

向日回生

真生会
通信

2020年11月発行



November 2020 秋号

新型コロナウイルス感染症に直面して

本年2月、横浜に寄港したクルーズ船から次々と新型コロナウイルスの感染者が船外に運び出され、救急車で病院へ搬送されるニュースに未知なるウイルスの感染力の恐ろしさを思い知らされました。さらに4月には第一波、そして8月には第二波が日本各地、特に大都市圏を襲い、今やどこでも、またいつ発生してもおかしくない状況となりました。

このような状況の中、入院患者様の多くが高齢者である私たちの病院では感染対策を強化すべく、マスク・ゴム手袋の着用、ゴーグル等による目の保護、消毒による衛生管理の徹底を行ってきました。また、入院患者様との面会はオンラインに限定し、病院外からのウイルス持ち込み防止にも努めました。

このように感染対策を行っていたにも拘らず、新型コロナウイルス感染症が発生した他の病院から9月中旬に転院されてきた患者様にこの感染症が発生し、医療現場は一瞬にして緊張が走りました。その患者様には専門病院へ転院いただき、当該病棟総ての患者様と職員のPCR検査を行ったところ、全員陰性と分かりました。

しかし、10日後に他の患者様や担当看護師にも感染が拡がり、クラスターの発生となりました。一回だけのPCR検査では潜伏期間によつて偽陰性に出ることもあると、診断の難しさを痛感しました。

感染力の強い新型コロナウイルスにウイルスに恐怖を感じながらも、医師や看護師は感染対策に1カ月余りに亘り奔走しました。この間、入院

されていた患者様やご家族の皆様には多大なご迷惑・ご心配をおかけしたことを、心よりお詫び申し上げます。またこの出口の見えないトンネルを抜け切るのにご助言・ご指導いただいた乙訓保健所の皆様、京都府の専門家チームの皆様、そして感染患者様の転院を受け入れていただいた専門病院の皆様には厚くお礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の病態説明、治療法確立にはまだ時間を要するでしょう。新型コロナウイルスは、寒くて空気が乾燥する冬場にはさらに勢いを増してくるかも知れません。しかし、今回の辛い経験を活かし「患者本位の医療と介護」の理念を掲げ、感染対策をさらに強化して入院患者の皆様、そして地域の皆様の健康を守って行く所存です。



医療法人真生会 理事長

岩井 直躬

表紙「晩秋」

秋時雨の朝、山門から続く参道は紅葉の絨毯。

(京都西山・金蔵寺にて)
撮影：岩井直躬

誰もが心にかかえる「コロナストレス」



新型コロナウイルス感染拡大を受け、外出自粛、在宅勤務、学校の休校、イベントの中止や縮小、休業要請、テレビを見ててもコロナ・コロナ・・・非日常の連続と先の見通せない状況下、活動自粛を余儀なくされ、心身の疲労が蓄積し、様々な不安やストレスを抱える人は多いのではないのでしょうか。

最近では「コロナうつ」という言葉も散見されるようになってきました。精神保健福祉センターへのコロナに関する相談件数も急増し、2月7日～3月31日までの約2カ月で計1742件だったのに対して、第一波が襲来した4月は4946件、5月は4761件と大幅に伸びています。



精神保健福祉センターに寄せられた主な相談

- 不安で心がおかしくなりそう
- 不安で眠れない
- うつ状態になり、やる気が起きない
- 飲酒量が増えてきた
- 収入が減り、生活が不安
- 子どもの休校で生活リズムが乱され疲れる
- 外出自粛によりストレスがたまる

「なんでこの時期に東京から来るんですか?」「さつさと帰ってください!」「みんなの迷惑になります。」
8月、東京から青森に帰省した男性宅の玄関先に中傷ビラが置かれていました。東京からやってきたというだけで、むき出しの恐怖心と敵意。コロナウイルスの感染が拡大し始めた3月下旬頃からあとをたたない誹謗中傷も未知のウイルスに対するストレスによるものでしょう。



心と体の健康を保つことは今の私たちにとって非常に大切です。まず、自身の現在の状態を知って、適切に対処していきましょう。
こういった症状を放置していると単なる疲れやストレスが「コロナうつ」へと進行させてしまうことになりかねません。「コロナうつ」を予防するために、その原因となるストレスをコントロールすることが大事です。

まずは一人で溜め込まず、信頼できる家族や友人に連絡を取ったり、規則正しい健康的な生活習慣を心掛けましょう。栄養バランスのとれた食生活と良質な睡眠を取ることも、ストレスをコントロールする上でとても重要です。
不安を煽るようなマスメディアの報道を見る時間を減らし、情報に振り回されないようにすることも重要です。過敏に反応するのではなく、正確な情報を掴み適切に行動しましょう。

疲れがとれない、体がだるい、食欲不振などの症状がでていれば早めに当院内科へご相談下さい。





新型コロナウイルス 感染症対策の取り組み2

当院での新型コロナウイルスの感染防止対策を前回の夏号で「方針決定」「患者さん及び来院者」「院内環境」「職員対応」などを紹介いたしました。今回は「感染疑い症状の外来患者様」の診療に際して、他の患者さまへの感染防止対策をより徹底させるため、外来患者さんや職員との動線を別にするため臨時の診察室を設けました。

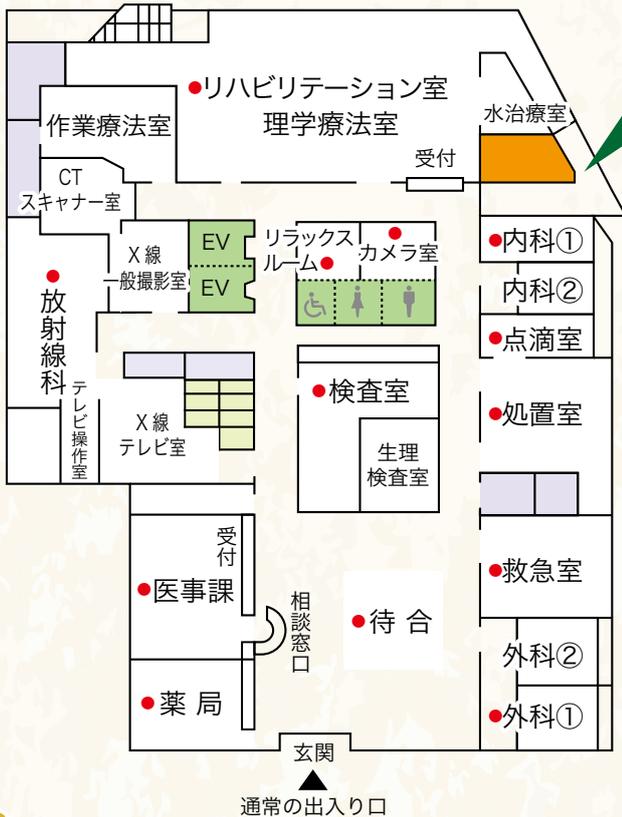
また、職員への注意喚起のポスター(感染の動向や感染防止の注意点など)を随時更新して、職員用のタイムカードの横に設置して出退勤時に確認できるよう工夫しています。

今後も職員一丸となり感染防止対策を徹底して参ります。ご理解とご協力をお願いします。



「感染疑い症状の外来患者様」の診療に際して、臨時の診察室を設けました」

臨時の診察室



感染疑い症状の
患者様専用の出入り口



一旦建物の外で待って頂きます。専用の入り口から入って診察を受けて頂きます。



ここで検体の採取をします。



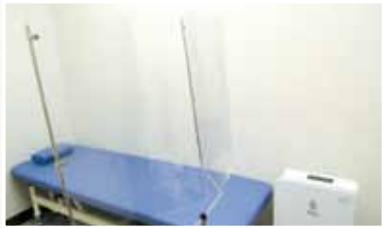
快適に待っていただけるよう空調にも配慮をしています。



■ 出入口を別に設けていますので、
■ 一般の患者さまには安心して
■ 来院して頂けます。



感染防止対策を徹底して診察を行っています。

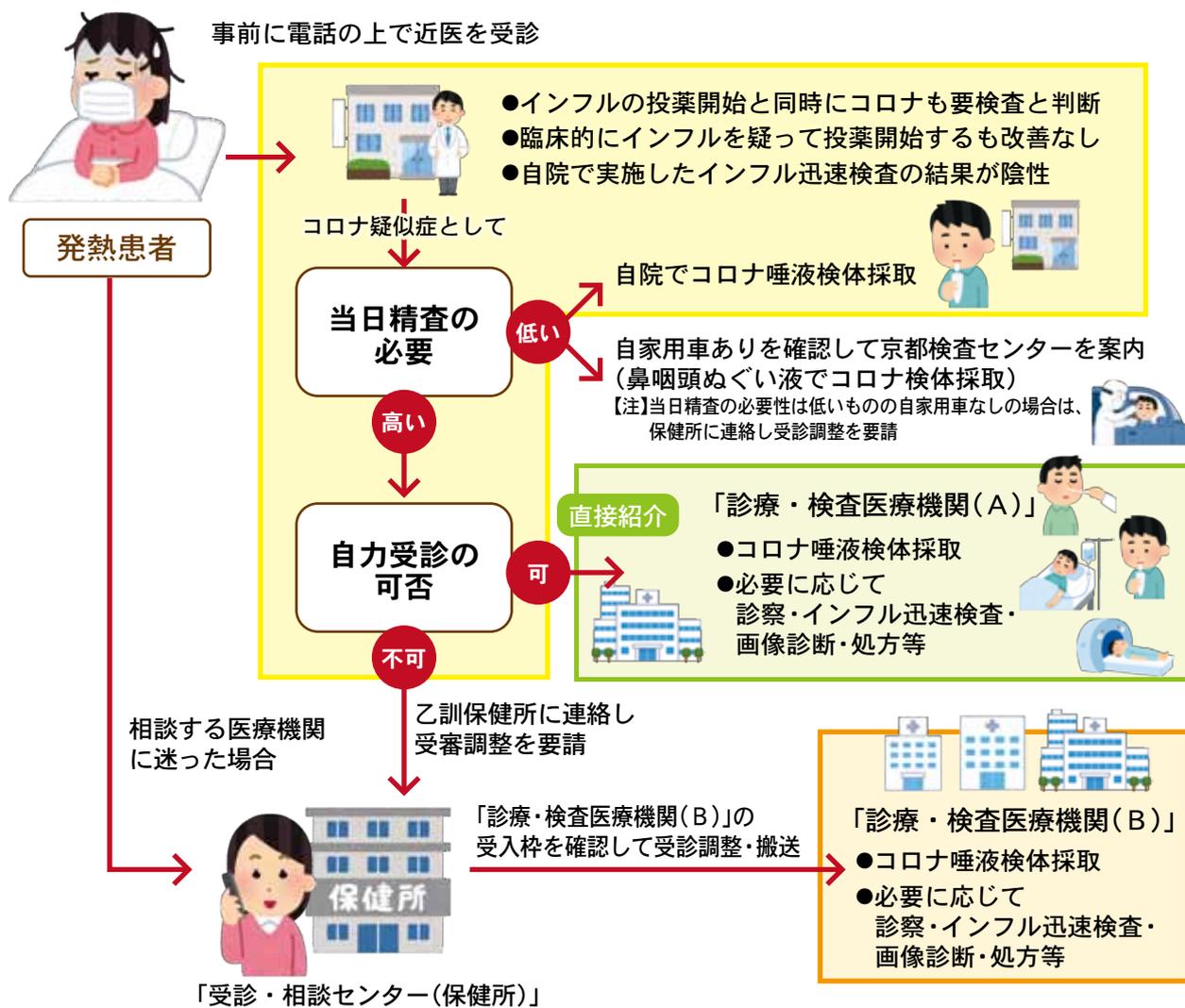


診察台もアクリルで感染防止対策がされています。

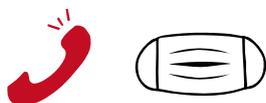


臨時の診察室はこんなところ
です。通常の診察室とは別
ですので安心です。

医療機関受診のためのチャート図(乙訓管内)



医療機関受診の際は必ず



- 事前に電話で相談する
- マスク着用で来院する
- 来院方法の確認をする



地域全体にかかわることですので、ご協力をお願いいたします。

手指消毒の実験・取り組み

感染症予防の対策①

【手洗い編】



皆さん、感染症の予防には手洗いがとても効果的なことは知っての通りです。では、正しい手洗いの方法はご存知ですか？私たちの身の回りには多くの菌が潜んでいます。手は多くのものを触り、その手を介して、菌が体内に入り、様々な感染症を引き起こす原因の1つとなります。今回は人の手の汚れと、どうすれば、きれいになっていくのかを実験してみました！

石けん液を使って手洗いテストをしました♪

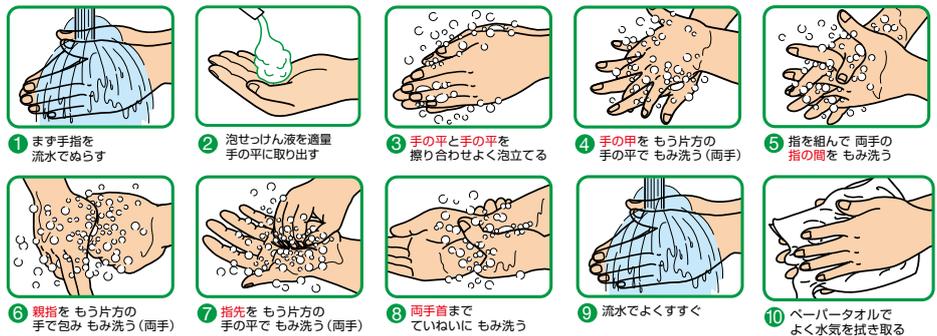
石けん液を使って手洗いをした後に、洗い残しが青く光る「手洗いチェッカー」を使用してテストを行いました。洗い残しが青く光り、きちんと洗えていないことがわかります。

見た目には汚れがないとどうしてもおろそかになりがちです。隅々まできちんと洗うことが大切です。



手洗手順 (泡石けん液)

SARAYA



引用： <https://family.saraya.com/tearai/index.html>

手洗いするときを思い浮かべてみましょう。手の平は一生懸命洗う人が多いかもしれませんが、指先、親指、指の間、手首などは不十分になりやすいです。

また、きき手は洗い残しが多くなるので、気をつけましょう。

「せいけつ手洗い」の手順を覚えて、洗い残しをなくしましょう。石けんやタオルで病原体が繁殖しないように、タオルはいつも清潔なものを用い、石けんは微生物の伝播のないポンプ容器などに入れた液体石けんを使用しましょう。

液体石けんも詰め替える場合には、容器やポンプを洗って乾燥させてから詰め替えましょう。

感染症予防の対策② 【消毒・除菌編】



色々な所に目には見えないたくさんの菌が付着しています、目に見えないので、知らず知らずのうちに菌を持ち込んだり、持ち出したり広げたりすることが考えられます。

今回患者役のスタッフの手に特殊な光で発光する疑似汚れをつけ、普段よく触る場所を調べてみました。

リハビリで使用している歩行器は・・・



その為、使用するたびその都度アルコールによる消毒作業をしています。

特殊な光を当てると



手の跡がこんなに!!



他にも・・・



消毒小話

消毒液はアルコール(濃度70%~95%以下のエタノール)を選ぶと良いでしょう。手洗いがすぐにできない状況下では、アルコール消毒液が有効的なのです。アルコールが菌の「膜」を破壊し、無毒化できるからです。

先日、酒造メーカーが「スピリッツ」の名称で、消毒液を販売しているのを見かけました。70%のエタノール濃度で消毒専用品でした。消毒液も様々ですが、購入の際には上記のエタノール濃度を参考に選んでみてください。

今回の結果を参考に、ただ消毒するのではなく、汚れやすい場所、汚れ方を想像し、よりの確に消毒作業を行うことが重要であると感じました。



逆流性食道炎（胃食道逆流症）

食事や胃液といった胃の内容物が食道へ逆流することによって様々な症状がみられる病気です。

症状は胸やけや胸痛が主ですが、咳、喉の痛み、不眠などもみられます。酸っぱいものがこみ上げてくる方もおられます。

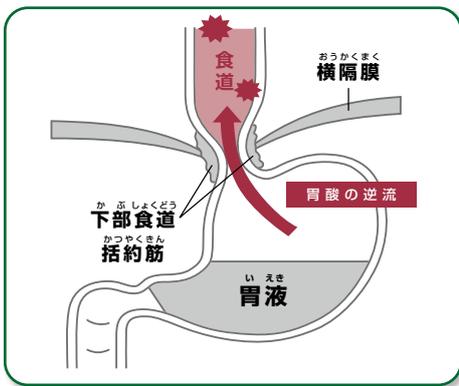
原因としては、食道と胃のつなぎ目が緩くなっていること（食道裂孔ヘルニア）が多いですが、曲がった背中（円背）や腹筋を使う仕事や運動で起きることもあります。食事では、食後にすぐ横になる習慣はやめた方がいいでしょう。刺激の強いもの（香辛料や柑橘類など）や餡子（あん饅頭など）も控えることが必要です。

重症度は胃カメラで評価しますが、食道そのものには異常がみられず、自覚症状のみが出現する方もおられます。

治療は胃酸を抑える飲み薬（重症では注射薬）です。最近では、PPIと呼ばれる薬が使われます。症状を抑えた状態を維持するために長期投与されることが多いですが、安全性は高い薬です。

決して悪性の病気ではなく、殆どの症状は薬で改善されます。気になる方がおられましたら、気楽に内科で御相談下さい。

文献1)春日井邦夫。他/逆流性食道炎の診断を正確に行うコツ、日本消化器内視鏡学会雑誌 56 / 1804 - 1812・2014



逆流性食道炎



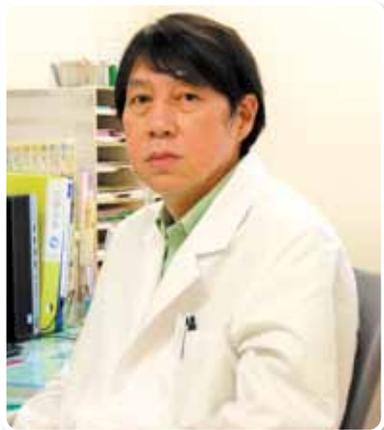
食道胃接合部(正常)



同部(比較的軽症)



同部(重症)



向日回生病院
内科 医長 井濱 康
いはま やすし

リハビリで 予防できる肺炎、 あります！

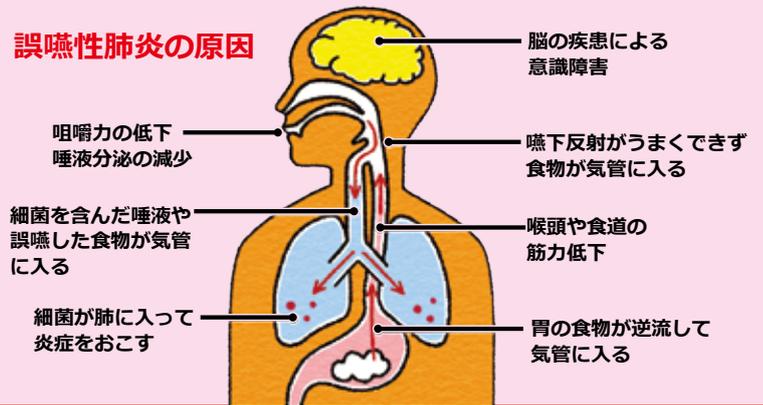


現在日本人の死亡原因の第5位は肺炎です。一言で肺炎といっても、今巷をにぎわす新型コロナウイルスで発症するものや、その他のウイルスや細菌で発症するものなど種類は様々です。その中でもリハビリテーションの対象になる肺炎が『誤嚥性肺炎』です。食べ物が肺に誤って入ることで発症するこの肺炎は、口やのどを鍛えることで予防ができると言われています。

こんな症状ありませんか??

- ✓ 口の端から食べ物がこぼれる
- ✓ 飲み込みが悪くなった
- ✓ むせる、せき込む
- ✓ 食べ物がのどに詰まった感じがする
- ✓ 息が鼻から漏れる
- ✓ 食事の時間が長くなった
- ✓ 食後の声がガラガラになる

誤嚥性肺炎の原因



こんなリハビリがあります！

吹き戻し「長息生活」



トレーニングに特化した吹き戻しです。吹くことで口やのどの筋肉を鍛えることができ、呼吸機能も上がります。咳の力をつけることも誤嚥予防にはとても大切です。

MEMO

訪問リハビリでは自主訓練用にお勧めしています。実際に声が大きくなるなどの効果を実感されています！

あご持ち上げ体操

下を向いて、カいっぱいアゴを引く！

下アゴに両親指を当ててカいっぱい押し返す！



おでこ体操

おへそを覗き込むように頭を下げる！

手のひらをおでこに当て押し上げる！



5秒間キープ!!

のどの筋肉を鍛える体操です。のどに力が入っているのを実感しながら、食前に5~10回行うのがおすすめです！

肺炎予防で食べる楽しみをいつまでも！

相談員が3名に増えました!

医療介護相談室の相談員が、この度1名増員し3名体制となりました。以前は不在等でご迷惑をおかけすることもありましたが、現状3名体制でパワーアップしております。入退院に関するご相談や施設申し込み、成年後見人制度等の各種施策の利用など、随時相談をお受けしております。私たち3名は社会福祉士という資格を持っています。その他、看護師や精神保健福祉士・介護支援専門員などの資格も併せ持ち多角的視点で対応できるよう研鑽しております。これからも皆様のお気持ちに添えるような対応を心がけていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。(医療介護相談室 谷口・山添・野崎)



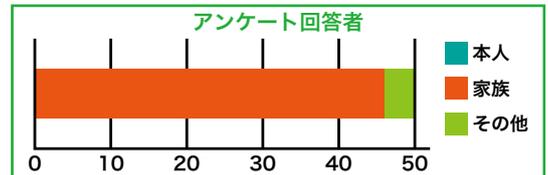
こんにちは、医療介護相談室の野崎雅人です。
 相談員の仕事を始める前は、京都市バスの運転士をしていました。向日回生病院前に停まるバスにも乗車してましたので、もしかすると私の運転するバスに乗ったことがある方もいらっしゃるかもしれません。
 思うことあり、一念発起して社会福祉士の資格を取り、今春より相談員として勤務しております。今はこうして医療従事者の一員として働いておりますが、これまでは病院は神聖な領域で近寄りたがたい世界のように感じていました。
 しかし、向日回生病院は向日市という地域性もあってかアットホームな雰囲気を感じています。
 日々の業務の中で患者様やご家族様とお会いして感じることは、私が以前抱いていた病院に対してのイメージに似た感情によって、緊張していたり謙っている方が多くみられるということです。ちょうど自分の親と同世代の患者様が多く、ご家族様も自分と同世代になるため、無理なく受容や同調することができます。気軽に話しやすい接し方で、患者様やご家族様の緊張を和らげる支援をしていけたらと考えています。何かお困り事等ありましたら、お気軽にお声かけ下さい。よろしくお願いいたします。



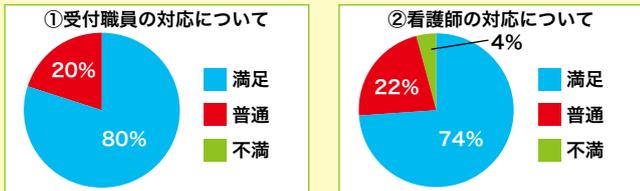
令和2年度 患者・家族様満足度アンケート

当院では毎年「患者様・家族様満足度アンケート調査」を実施しております。今年度は感染防止で面会を禁止させていただいており、アンケート調査方法を一部変更して実施させていただきました。患者様の着替えの交換時やオンライン面会時などでお越しいただいた家族様にアンケートにご協力いただきました。接遇面や環境面でのご指摘は改善に努めてまいります。また、オンライン面会は初めての取り組みで、ご満足いただけなかった点も多く改善していきたいと思っております。

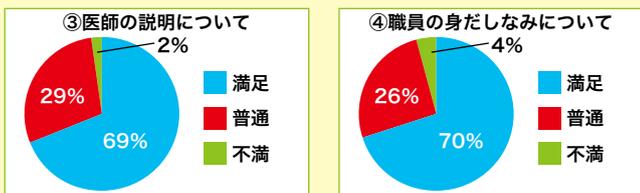
50名<内訳：本人 0名・家族 46名・その他(親戚・友人)4名>



<職員について>

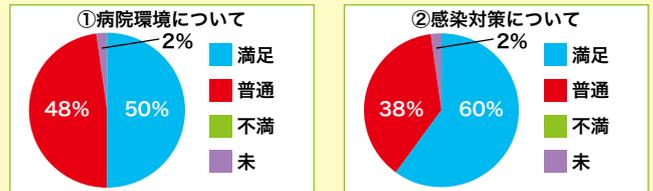


- ・いつも笑顔ですぐに素早い対応してくれるので感謝しています。
- ・丁寧でした。
- ・分かりやすく説明して頂けるのでありがたいです
- ・連絡可能時間や患者の容体など申し送りが不十分と感じた。
- ・着替え交換時しか様子を聞けないのでいろいろ知りたい



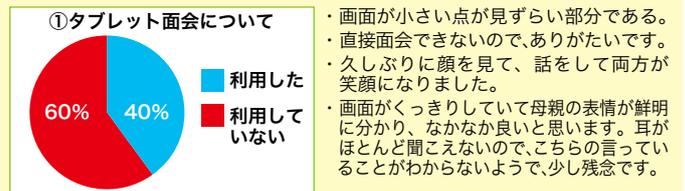
・個人の差がある(複数)

<環境について>



- ・座席指定の徹底など素晴らしい。いつ来ても空気が清らか。
- ・密にならず、ゆったりとして雰囲気が良いです。
- ・トイレが使いにくい
- ・出来ている。ただし、患者の待合室は難しいとは思いますが密ではないが、空間に狭さを感じました。

<面会について>



- ・画面が小さい点が見づらい部分である。
- ・直接面会できないので、ありがたいです。
- ・久しぶりに顔を見て、話をして両方が笑顔になりました。
- ・画面がくっきりしていて母親の表情が鮮明に分かり、なかなか良いと思います。耳がほとんど聞こえないので、こちらの言っていることがわからないようで、少し残念です。

<その他>

- ・早く面会ができるようになってほしいと切に思う。(たとえ、5分でも)
- ・部屋まで行けない分、看護師の方たちが大変だと思いますがよろしくお願いいたします。
- ・院内が暗く感じた
- ・日々、感謝しています



病診連携コーナー(4)

いしいクリニック

今回訪問したのは向日市寺戸町八ノ坪の「いしいクリニック」です。同クリニックは阪急洛西口駅とJR桂川駅間の住宅街にあり、通勤・通学に便利なので今後さらに住宅が増えそうな場所にあります。

診療科目は外科、内科、消化器内科、呼吸器内科と幅広く診ておられます。院長の石井 洋先生は京都府立医大外科で消化器外科を専門とされ、その後、松下記念病院、鞍馬口医療センター、さらに福知山市民病院等で多くの患者さんの治療にあたられました。

これら多くの治療経験を生かすべく、京都や大阪への交通の便の良い場所で開業されて6年が経過して、今まさに実地医家として脂が乗りきった時期と言えます。石井先生が日常の診療で心がけておられることは、清潔で安全に、そして患者さんにとって快適であることです。頸部や腹部の診断には超音波装置を駆使して患者さんに分かりやすく、そしてエビデンスに基づいて説明されます。

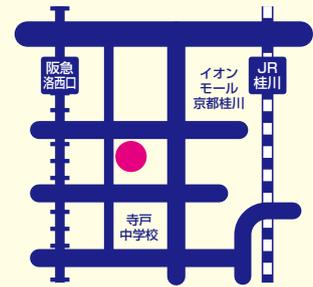
診療から解放された休日は、自宅でワイングラス片手にクラシックやジャズを聴いて楽しんでいます。ご自身の健康で気をつけておられることは、かつて腰痛に悩まされたことからストレッチを日常生活に取り入れていることです。

これまで努力して身につけられた臨床力を大いに発揮して、今後も地域医療のために尽力いただきますようお願いします。(取材：岩井直躬)



石井 洋先生

いしいクリニックへの交通アクセス



〒617-0002 向日市寺戸町八ノ坪122
洛西口クリニックビル2階



●●●● 編集後記 ●●●●

家の外に出る時に、マスクを着用することに慣れてきたとは言え、一日中ずっと付けているのはストレスですよ。マスクをしていると、「見えていない」意識が出てきてしまって、つい無表情になりがちなところは、とっても気になる場所です。コミュニケーションには欠かせない笑顔がマスクで見えなくなってしまっていることは、すごく残念だなと思います。

満面の笑顔のポイントは、口角が上がり、目尻が下がり、上の歯が見えている、さらに、アイコンタクトがとれているということも大事な要素になるそうです。マスクをしていると、目尻のみでしか笑顔を表現できないということになりますね…。しかし、日本人は古来より口元を隠す文化があり、表情は目から読み取っているといわれていて、「目は口ほどにものを言う」、「目からうろこ」など、目の表現をしている言葉がたくさんあります。さらに、女性はメイクをする時に重要なパーツは1位 肌、2位 目、そして口はというと、ほぼ最下位だそうです。目元の表現がどれだけ注目されているかがよくわかります。目がしっかり笑っていて、アイコンタクトを疎かにしていなければ、満面の笑みは伝わると言っていると思います。

自分はちゃんと目で笑顔が伝えられているかな…？そんな時にテレビで目にしたのが、『ひよこスマイル』です。多くの鳥は下まぶたを持ち上げて目を閉じます。その時ににっこり笑っているような三日月の形をした目になることから言われているそうです。ポイントは、

- ・頬を持ち上げる感覚で目を細める(眩しいときに反射的になる目の形)
- ・目の周りの筋肉をリラックスさせる

私も鏡を見ながら試してみたのですが、口角を意識することに慣れていたからか、頬がぴくぴくして上手く笑えませんでした。このまぶたを上げて目を細める動きは、目の周りの筋肉“眼輪筋”のトレーニングにもなるそうで、目の周りの小じわやたるみ対策にもなるそうです！まさに一石二鳥ですよ。眼輪筋を鍛えていきいきとした笑顔が飛び交うと、雰囲気も更に明るくなると思います。マスクをしていても、皆さんの素敵な笑顔が、大切な人、身近な人に伝わりますように。ぜひ優しい笑顔『ひよこスマイル』を意識してみてください。



こうやま さなみ

令和2年10月1日付

外来担当医表

外科

受付	月	火	水	木	金	土
午前	長岡	福井博 小西	菅野	長岡 辻	福井博	長岡
午後	—	—	—	岩井 (便通異常外来)	—	—
夜診	福井博	—	菅野	—	長岡	—

内科

受付	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎 井濱	近藤 西山	生田 福井勝	福井勝 岡崎	松岡 生田	井濱 近藤
午後 (予約制)	福井勝 (泌尿器科)	松岡 (肝臓) 生田 (一般内科) 才村 (もの忘れ) (第1,3週)	岡崎 (呼吸器科)	近藤 (一般内科)(第1,3,5週) 生田 (一般内科)(第2,4週)	松岡 (肝臓)	—
夜診	生田 (第1,3,5週) 岡崎 (第2,4週)	—	福井勝 田中 (神経内科) (完全予約制)	—	井濱	—

患者様の権利と責務

権 利

1. 良質な医療を公平に受ける権利があります
患者様は、個人として常にその人格を尊重され、病院がなし得る最善・適切である良質な医療を公平に受ける権利があります。
2. 説明や情報を得る権利があります(インフォームド・コンセント)
患者様は、病気、治療、検査、見直しなどについて、十分な説明と情報提供を受ける権利があります。
3. 選択の自由と自己決定権があります
患者様は、十分な説明と情報提供を受けたうえで、治療方法などを自らの意思で選択し、決定する権利があります。また、他の医療機関の医師の意見(セカンドオピニオン)を希望される場合には、当院で受けた診療に関する情報を求める権利があります。
4. 個人情報およびプライバシーが保護される権利があります
5. 診療情報の開示を求める権利があります
患者様は、申請によりご自身の診療記録等の開示を求める権利があります。
6. 研究途上にある治療方法や薬剤の投与(治験)を行うことは、致しません

責 務

1. 自ら健康に関する情報を正確に医療者に伝える責務があります
良質な医療の提供を受けるために、自分の健康状態について、正確に提供する責務があります。また、病状の変化や治療中に生じた問題については、速やかにお申し出ください。治療上必要な指示や助言は、お守りください。
2. 病院の規則に従い他者への迷惑にならないように努める責務があります
全ての患者様が等しく適切な医療を受けられるようにするために、他の患者様や病院職員に支障を与えないよう配慮する責務があります。
3. 治療等に関して自分の意思を明らかにする責務があります
適切な治療方針を決めるために、自分の意思や意見を伝える責務があります。
4. 加入の医療保険等を提示し、受けた医療に対する医療費を支払う責務があります



向日回生病院、では、各階フロアに「ふれあい箱」を設置しております。皆様のご意見、ご要望等の声を少しでも反映させたく思いますので、お気付きのことがあれば投書ください。