

# いちよう

ご自由に  
お持ち帰りください

新任医師のご紹介

新入職員オリエンテーション

新型コロナウイルス対応

## 中津胃腸病院 理念と基本方針

～ 安心して、気持ちよくかけられる病院 ～

1. 消化器病を中心に、診断から治療まで迅速に、一貫性を持った最先端の医療を行う。
2. 「全ての医療は患者さまの為に」という気持ちを忘れず、説明・接遇・医療行為は親切安全を旨とする。
3. 地域医療の向上に貢献すべく、自らの研鑽を怠らず、学術活動や情報発信の努力精進を続ける。
4. 地域の期待に応えるため、救急・検診・予防医療・教育でも、能力の限り積極的に対応する。
5. 病診連携を円滑に保ち、受診・転院・セカンドオピニオンにも、最大限の便宜を図る。

# 新任医師のご紹介

なかしま はじめ

## 中島 創

4月1日から中津胃腸病院で内科医として働くことになりました。訪問診療センターの医師として通院の難しい患者さまへの往診にも力を入れて頑張ります。どうぞお気軽にお声をおかけ下さい。

《趣味》  
ラグビー  
絵を見ること



〈学会〉  
日本臨床薬理学会  
日本内科学会

〈専門医・認定医〉  
日本臨床薬理学会認定医  
日本臨床薬理学会評議員

## 血液内科の診療が週2日体制となりました

毎週水曜日・金曜日 9:00~16:30

## 今年も新しい仲間が加わりました！

今年もまた中津胃腸病院に新しい仲間が加わりました。医師1名、看護師8名、臨床検査技師1名、事務職員3名です。入職初日、辞令交付式が行われ、新入職員たちは当院職員としての一步を踏み出しました。辞令交付式後は毎年恒例の桜の木の下で記念撮影を行いました。今年は桜の開花が早く、舞い散る桜吹雪の中での撮影となりました。その後、新入職員合同研修を開催しました。病院の理念や方針から始まり、医療安全や感染対策などの基礎知識について学びました。また、部署紹介では多職種の業務内容や役割について知ることができました。研修後は各部署に配属され、先輩たちの指導のもと業務に励んでいます。まだまだわからないことが多いと思いますが、研修で学んだことを生かして、日々知識と技術の向上に努めてほしいと思います。

辞令交付式



新入職員研修





# 新入職員の抱負

## ～新入職員研修を受けて～



### 看護師

多職種でチーム医療が行えるよう、コミュニケーションを円滑に図りながら日々努めたいと思います。

### 看護師

自分の目標とする看護師像をはっきりとさせ、勉強する姿勢を忘れずにこれからの仕事を頑張りたいと思います。

### 看護師

患者さまだけでなく職員同士のコミュニケーションも大切にし、わからないことがあれば相談するよう心がけます。

### 看護師

病院の理念、目標に沿って、思いやりを持ち、患者さまやご家族、職員と関わっていききたいと思います。

### 看護師

患者さまや地域の方々に安心を与えることができるよう、看護師としての役割をしっかりと学び努めていきたいです。

### 看護師

患者さまやご家族から信頼していただけるよう、相手の立場に立ち物事を考え、寄り添える看護師になれるよう努力していきます。

### 看護師

「安心して気持ちよくかかれる病院」を常に頭の中に入れ、意識しながら働こうと思います。

### 看護師

研修で学んだこと、特に他職種との連携を大切にして患者さまを中心とした医療を行いたいと思います。

### 臨床検査技師

責任を持って臨床検査技師として頑張りたいです。

### 事務

「全ての医療は患者さまの為に」という気持ちを忘れずに、一生懸命努めたいと思います。

### 事務

この病院の一員として誇れるよう努力していきます。

### 事務

少しでも早く仕事を覚え、患者さまに安心して話しかけてもらえるよう頑張ります。



笑顔で  
はいチーズ!

中津胃腸病院の職員として  
頑張っていきます!  
よろしくお願ひいたします



# 新型コロナウイルス対応の現場より ～安心、安全に受診・入院していただくために～

当院では安全な環境で安心して患者さまに治療を受けていただくために、職域を超え協力しあって取り組みを行っています。



## 新型コロナウイルス感染症って こんな病気！

- 初期症状は風邪・肺炎やインフルエンザと同じように発熱、咳、呼吸器症状がある
- 感染拡大の要因は、発症2～3日前にはすでに感染力が強く、無症状の期間より感染力があること
- 呼吸状態が悪化すると急速に重症化しやすい傾向がある



## 感染経路別予防策

新型コロナウイルスは、飛沫および接触で感染を起こすと考えられています。

感染対策のポイントは以下の2点です。

- ① ウイルスを含む飛沫が目、鼻、口の粘膜に付着するのを防ぐ

**顔の粘膜を守りましょう**



- ② ウイルスが付着した手で目、鼻、口の粘膜と接触するのを防ぐ

**手をきれいにしましょう**



## 中津胃腸病院の取り組み

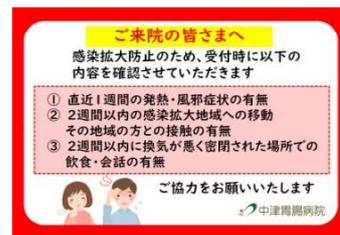
### 病院入口で手指消毒、 発熱・風邪症状の確認

院内に入られるすべての方へ、病院入口で手指のアルコール消毒、発熱・風邪症状の有無確認をお願いしております。



### 感染拡大防止のための問診

受付で、感染拡大地域への移動やその地域の方との接触の有無、密閉された場所での会食の有無などを確認させていただきます。



### 発熱がある場合は事前に電話連絡、 別の部屋で診察

発熱がある方は院内に入る前に電話連絡をしていただき、発熱外来用の診察室にご案内しています。

一般の患者さまと  
接触しない環境を  
作っています



### マスク着用

院内に入られる方は常時マスクの着用をお願いしています。



## 職員の体調管理

### ICT（感染防止対策チーム）

今回のように新興感染症の場合、情報収集と対策を決定し、早期に現場が実践できるよう周知しなければなりません。職員全員がクラスターを発生させないという同じ目的で頑張っています。

#### 全職員の取り組み

- 常時マスク着用
- 体調管理を徹底（出勤時の体温計測）

### 新型コロナウイルス感染症における主な活動

医師	疑い患者の診察・検査・隔離解除の判定、治療等の相談など
看護師	マニュアル作成・改訂、ラウンド、講習会、保健所との連携など
臨床検査技師	抗原検査・PCR検査、情報収集、手順書作成、ラウンドなど
薬剤師	消毒薬の手配、治療薬の相談など

### 新型コロナウイルスワクチン予防接種

当院の職員は3月下旬より順次、新型コロナウイルスワクチン接種を受けております。今回受けたワクチンはmRNAワクチン（ファイザー社製）です。3週間の間隔をあけて1人2回ずつ接種をします。こうして2週間後くらいには、感染をしづらく重症化しにくい体を得ることができます。



今後も新型コロナウイルスの感染対策を継続していきます。安心してご来院ください。

### ご家庭に新型コロナウイルス感染が疑われる場合

## 家庭内でご注意いただきたいこと 8つのポイント

これらに注意し、ひとりひとりが意識しながら、感染拡大防止につなげましょう。

#### ● 部屋を分けましょう

- ・ 個室にしましょう
- ・ ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう



#### ● こまめに手を洗いましょう

- ・ こまめに石けんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう



#### ● 換気をしましょう

- ・ 定期的に換気してください



#### ● マスクをつけましょう

- ・ 使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください
- ・ マスクの表面には触れないようにしてください
- ・ マスクを外した後は必ず石けんで手を洗いましょう（アルコール手指消毒剤でも可）



#### ● 手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ・ 共用部分を薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう
- ・ トイレや洗面所は、通常の家服用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう
- ・ 洗浄前のものを共用しないようにしてください



#### ● 汚れたリネン・衣服を洗濯しましょう

- ・ 体液で汚れた衣服・リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください



#### ● 感染者のお世話はできるだけ限られた方で

- ・ 心臓・肺・腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などは避けましょう

#### ● ゴミは密閉して捨てましょう

- ・ 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください





# 転倒しない体づくり

65歳以上の高齢者が要介護状態になる原因の約1割が、転倒・骨折によるものです。「転ばない」「転んでも骨折しない」体をつくるために運動を取り入れ、食事や住環境を見直してみましょう。

## なぜ転倒してしまうの？



### バランス感覚

平衡感覚が鈍くなると、とっさの反応が遅れがちになります。

### 視力・聴力

衰えとともに周囲の状況が把握しにくくなります。

### 関節の動きと筋力

身体が硬くなったり、動きが鈍くなったりします。



### 神経の働きの低下

末梢神経の働きが鈍くなると、目・耳や手足からの情報量が減少します。

### 薬

副作用にふらつきのあるものもあり、注意が必要です。

### 住環境

家庭内の事故の多くが転倒です。段差など注意が必要です。

## 転倒が招く悪影響

高年期で転倒し骨折してしまうと、何事にも意欲がわかず、気力がなくなり、運動・精神機能が低下していくといった悪循環をもたらし、寝たきりになってしまふことがあります。

## 転倒・骨折を予防するために適度な運動をしましょう

骨は刺激を受けると、骨をつくる働きが活発となり、カルシウムが蓄積されやすくなります。毎日の適度な運動で骨を鍛えるとともに、バランスを崩しても転ばないように踏ん張れる筋力をつけていきましょう。また、歩くときには、かかとをつけてしっかりつま先をあげて歩くようにしましょう。そうすることで、つまずきや転倒の予防につながります。転倒しないための身体づくりを行いましょう。

### ウォーキングフォーム

- 視線は5~6m先を見ましょう
- 腕を後方にしっかり振りましょう
- ひじを軽く曲げましょう
- 胸を張り背筋を伸ばしましょう
- おなかをひっこめましょう
- かかとから着地

### 転倒予防体操

- バランス能力をつける「片足立ち」  
左右1分間ずつ1日3回  
※転倒しないようにつかまるものがある場所で行いましょう
- ふくらはぎの筋力をつける「ヒールレイズ」  
かかとをゆっくり上げ下げします  
10~20回  
※安定するよう椅子の背もたれなどに手をつけて行いましょう
- おなかまわりと足に効く「ひざの曲げ伸ばし」  
椅子に座って足を上げひざを伸ばします  
5秒間キープして下ろします  
左右10回ずつ

## 骨粗しょう症を予防するための食生活

### 骨粗しょう症とは？



骨は20～30歳代でもっとも丈夫になりますが、その後、年とともに弱くなっていきます。加齢に伴い骨をつくる細胞の働きが弱まったり、刺激を与える運動量が減ったりすることのほか、腸管からのカルシウムの吸収が低下することも骨のカルシウム量不足の原因となり、骨を弱くするのです。骨粗しょう症とは、骨の強度が低下し、骨折しやすくなる骨の病気です。骨がもろくなって折れやすくなったり、つぶれやすくなります。直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。骨の健康を守り、自在に動ける体を保つには、カルシウムをはじめとした骨をつくる栄養素を日々の食事ですばりとりすることが重要です。食習慣を見直して骨粗しょう症を予防しましょう。



### 骨を強くするカルシウムを効率よくとるコツ

#### 「骨を強くする」ためのひと工夫

##### ● とにかく毎日カルシウムを

カルシウムは、骨の約7割を構成する大事な栄養素です。カルシウム豊富な食品を日々の食卓にとりいれましょう。

##### ＜カルシウムが豊富な食品＞

牛乳・乳製品 魚介類 大豆製品 緑黄色野菜	牛乳・ヨーグルト・チーズ しらす干し・ししゃも・桜えび 豆腐・納豆・生揚げ 小松菜・かぶの葉
--------------------------------	---



##### ● ビタミンDでカルシウムの吸収を高める

カルシウムとビタミンDの組み合わせは、骨密度上昇効果があります。

※お薬でビタミンDを補充している方はとり過ぎに注意

##### ＜ビタミンDが豊富な食品＞

魚 きのこ類	鮭・サバ・サンマ きくらげ・干しいたけ
-----------	------------------------



##### ● 肉や魚、卵、大豆製品をメインの1品に加えて

骨の重要な成分であるコラーゲンというたんぱく質をつくるために、良質のたんぱく質が必要です。高齢になると摂取量が減りやすいので意識してとりましょう。

##### ＜たんぱく質が豊富な食品＞

肉、魚、卵、大豆製品



##### ● 緑黄色野菜はビタミンKも豊富

ビタミンKは、骨の形成を促進する働きがあり、骨を丈夫に保つのに欠かせない栄養素です。緑黄色野菜、チーズやヨーグルト、納豆などの発酵食品に多く含まれているので、1日に緑黄色野菜の献立を1～2品、納豆1パックを目安にとりいれましょう。

※お薬でワーファリンを内服している方はとり過ぎに注意

- ビタミンCが多い野菜・果物を十分に  
骨の土台となるコラーゲンをつくるためには、  
ビタミンCが不可欠です。



##### ＜ビタミンCが豊富な食品＞

果物	キウイフルーツ・いちご・柿・レモン
野菜・芋	ピーマン・ブロッコリー・ じゃがいも・さつまいも

#### 「カルシウムが失われるのを防ぐ」ためのひと工夫

##### ● 加工食品のとり過ぎに注意

食品添加物の中にはリンを含みカルシウムの排出を促進するものもあります。塩分量も多いため、加工食品や清涼飲料などのとり過ぎには注意が必要です。

##### ＜とり過ぎに注意したい食品＞

インスタント食品（めん・スープ類）、ハム、  
スナック菓子、清涼飲料水



##### ● 減塩のために酸味、香り、だしを活用

塩分のとり過ぎは、カルシウムの排出を活発にします。レモンや酢などの酸味を加える、香味野菜を添える、だしのうまみを活かし薄味に仕上げるなどの工夫で、物足りなさを補うことができます。

##### ● 禁煙を心がけアルコールやカフェインは控えめに

過度のアルコールはカルシウムの吸収を阻害します。また、カフェインをとり過ぎると利尿作用により、尿へのカルシウム排泄が増えてしまいます。たばこも胃腸の働きを悪くしてカルシウムの吸収を抑制するため禁煙に努めましょう。





## 訪問診療センターのご案内

中津胃腸病院 訪問診療センターは「全ての医療は患者さまの為に」という基本理念の下、在宅での療養をご希望される患者さまにとって最良なサポートとは何かを考え、在宅での療養生活をお手伝いさせていただきます。通院が困難な方、可能な限りご自宅で最期まで過ごしたいという思いがある方、お気軽にご相談下さい。



- 相談窓口  
中津胃腸病院 訪問診療センター  
住所：大分県中津市永添510番地(中津胃腸病院敷地内)  
電話番号：0979-64-6256

### 診療時間

#### 平日

午前 9:00～12:00  
8:30～11:30 (診療受付)  
午後 14:00～17:30  
13:30～17:00 (診療受付)

#### 土曜日

午前 9:00～12:00  
8:30～11:30 (診療受付)

#### 休診日

土曜日午後/日曜/祝日  
(但し、急患はこの限りではありません)

### 診療科目

外科 消化器外科 内科 消化器内科  
肛門外科 リハビリテーション科  
疼痛緩和内科 麻酔科



医療法人社団  
**中津胃腸病院**

〒871-0162  
大分県中津市大字永添510番地  
TEL 0979-24-1632(代表)  
FAX 0979-22-9800  
ホームページ：<http://n-icho.or.jp>

### 患者さまの義務

- 患者さまは、協力的・積極的に診療に参加してください。
- 患者さまは、自分自身の健康に関する情報を正直かつ正確に伝える必要があります。
- 他の患者さまの治療や、職員の医療行為の妨げにならないように病院の規則や指示を守する必要があります。
- 医療費は、遅滞なくお支払いください。

### 患者さまの権利

- 患者さまは、何ら差別することなく、どなたでも平等に医療を受けることができます。
- 患者さまは、必要なときに援助・助力を求め、最善の医療を受けることができます。
- 患者さまは、医療機関を自由に選択し、複数の医師の意見(セカンドオピニオン)を求めることができます。
- 患者さまは、検査や治療の目的・方法・内容・危険性について、十分に理解できるまで説明を受けることができます。
- 患者さまは、自分自身の診療に関する情報の提供を受けることができます。
- 患者さまは、十分な説明や助言・協力を得たうえで、あなたの意思に基づいて医療行為を受け、あるいは拒否することができます。
- 患者さまはプライバシーに関する権利を有し、医療に関する個人情報保護されます。