



皆様、新年明けましておめでとうございます。
 さて、当院では、昨年は及川道雄副院長を招聘できたことにより、整形外科の緊急対応が可能となり、患者数、手術件数ともに激増しました。さらに、松井真寿美医師を健診センター長としてお招きでき、健診センター業務の改善と健診の質の



二〇二〇年 年頭の挨拶

浜名病院 院長 岡村正造



浜名病院広報委員会

令和2年1月
216号

浜名病院ホームページ
<http://www.hamana-kai.or.jp>



浜名病院の理念

浜名病院は人間的な温かみにあふれた医療と介護の先進病院として、地域の皆様に『安心と信頼』を提供する。



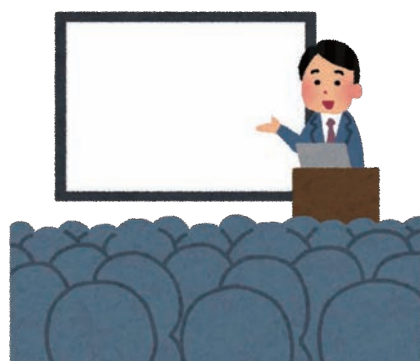
病院周辺 MAP

向上を図ることができました。その結果、健診受診者数の増加と、二次検査、精密検査受診者数も着実に増加し、がんや糖尿病、心疾患、そのほか多くの疾患の早期診断と治療に寄与できたと自負しております。そして、新たに迎える二〇二〇年は、昨年来当院で実績を伸ばしつつある整形外科や内科領域の地歩をさらに固め、ゆっくり、あせらず、丁寧な診療に努める」という医療の王道を歩みたいと考えています。病院の存在意義は、その地域の皆様から信頼されるか否か、さらには満足していただけるか否か、にかかっているという認識のもと、職員一同努力していく所存ですので本年もよろしくお願い申し上げます。

追記：私事ですが、今年にはエジプトで新年を迎えました。荒涼とした砂漠にそびえるピラミッドは壮観で、新年を迎えるに当たり、いろいろな思いを馳せることができます。

院内学会開催

令和元年11月28日に院内学会が開催されました。今回で41回目となります。様々な部署からの発表などがあり、多くの職員が参加しました。これからも色々な取り組みや研究を行っていきます。



特別講演

『豊橋市民病院の先進医療』

加藤 岳人 豊橋市民病院院長

発表

「困難事例から考える家族支援の在り方」

浜名居宅介護支援センター

「在宅での看取りを支えるための取り組み」

訪問看護ステーションはまな

「当院入院患者の認知機能とADLの変化についての調査」

浜名病院リハビリテーション科

「検査室における現状と今後の課題」

浜名病院臨床検査室

「機能訓練後のたんぱく質摂取が身体機能にもたらす変化」

まんさくの里 リハビリテーション科

栄養科

らくらく介護教室

令和元年11月20日に「らくらく介護教室」を行いました。今回のテーマは「フレイル予防～動くこと～」でした。“フレイル”とは、健康な状態と要介護状態との中間的な段階です。フレイルは予防することで、健康な状態に戻ることができます。

“フレイル”を予防するためには、栄養・身体活動・社会参加が大切です。今回の教室では、実際に予防体操をみんなで行いました。実際に体を動かすことで、会話や笑顔も生まれ、とても盛り上がりました。また、皮膚・排泄ケア認定看護師の山田師長による“スキんフレイル”の講義を行い、乾燥する季節、お風呂上がりの保湿で予防することができると紹介しました。

らくらく介護教室が、地域の皆様に介護予防・支援方法を楽しく学ぶ場になればと思います。

2020年もよろしくお願いします。



インフルエンザ予防と栄養

栄養科 金子 純也

毎日寒い日が続いていますが体調を崩したりしていませんか？

最近では1年を通して流行が見られるインフルエンザですが、やはり冬が最も流行する季節です。インフルエンザ予防と栄養について紹介したいと思います。

ビタミンDには・骨を丈夫にする・免疫機能を調整する働きがあります。冬にインフルエンザが流行する背景としては、ビタミンD不足がその一因であると言われています。

ビタミンDは私たち人間が日光に当たることにより体内で生成できる唯一のビタミンです。冬季は紫外線が(夏季より)弱く、UV(紫外線)対策のしすぎや寒いので屋外にあまり出ない等の生活習慣が重なり、ビタミンD不足になりやすい季節といえます。

◎ビタミンDの上手な摂り方

・適度に日光に当たる

→1日20分程度、日光に当たることにより体内で生成することができるので、散歩やウォーキングなど、外に出る習慣をつくりましょう。なお、日焼けによるシミやシワが心配なときは、UV対策をしましょう。

・ビタミンDを含む食品を摂取する

→きくらげ(乾)、しいたけ(乾)等のきのこ類、いわし、さんま、さけ、しらす干しなどの魚介類に豊富に含まれています。ビタミンDは脂溶性なので、脂質を含む動物性食品から摂取したほうが吸収されやすいのですが、きのこ類でも炒め物や揚げ物にして油とともに摂取することで吸収率を上げることができます。



もちろんビタミンDを大量に摂取することによってインフルエンザ予防ができるわけではありません。バランスの良い食事と手洗い、うがい、マスクそして十分な睡眠も大切です。

通所リハビリテーションセンター

こでまり

今月のカレンダーは、クリスマスイメージして貼り絵を行いました。

ラメや綿を使って、しんしんと雪が降る様子を表現しました。



健診センターからのお知らせ

マスクを正しく使用していますか？

毎年冬になると風邪やインフルエンザなどの感染症が流行します。感染症にかからないようにするため、自分の感染症を周囲にうつさないようにするため、マスクを使用すると思います。しかし、せっかくマスクをしているのに正しくマスクを着用できていない方がいらっしゃいます。マスクの正しい使い方を確認しましょう。



今回は一般的なプリーツタイプ（ひだが付いている平べったいマスク）を紹介します。

- ①マスクを半分に折り、ひだの部分を広げる
- ②マスクを耳にかけ、鼻にあたる部分（針金のある側）を押さえ、鼻にフィットさせる
- ③鼻の部分のマスクを押さえながらひだをのぼし、あごにしっかりかける
- ④マスクと顔の間に隙間のないようにフィットさせる



※正しくマスクを着用できていない事例

- ・マスクで口は隠れているが鼻がマスクから出ている
- ・マスクと顔の間に隙間がある
- ・口はマスクで隠れているがあごまでマスクがのびていない

マスクにはサイズや種類があります。まずは自分の顔にあったマスクを使用し、使用後はうがい手洗いをしましょう。

咳エチケットとは

インフルエンザや風邪などを咳やくしゃみを介して他人にうつさないようにするマナーです。

具体的にどのようにすればいいのでしょうか

- ①咳・くしゃみが出るようであれば人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合には、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけ1メートル以上離れましょう。
- ②鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐゴミ箱へ捨てましょう。
- ③咳をしている人には、マスクの着用を依頼しましょう。

寒い時期は感染症が流行しやすくなります。咳エチケットをし、自分の感染症をうつさないようにするとともに、自分自身でも外出時、マスクの着用を徹底し、うがい・手洗いをし、感染症から身を守りましょう。（厚生労働省ホームページより）



なでしこ作品



切り絵：二つ折にした画用紙を広げると…。ダルマとカメラができました！2020年もよい年になりますように。



りんご：スタンドグラスをイメージして作りました。アートな作品に仕上がりました。



受付時間

午前 8:00 ~ 12:00 午後 1:30 ~ 5:30

診察時間

午前 9:00 ~ 12:00 午後 3:00 ~ 5:45

休診日：木曜日・土曜日（午後）日曜日・祝祭日
時間外救急対応（専門外の場合がありますので、ご連絡ください。）

発行

浜名病院
湖西市新所岡崎梅田入会地字藤ケ池15番70
電話 053-577-2333 (代)
FAX 053-577-2483 (代)
Mail info@hamanakai.or.jp
編集：広報委員会 委員長：森下



各診療において、受付時間および診察時間が異なる場合があります。詳しくは医事課までお問い合わせください。
外来診療 医師当番表に関しましては別紙またはホームページでご確認ください。