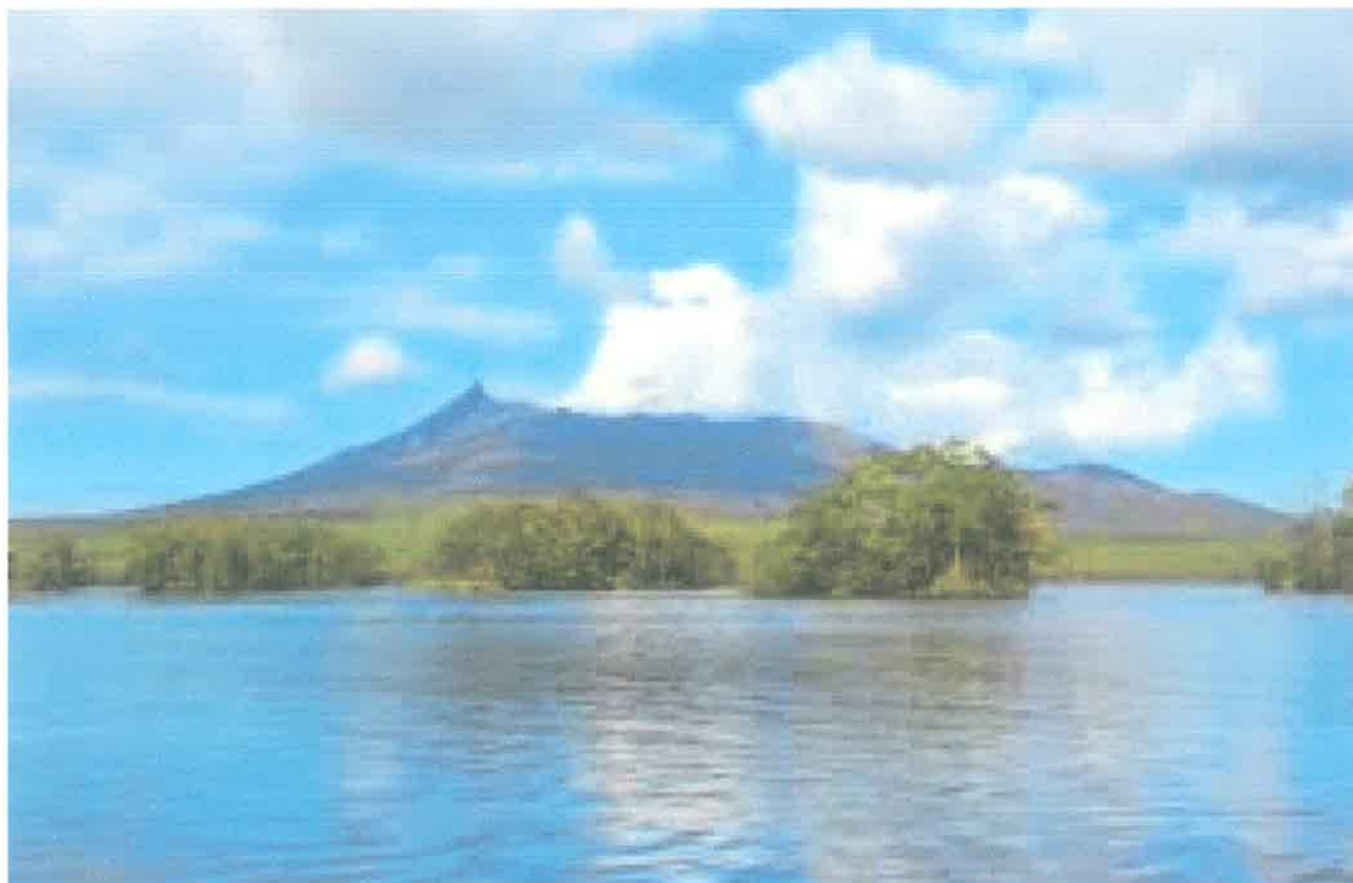


しののめ

第62号

発行者 医療法人聖仁会森病院
発行責任者 管理者 森 久恒
発行日 令和 2年 9月 15日



医療法人 聖仁会 森 病 院 の理念

良質かつ適切で効率的な医療と介護を提供し、社会に貢献すること

基 本 方 針

- ・ 私たちは、私たち自身がそうして欲しいと思うような、優しく温もりのある介護と質の高い医療を目指します。
- ・ 私たちは、患者様の健康と生命を守ることを第一に考え、患者様のお役に立てるよう努力します。
- ・ 私たちは、命ある限り QOL(生活の質)の向上を迫及するべきと考え、リハビリテーションを重視します。
- ・ 私たちは、行政や地域の医療福祉施設との連携を密にし、患者様の状況に応じたサービスの提供を目指します。
- ・ 私たちは、経営の健全化に努め、地域に望まれる医療機関として活動し続けることを目指します。
- ・ 私たちは、一人一人が社会の人的資源であることを理解し、自らの能力向上のため自己研鑽に努めます。
- ・ 私たちは、患者様の権利を尊重します。

『人生会議』について

医師 鈴木晶子

最近、コロナだけではなく自然災害も多くなり、病気に限らず、いつ命や自由を失ってしまうかわからないなど感じます。

皆さんは「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」という言葉を知っていますか？緩和ケア医療では日常よく使用しますが、最近、国は ACP の愛称を「人生会議」と決定し推進しています。

「アドバンス・ケア・プランニング」とは、将来の変化に備え、将来の医療やケアを患者さん主体に家族や近い人、医療・ケアチームが話し合いを行い、患者さんの意思決定を支援するプロセスのことです。患者さんの人生観や価値観、希望に沿った医療・ケアを具体化することを目標としています。

どのような最後を迎えたいか。日本人は以前は(今もそうかもしれませんが)、「死」のことを考えたり言ったりすることは縁起が悪いとか、話すものではないとタブー視されていました。しかし、自分の最後のことを話しておくことは、望まない延命治療など本人の意に反した結果にならないために重要です。治療の選択や延命について家族が決定した場合、精神的負担を伴います。「この選択でよかったか」「死を早めたのではないか」など自責の念を抱くこともあり、そうならないためにも必要ではないかと考えます。

最近ではエンディングノートも売られており、緊急時の医療、介護の場面、財産管理や遺産相続、人生の振り返り(大切な方にメッセージを残す)など、ノートに記載している事項に沿って、自分の最期をどうしてほしいか記すことができます。法的拘束力はありませんが、家族は本人の意思を尊重することができます。「痛いのは嫌だな」「寝たきりで意識もない状態になったら人工呼吸器をつけないで欲しい」「できるだけ延命治療をしてほしい」など色々な思いがあり、どれも大切な希望で自分の生き方です。

今後の人生をどう過ごして、どのような医療やケアを受けたいか。私もいざと言う時のためにエンディングノートと言わないまでも、何か記録に残しておきたいと思います。



次亜塩素酸ナトリウムと次亜塩素酸水

新型コロナウイルスの流行により次亜塩素酸ナトリウムや次亜塩素酸水という言葉が最近目にするようになりましたが、違いをご存じでしょうか？

次亜塩素酸水は塩酸または食塩水を電解することによって生成します。例えば、食塩水中に電気を流すと電解という現象が発生して次亜塩素酸水を生成します。人体への影響が少ないことから主に食品添加物として食品の殺菌消毒に使用されます。

次亜塩素酸水を生成する装置は高価なため、一般家庭で使用することは少ないと思われます。

一方、次亜塩素酸ナトリウムはハイターなどでお馴染みだと思えます。漂白除菌剤であり、こちらは市販品を主に水で薄めて使用します。食器類の消毒や手すりドアノブなど環境の消毒、ノロウイルスの除菌では次亜塩素酸ナトリウムの使用が必須となります。こちらは入手しやすく、一般家庭でよく使用されます。



濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。

ハイター、ブリーチなど。裏面に作り方を表示しています。

【注意】

- ・家事用手袋を着用して行ってください。
- ・金属は腐食することがあります。
- ・換気をしっかりとください。
- ・他の薬品と混ぜないでください。

<厚生労働省 HP より>

次亜塩素酸ナトリウムの空間噴霧は危険です

最近、アルコールの入手が困難なことから次亜塩素酸ナトリウムをアルコールなどの消毒剤の代わりに使用することがあり、厚生労働省からも推奨されていますが、注意事項もあります。消毒剤は適切に使用しなければ人体に害をもたらしますので、注意しましょう。

厚生労働省からも注意喚起がされています

2. 噴霧に関する衛生当局の見解

(1) WHOの見解

「COVID-19 について、噴霧や燻蒸による環境表面への消毒剤の日常的な使用は推奨されないとする。さらに、「消毒剤を人体に噴霧することは、いかなる状況であっても推奨されない。これは、肉体的にも精神的にも有害である可能性があり、感染者の飛沫や接触によるウイルス感染力を低下させることにはならない」としている。



基本的に消毒剤を空間に噴霧して除菌することについては、効果が不明であり吸引することにより人体に影響がでます。次亜塩素酸ナトリウムは特に刺激が強いため噴霧して使用することはせず、ふき取りや浸漬などの方法で使用します。手荒れが起りやすいので、取り扱い時には手袋を使用するとよいでしょう。また、次亜塩素酸ナトリウムを使用する際は、塩素ガスが揮発しますので、十分に換気するようにしましょう。

塩素系漂白剤を希釈して消毒に使用する際の注意点

- 希釈する場合は手袋を装着する
- 希釈後はあまり時間を置かず使用する
- 酸性の薬品と混ぜない
- 希釈した液で身の回りの物を拭いた後は再度、清潔な布で水拭きをする

～七夕の様子～



7月6日、七夕会が開催されました。患者様と職員みなで楽しいひと時を過ごすことができました!!!



外来診療割

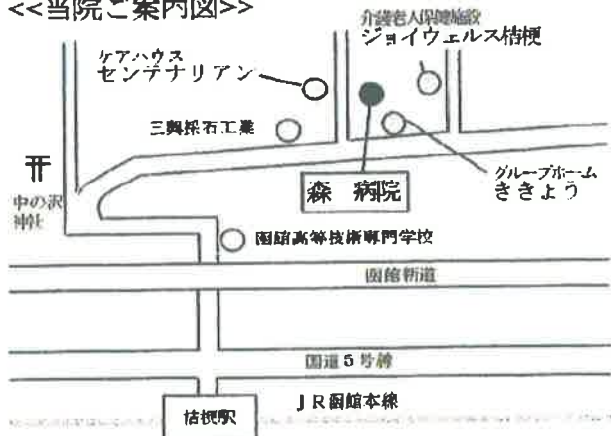
	内科・循環器科・消化器科	
	午前	午後
月	三宅 医師	田中 医師
火	小野寺 医師	三宅 医師
水	三宅 医師	森 医師
木	小野寺・田中 医師	
金	森 医師	小野寺 医師
土	森・三宅・小野寺・田中 医師	

診療時間

月～金曜日	午前9:00～12:00
	午後1:00～5:00
木・土曜日	午前9:00～12:00
	午後 休 診
日曜・祝祭日	休 診



<<当院ご案内図>>



編集後記

残暑もやわらぎ、さわやかな秋風が吹く頃となりました。

「しのめ」では、これからも、皆様のお役に立てるような紙面作りを考えておりますので、お気軽にご意見やご感想をお寄せください。お待ちしております。

TEL 0138-47-2222(代)
FAX 0138-47-2200

今回のテーマ

ストレスについて

◎ストレスを感じたら、食事の内容や環境を工夫してリラックスを心がけましょう。

ストレスを受けると、それを防御しようと、自律神経系や内分泌系、免疫系によって、体の内部環境を一定に保とうとする力が働きます。しかし、過剰なストレスが続くと、ストレスに対する抵抗力が弱まり、ストレスは万病のもとといわれるように、様々な障害が現れます。

ストレスがたまる要因は、悩みなどの精神的なものから暑さや寒さ、疲労といった身体的なものまでさまざまです。

ストレスを感じると副腎皮質からホルモンが分泌されます。そしてストレスが増すと、ホルモンの材料となるタンパク質や、その合成に不可欠なビタミンCやビタミンBがそれだけ多く消費されます。消費したこれらの栄養素を補うことで、精神の興奮をやわらげ、ストレスを軽減しましょう。



おすすめレシピ①

～ 大豆入り肉そぼろ炒め ～

材料(2名分)

- ・豚挽肉…100g
- ・大豆水煮…70g
- ・おろし生姜…小さじ1/2
- ・長ネギ…2cm位
- ・ゴマ油…大さじ1/2
- ・醤油…大さじ1/2
- ・酒・みりん・砂糖…各大さじ1/2



作り方

- ① 豚挽肉に酒と醤油で軽く下味をつける。
- ② フライパンにゴマ油とおろし生姜を火にかけ軽く炒め、①の豚挽肉を加えてしっかりと火が通るまで炒める。
- ③ みじん切りした長ネギを②に加え炒めたら、水切りした大豆を加えて軽く炒める。
- ④ ③に酒、みりん、砂糖を入れ、沸騰したら醤油とオイスターソースを加えてしっかりと炒め、照りが出てきたらできあがり。

リラックスした食事の環境づくりと
忙しくても1日3食、規則正しく食べることが
食事によるストレス対策の基本です

★ストレス軽減のために、意識して取り入れたい栄養素

・ビタミンB群で神経機能を円滑にしましょう

ビタミンB群を多く含む食品



・マグネシウム、カルシウムで、脳神経の興奮を抑制しましょう

マグネシウムを多く含む食品



カルシウムを多く含む食品



・ビタミンCとタンパク質で抗ストレス

タンパク質を多く含む食品



肉、魚、卵、豆腐、牛乳、大豆

ビタミンCを多く含む食品



ピーマン、オレンジ、いちご、ブロッコリー、じゃがいも、レモン

おすすめレシピ②
～ ひじきと枝豆のサラダ ～

材料(2、3名分)

- 戻しひじき…80g むき枝豆…20g
- コーン…10g 人参…10g

作り方

- ① 千切りにした人参と、戻しひじき、むき枝豆、コーンを茹でる
- ② ①の材料をざるにあけ、しっかりと水けを切り、粗熱をとり、ポン酢で和える。

