適宜

【作り方】

- ① 鶏むね肉はひと口大に切る。酒・塩・砂糖をもみ込み、片栗粉をまぶす。
- ② 野菜を切る。きのこは小房に分け、Aは混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、野菜を入れ、表面に焼き色を付ける。
- ④ きのこを加え、Aを回し入れ、ふたをして中弱火で4～5分蒸し焼きにする。

ワンポイントアドバイス！！

「とにかく栄養豊富なきのこを選んで食べたい」ならビタミン豊富な**まいたけ**
「高血圧対策」ならカリウムたっぷりの**エリンギ**
をおすすめします！！



診療担当医表

科名・診療時間／曜日		月	火	水	木	金
整形外科	9:00 ～12:00	山根貞之 ※予約のみ (10:30まで)	山根貞之	山根貞之	山根貞之	山根貞之
		鳥大医師 (10:00～)				
リハビリテーション科	9:00 ～12:00	各担当医	各担当医	各担当医	各担当医	各担当医
内科 神経内科 循環器内科	9:00 ～12:00	遠藤 哲	鳥大医師 (第1・3・5週)	石田 玄	田中弘道	武田二郎
		堀井俊伸 (感染症)	遠藤 哲 (第2・4週)			
	15:00 ～17:00	遠藤 哲	中下英之助	武田二郎	石田 玄	田中弘道

*再来の方は予約制とさせていただきます。

*受付時間は、どの診療科とも午前中は11時30分まで、午後は16時30分までとさせていただきます。

*診療時間は上記時間内とさせていただきますので、ご来院の際はお早めにお越し下さい。

*各種お問合せは、TEL **56-4071** (外来直通) 又は **56-5232** (代表) までお願いします。

〈面会について〉

※現在、当院では、制限付きでガラス越し面会が可能です。予約制となっておりますので、電話(0859-56-5232)にてお問合せください。

※感染状況により面会制限が変更となる場合がありますのでご了承ください。

【編集後記】

秋号はいかがだったでしょうか？米子東病院はリハビリテーション病院ですので、患者さんが自分らしい生活を取り戻すための援助を行うことが、私たちの大きな使命です。そのために、入院中から患者さんが前向きに楽しく生活していくことが出来るよう、様々な工夫を行っています。今後の私達の取組みにご期待下さい(^_^)

皆さまのご意見・ご感想を随時募集しています。入院生活に関するご質問や今後読んでみたい記事など、是非お寄せ下さい。

(お問い合わせは右記まで)

【病院理念】

患者さんから、地域の皆さんから、
職員とその家族から、
称賛され、愛され、信頼され、
そして選ばれる病院となる。

社会医療法人仁厚会 米子東病院

〒689-3425

鳥取県米子市淀江町佐陀 2169 番地

TEL 0859-56-5232

FAX 0859-56-5233

MAIL y_higasi@med-wel.jp