



サンタ通信



特集 感染予防と対策の知識 ～インフルエンザ～

- ★ 認知症セミナー・PDNセミナー開催
- ★ 第6回フォトコンテスト開催

サンタ通信

Vol.15 WINTER / 2020

Contents

◎特集

感染予防と対策の知識

～インフルエンザ～

ページ

- 03 特集... 鈴木院長からのお話
- 04 特集... 感染予防と対策の知識
- 08 自宅でできるリハビリ体操
- 08 元気ごはん
- 09 催し物報告
～親睦会・セントラルクリニック体育大会・PDNセミナー～
- 10 フォトコンテスト
- 12 ご近所さま企業訪問
- 12 わたしのおすすめ
- 13 もみの木通信
- 14 診療案内

— 経営理念 —

- 患者様・利用者様が安心してかかれる、安心して預けられる病院・施設を目指します
- 職員が気持ちよく仕事のできる職場づくりを目指します

表紙の説明



第6回フォトコンテストにて最優秀賞を
獲得した作品です。



院長からのお話

院長 鈴木 進

『規則正しい生活で免疫を作り、 冬の感染症に注意して下さい。』



令和2年を迎えました。今回は感染症、特にインフルエンザについての特集です。感染症は、ウイルス、細菌、真菌などが体内に入って炎症反応を起こす疾患です。細菌は、栄養があれば生きていくことができますが、ウイルスは人や動物の細胞に入り込まなければ死滅します。いったん細胞に入ったウイルスは、細胞内で自分のコピーを作り繁殖、その細胞が死滅すると破裂して沢山の

ウイルスが飛び出し他の細胞に入り込みます。ウイルスは、細菌感染と異なり抗生物質は効きません。

そこで、ワクチンの登場です。風疹、水疱瘡、はしか、おたふくなどのワクチンは良く知られていますね。子供の時に接種した後、ワクチンを毎年打っている人はいないと思います。インフルエンザは、変身が得意です。インフルエンザウイルスの表面にタンパク質が突出しHが1～16種類、Nが1～9種類あり、この2つの組み合わせでA型インフルエンザは144通りが存在します。B型インフルエンザは人にのみ流行が確認されていますが、A型はブタ、ウマの哺乳類とカモ、ニワトリなどの鳥類などに感染します。ですから、ブタとニワトリが共存している地方から全世界に感染が拡大するのです。毎年ワクチンが必要なのは、その年に流行するインフルエンザが異なるからです。不活化ワクチンであるインフルエンザワクチンは、感染力をなくしH型、N型の顔同じにしたウイルスを接種した後、自分の体で免疫を作り、ウイルスの細胞への侵入、拡大を阻止するのです。免疫を作るために、規則正しい生活と栄養、睡眠は欠かせません。

細胞の中に入り込んでいないウイルスはどのくらいの寿命でしょうか。

【インフルエンザ】衣類など凹凸の多い表面では8～12時間、テーブルやドアノブなど平らな面では24～48時間。空気中では湿度50%以上の場合は8時間ほどですが、乾燥状態では1日以上生存します。

【ノロウイルス】気温20℃では10日前後、4℃だと40～50日前後も感染力を保ちます。

【RSウイルス】凹凸の多い表面では1時間、平らな面では7時間。

【アデノウイルス】凹凸の多い表面では10日、平らな面では最長49日生き延びる報告があります。

インフルエンザやノロウイルスは低温、乾燥の環境で寿命が延びています。冬に流行する理由です。

38℃以上の高熱に頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感が急速に出現すればインフルエンザと思ってください。経過は7日間くらいですが、インフルエンザ脳炎や肺炎など重症化することがあるので注意してください。重症化しやすい人をハイリスクグループといいます。下記の人はいりいます。

○65歳以上 ○小児（5歳未満） ○妊娠中 ○肥満

○基礎疾患がある [・慢性呼吸器疾患（喘息、慢性閉塞性肺疾患など） ・慢性心疾患（先天性心疾患、冠動脈疾患など）
・代謝性疾患（糖尿病など） ・腎機能障害 ・免疫機能不全（ステロイド内服、T細胞性免疫不全など）]

最後に、多くは小児ですがインフルエンザに罹患した人の行動異常が報告されています。階段や窓から飛び降りるなど不慮の事故を起こすことがありますので注意が必要です。

今回の特集を参考にして、冬の感染症に注意してください。

感染予防と対策の知識 ～インフルエンザ～

今年度、インフルエンザなど感染症の流行する季節がやってきました。インフルエンザに関しては例年よりも早い10～11月に道内で流行を迎え、留萌でも12月に警報レベルとなっております。

罹った方もそうでない方も予防が大切ですので、インフルエンザとはこういったものなのかを正しく理解していきましょう。

インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスを病原体とする急性の呼吸器感染症で、毎年世界中でインフルエンザウイルスの活動性が高まる、湿度と気温の低い冬の季節（日本では例年12～3月）に流行がみられています。

通常、人の気道（鼻から喉、気管支などの空気の通り道）には、空気と一緒に入ってきた小さなゴミや細菌・ウイルスなどの異物を粘液で包みこみ外へ出しますが、乾燥した冷たい空気はこの働きを低下させるため、ウイルスなどの侵入により感染しやすくなります。

☆インフルエンザウイルス：A型・B型・C型

A 型	B 型	C 型
ウイルスが変異を起こしやすく、沢山のタイプが存在。 毎年少しずつ型を変えながら世界中で季節性の流行を起こす。	ウイルスが変異しにくく、限られたタイプのみ。 その為、ワクチンによる予防が効果的。 症状もA型より軽症とされる。	A型・B型と性質が違っており、大きな流行は起こさないとされている。

👉 人に感染を起こすのはA型とB型 !!

インフルエンザの症状

インフルエンザの症状は、風邪と似ています。しかし、インフルエンザでは、喉の痛みや鼻汁、クシャミといった風邪の症状に加えて、38～40度の急な高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの強い全身症状を伴うのが急速に出現するのが、インフルエンザの特徴です。

感染してから発症するまでの間には、1～5日程度の潜伏期間があると考えられています。症状は健康な成人であれば通常3～7日間続き、その後、軽快しますが、小児や高齢者では重症化することもあります。

インフルエンザの主な感染経路

【飛沫感染（ひまつかんせん）】

感染している人の咳、くしゃみにより発生した飛沫（しぶき）を吸い込む。



【接触感染】

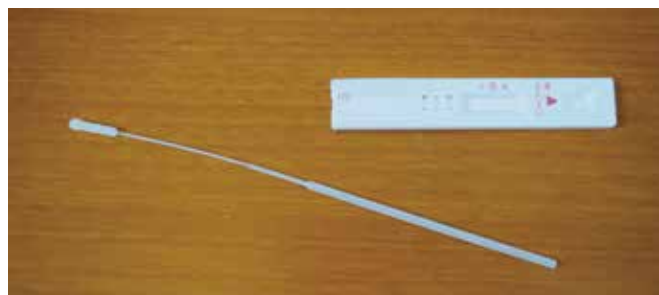
感染した人が触った直後の物（蛇口やドアノブ）などに触り、そのまま目・鼻・口に触れる。



特集 [感染予防と対策の知識 ～ インフルエンザ ～]

インフルエンザの診断

インフルエンザの検査は、迅速診断キットで行います。
鼻の粘液を綿棒で取って調べる簡単な検査です。



インフルエンザになってしまったら

- 病院を受診し、処方されたお薬を内服します。(発症後、48時間以内に服用しないと効果がありません。)
- できるだけ安静にし、栄養・水分・十分な睡眠をとりましょう。
- インフルエンザウイルスの空気中での活動や感染を抑えるため、加湿器などで室内の湿度を50～60%に保ちます。
- インフルエンザの感染力がある期間は1週間ほどあり、熱が下がってからも2日間は安静にしておきましょう。

●インフルエンザに対して避けたほうが良い解熱剤があります●

アスピリンなどのサリチル酸解熱鎮痛剤、ジクロフェナクナトリウム、メフェナム酸がその代表的なものです。市販の解熱薬の中には、これらが含まれている製品があります。特に、小児では重い副作用が起こることがあるので、自己判断を避け、必ず医師に相談してください。

インフルエンザの予防・感染対策

インフルエンザの予防には、予防接種を受けることが有効です。予防接種を受けることで、発症率、重症率の低減になると言われています。

予防接種を受けてから、抗体ができるまで約2週間かかり、効果は5か月ほど持続するので、流行前に早めに接種することをお勧めします。

☆その他の感染対策については下記のものがありますので参考にしましょう☆

- 日ごろから十分な水分補給・たんぱく質を摂る。(免疫力を保つ)
- 体温を下げない。(温かい料理・糖質などで体温保持)
- 納豆やヨーグルトなど発酵食品を積極的にとる。(腸内環境を強化する)
- 人が多く集まる場所を避け、どうしてもそういった場所に行かなければいけない場合は予防の為にマスクをつける。
- ウイルスが胃に入れば感染は生じないため、20分おきに少量の水分を飲むことも効果的です。インフルエンザウイルスの感染は、ウイルスが粘膜に接触してから数十分以内に感染すると言われています。
- 手や指からの感染率は非常に高く、ドアノブなど沢山の人が触る場所が感染しやすいです。きちんとした手洗い・手指消毒・うがい・水分摂取などで感染から身を守ることができますが、水だけで、数秒手洗いをしても感染の予防にはなりません。石鹸でしっかり泡立てて、手洗いを30秒行くと、手の菌が86%減ると言われています。(正しい手洗い方法は次ページ参照)

☆咳やくしゃみに含まれているかもしれない病原体(感染の原因物質)が、周囲に飛びちらないように気をつけること。『もらわない』『うつさない』という意識が大切となります。

【正しい手洗い方法】

① まずは流水で水洗い



⑩ 流水で洗い流し、しっかりと乾かしたら、手洗い完了!!



☆ハッピーバース
デイや、ぞうさん
を2回歌うと大体
30秒です。手洗い
の目安にいかがで
しょうか♪

② ハンドソープをつけ、しっかり泡立てる



⑧ 手首を洗う



③ 手のひらを洗う



⑦ 指を一本ずつ洗う



④ 手の甲を洗う



⑥ 指先・爪の間を洗う



⑤ 指の間を洗う



消毒液の作り方

【嘔吐物、便などが直接付着した場所】

- 500mlのペットボトルに、水500mlとペットボトルの蓋2杯分の家庭用漂白剤を混ぜ入れる。

(10ml×約5%/500ml=約0.1%)



【ドアノブ、手すりなど、感染者が直接接触した場所】

- 2ℓのペットボトルに、水2ℓとペットボトルの蓋2杯分の家庭用漂白剤を混ぜ入れる。

(10ml×約5%/2ℓ=約0.02%)



上記で作成した消毒液は、霧吹き容器に入れると、使い勝手が良いです。

☆消毒液を作る際の注意事項☆

- 換気を十分に行う。
- 皮膚に対して刺激作用があるので、使い捨て手袋などを使用しましょう。
- 手指や皮膚の消毒には使用しないでください。
- 漂白作用があるので、色落ちが気になる衣類などには使用しない。
- 金属を腐食させる性質があるため、金属に使用した場合には、念入りに水拭きをしてください。
- 上記で作成した消毒液は、時間の経過と共に効果が落ちていくため、その都度使いきりましょう。

インフルエンザに罹っていない方はしっかりと予防をしていきましょう。
インフルエンザに罹ってしまった方は、治すことはもちろん、感染を拡大してしまわない様に、インフルエンザに対する正しい知識を身につけて、対処していきましょう。

自宅で
できる

リハビリ体操

運動を行うと体力や筋力が付き歩行や日常生活が行いやすくなります。
※いすやテーブルなど支えとなる物を準備（軽いものだと倒れてしまうので注意）



背伸びの運動

つま先まで
体重がかかるように
前方へ背伸びしましょう



もも上げの運動

自分の腰の高さまで
足を上げるように
もも上げを行いましょう



アキレス腱の体操

前足に体重をかけるように
アキレス腱を伸ばしましょう

元気ゴハン

★身近な材料で一品！簡単レシピ★

食材『鶏むね肉でヘルシー油林鶏』

高たんぱく・低カロリーな鳥むね肉を、甘酸っぱいたれで絶品に☆
家計にやさしく、お腹にうれしい1品です！！



【作り方】

- ① 鶏むね肉に塩こしょう、料理酒をなじませ、片栗粉をまぶし全体になじませたら180度の油でカリッと揚げる。
- ② みじん切りにした長ネギと★を合わせ、揚げた鶏むね肉の上から回しかけて完成！

【材料】 2人分

- 豆鶏むね肉…………… 1枚
- 塩コショウ…………… 適量
- 料理酒…………… 大さじ1
- マヨネーズ…………… 大さじ1
- 片栗粉…………… 適量
- 植物油…………… 適量
- 長ネギ…………… 1/2本
- すりおろし生姜… 1カケ
- ★ 醤油…………… 大さじ2
- 水…………… 大さじ1/2
- お酢…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1
- ゴマ油…………… 小さじ1

♪ポイント♪

下味にマヨネーズを加える事でパサパサしがちな胸肉でもジューシーに☆

調理師 長谷川 奈 央

催しもののご報告

7/31 夏の親睦会

7月31日(水) 夏の親睦会が礼受牧場にて開催されました。
天候にも恵まれ、職員の子供たちや関係者様にもご参加いただき、バーベキューでお腹を満たし花火やスイカ割りで大いに盛り上がりました。



11/16 留萌セントラル体育大会

11月16日(土) 留萌スポーツセンターにて体育大会が開催されました。
職員とその子供たち50名ほどが集まり、3チームに分かれて障害物競走や玉入れ、リレーなど行い身体を動かしました。
日頃の運動不足を解消する楽しいイベントでした。



11/30 PDNセミナー

11月30日(土) 留萌市中央公民館にてPDNセミナーが開催されました。
講演内容は経腸栄養に焦点を当てて行われました。
一般演題として当院から看護師の小笠原拓先生が講演を行い、
特別講演として医療法人東札幌病院 内科副院長 日下部敏郎先生に御講演頂きました。
演題名は「QOLを考慮した栄養管理-End of Life Careにおける経腸栄養の意義」という題目でご講演頂き、
緩和ケアの視点での経腸栄養についてお話頂きました。
平均寿命が伸び続ける現代社会において考えさせられる内容でした。

12/14 忘年会

12月14日(土) 産業会館にて忘年会が開催されました。
職員や子供たちの余興もあり、疲れを吹き飛ばし、
新しい年へ向けての英気を養いました。



第6回 留萌セントラルクリニックフォトコンテスト

テーマ：留萌の四季

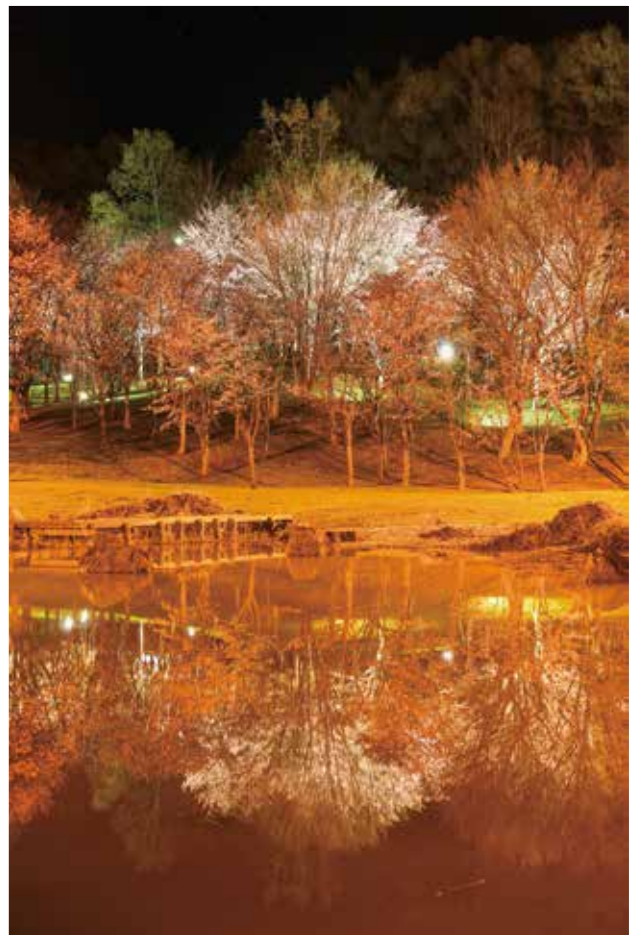
留萌管内の「四季」をテーマにした作品を、2019年1月1日～2019年11月30日までを撮影期間とし、2019年10月1日から2019年12月4日を応募期間として募集しました。

応募者数15名・作品数28点の応募があり、審査委員長と審査員にて厳正な審査を行った結果、計6作品が受賞されました。

☆☆☆ 受賞作品 ☆☆☆

グランプリ

「夜桜水鏡」
敦賀 善敬さん



準グランプリ

「秋サケ漁の朝」
村山 康之さん

特選

「前浜群来る」
近江 美智子さん



入選



「夕空」
長谷川 一男さん



「紅葉の壁画」
高島 功さん



「黄金岬の洛陽」
龍川 悠平さん

受賞式は2019年12月25日、留萌セントラルクリニック外来ホールにて執り行われました。



受賞作品は、2019年12月中旬から2020年6月末日まで留萌セントラルクリニック内、事務室横の掲示板に掲示しております。

今年も第7回留萌セントラルクリニックフォトコンテストを予定しておりますので、たくさんのご応募お待ちしております。



ご近所様企業訪問 第5回

株式会社 らいおんハート留萌 様

私たちが日ごろからお世話になっている企業様を紹介させて頂くコーナーです。
今回は、当院の清掃業務に携わっていただいている
「らいおんハート留萌」神野絢一様にインタビューをさせて頂きました。



Q: らいおんハート留萌様はどのような社風ですか？

A: 職員全体が気軽に意見交換などし合える環境で、にぎやかでアットホームな会社をめざしています。また、社員や福祉サービス利用者全員が仕事のしやすい環境作りを普段から心掛けています。

Q: 清掃業務以外にどのような業務を行われていますか？

A: 障害福祉サービスとして、一般企業への就職が困難な方また障害や病気をお持ちの方に働く為の知識・技術・能力の向上に必要な訓練を供与する就労継続支援B型事業を行っております。
他にもパソコンの設定やトラブルの対応などのサポート事業も行っております。

Q: 感染予防で取り組まれていることや気を付けていることはありますか？

A: 当社では感染予防などの知識を習得した病院受託責任者の資格を保有している職員が5名在籍しており、責任者の指導の下清掃用具の仕分け（カラーリング）や接触・空気・飛沫感染の予防に手袋・サージカルマスクの使用、手指消毒・うがいなどを行い感染予防策の徹底を心掛けています。

Q: お忙しい所インタビューに答えていただきありがとうございました。最後に何か一言ありましたらお願いします。

A: 病院施設などの日常清掃の他にもハウスクリーニングやエアコン分解清掃などの清掃業務も行っております。
また、パソコンを買って設定する時間がない。パソコンの調子がおかしい。などトラブルがございましたらお気軽にご相談下さい！



留萌でひとつだけの味

ときよし食堂

わたしのお勧め老舗店、「創業 61 年 ときよし食堂」です。
昭和 33 年開業し「時が良いうちに」と名前をときよし食堂と名付けたとのこと。
お勧めは、焼肉定食です。焼肉の甘じょっぱいタレは先代奥さんが考案、現在は
お嫁さんに引き継がれており、肉は熱いまま鉄板に乗せられ、店の人気 No.1 です。
ラーメンはトロトロチャーシューと懐かしい味で、つつい飲み干してしまいました。



焼肉定食 800 円



いい感じの店構え懐かしいですね



しょうゆラーメン
600 円

営業 11:00 ~ 19:00 住所 留萌市栄町 1 丁目 4-24 (留萌駅すぐ近く)

もみの木通信

令和元年12月発行

発行元：グループホームもみの木

住所：留萌市栄町1丁目5番27号

TEL：(0164) 56-4666 FAX：(0164) 56-4660

令和になり早くも半年以上が過ぎました。グループホームもみの木では、1階2階共に新しい入居者様も加わり、職員と入居者様が助け合いながら日々生活しております。今回も日々の様子や行事など紹介させていただきます♪



【祝】今年4月に100歳を迎えられた池田清様に内閣総理大臣祝状が贈呈されました。おめでとうございます♪

防災訓練

消防の方々に来て頂き防火訓練を行いました。留萌セントラルクリニックでも行っておりますが、もみの木としても、もしも火災が起きてしまった時に冷静に対処し入居者様の安全が守れるように定期的に行っていきます。



～行事～

1階2階共に、恒例行事や新しい行事を月2回以上を目標に行っております。

留萌祭り



七夕短冊



書道教室



敬老会



バーベキュー



今年のバーベキューは天候の都合により、1階2階別々で室内にて行いました。

職員の意識改革をテーマとして、より良い職場となるよう心がけ、新しい年も飛躍の年にしていきたいと思っております！



診療案内

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前 8:00～11:30	○	○	○	○	○	△
	午後 16:00～18:00	○	×	×	×	○	×
循環器科	8:00～13:00	×	×	×	○	×	×

- ★診察開始は、受付時間の30分後になります。
- ★緊急手術により休診になる場合があります。ご了承ください。
- ★土曜日の脳神経外科は出張医に変更となる場合があります。
- ★受付時間以外の緊急受診は事前にご連絡下さい。
- ★循環器科の診察開始は10:00からになります。

～ 2020年2月3日(月)より、夕方診療の受付時間に変更になります ～

新患の方 16時～16時30分まで ※救急や症状ありの場合は都度受付致します。
再来の方 16時～18時まで(診察のみの方) / 16時～17時まで(検査がある方)

※ご不明な点はお電話にてお問い合わせください。 留萌セントラルクリニック ☎0164-43-9500



募集案内 (皆様の応募をお待ちしております)

医療・介護スタッフ募集中

- * 医師
- * 看護師・准看護師
- * 理学療法士
- * 作業療法士
- * 言語聴覚士
- * 放射線技師
- * 臨床検査技師
- * 臨床工学技士
- 社会福祉士
- 介護支援専門員
- 保育士
- ヘルパー

介護職員急募中!!

皆様の応募お待ちしております

*印：奨学金制度あり
※詳細は事務 村井まで

託児所完備!



社会医療法人 孝仁会 <留萌地区>

留萌セントラルクリニック
通所リハビリテーション
訪問リハビリテーション
グループホーム もみの木
居宅介護支援事業所 サンタ
訪問看護ステーション サンタ
サンタ託児所
シェアハウス ノエル
マンション ノエル



JR留萌駅から……………徒歩5分
中央バスターミナルから…徒歩2分