

地域とのコミュニケーションを育む本間病院情報誌

ひだまり

a sunny place

秋冬号

NO.12

2009.11



撮影:石川 弘文(管理部長)

医療法人 寿栄会



本間病院



<新型インフルエンザに備えて>

ほとんどの人に免疫が無い新型インフルエンザ。今後も流行の勢いは増すばかりかもしれません。その予防については、通常の季節性インフルエンザも同様に下記の対処法を参考にしてください。

感染予防のためには、日頃からの備えや注意が大切です。

【インフルエンザが流行しているとき】

- 人の多い場所などへの外出は必要時以外控えましょう。
- 外出時はマスクをしましょう。マスクはガーゼより不織布の方がウイルス対策には効果的です。
- 外出後は手洗い・うがいを行いましょう。帰宅時だけでなく、職場や外食時なども実行しましょう。
- 十分な睡眠とバランスの良い食事をとって基礎体力をつけましょう。
- 急な発熱や咳・のどの痛みなどの症状があった場合は、できるだけ早く受診しましょう。



上手な手洗いと、咳エチケットについて

手の洗い方

- 手洗い前に、指輪や腕時計を外しましょう。
- 石鹸は固型より液体のほうがよいでしょう。
- ぬらした手のひらで、石鹸をよく泡立ててから始めます。



1 手のひら



2 手の甲を伸ばすように



3 指の間をていねいに



4 指先や爪の間を念入りに



5 親指もていねいに



6 手首も忘れずに



咳が出る人は、「人にうつさない」ためのマナーを守りましょう。

咳エチケット

- 咳が出る人は、必ずマスクをつけましょう。
- 咳・くしゃみは、ほかの人から顔をそむけ、マスクを付けていないときは口と鼻をハンカチやティッシュで覆います。ティッシュなどが無い時は、服の袖口や上腕部で覆いましょう。
- 手を使った場合は直ちに洗いましょう。



もし、新型インフルエンザと診断されたら…?



本人に注意していただきたいこと

家族や周りの方への感染を予防などのため以下のことを心がけてください。

- 1 医師の指示に従って、外出を控えてください。症状改善後の出勤や登校の判断も医師の指示に従いましょう。職場や学校等へ休みの連絡を入れるときは新型インフルエンザと診断されたことを報告しましょう。
- 2 処方された薬は最後まで飲んでください。
- 3 咳エチケットを守りましょう。
- 4 手洗いをまめに行ってください。
- 5 水分補給と十分な睡眠をとりましょう。

家族の方に注意していただきたいこと

- 1 患者さんと接するときは、マスクを着用し、看護の後には手洗い・うがいをしてください。
- 2 可能なら患者さんとは別の部屋で過ごしましょう。
- 3 毎日の検温を行うなどご自身の健康管理に十分注意してください。もし、発熱や咳などの症状が出た場合は、家族に新型インフルエンザ患者がいることを事前に病院へ伝え、マスクをして早めに受診しましょう。
- 4 家族の誰かが発病した場合は、ほかの家族にも感染している可能性があります。感染拡大防止のためなるべく外出を控えてください。



<白菜と豚肉の重ね煮>

1人分 ●カロリー:330kcal ●塩分:1g

材料(4人分)

- A
- 白菜……………1/2株(3~4cmざく切り)
 - 人参……………100g(3~4cm千切り)
 - にら……………1/2束(3~4cm)
 - もやし……………1袋

■豚バラ薄切り……………300g(3~4cm)

調味料

- 塩……………5g
- 料理酒・水……………各50cc

お好みで

小ネギ・ゴマ・かぼす・ポン酢

作り方

- 1 土鍋に切ったAの野菜と豚肉を交互に敷き詰める。
- 2 塩・酒・水を入れて蓋をして、弱火にかける。
- 3 豚肉に火が通って野菜がしんなりしたら出来上がり。
- 4 お好みでポン酢・ネギ・ごま・かぼす汁をかけていただきます。



できあがり♪

知ってる!? 効用

白菜にはビタミンC、カルシウム、鉄などの栄養が特に芯の部分に多く含まれています。寒い冬には体を温める食べ物として重宝されます。豚肉は良質の蛋白を含み疲れた体を優しく労わってくれます。かぜの予防には、白菜と豚肉などを合わせた鍋が効果的です。



病院理念

1. 奉仕 (Service)
2. 研鑽 (Study)
3. 誠実 (Sincerity)
4. 笑顔 (Smile)

基本方針

- 患者様の権利を尊重した医療の提供に努めます。
- 医療・看護・介護の専門職として常に質の向上に努めます。
- 職員の総和を以て皆様から信頼される病院を目指します。
- 医療・保健福祉機関等との連携に努め、地域のニーズに合った精神科医療（児童思春期、老人性認知症疾患等）に重点をおいた病院作りを目指します。

診療科目

- 精神科
- 心療内科
- 内科
- 循環器内科
- リウマチ科
- 放射線科
- リハビリテーション科

診療時間のお知らせ

- 診療時間 / 9:00~12:00
13:00~17:00

※土曜日の午後は再診(予約)のみとなります。
※初診にて受診される方は原則として予約制にさせていただきます、午前中の受診をお願いしています。

- 休診日 / 日曜日・祝日

グループホーム笑顔では、季節ごとに様々なレクリエーションを企画し、入居者の方が楽しく、穏やかに過ごして頂けるよう努めています。

9月の敬老会では、カラオケやスタッフからの手作りプレゼントに皆さん、笑顔溢れる楽しいひとときを過ごしました。

認知症や介護についてお悩みなどある方は、どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。



医療法人 寿栄会
グループホーム **笑顔** tel 0942-73-1222



本間病院とグループホーム笑顔は隣接しています。

交通

- 西鉄小郡駅より車で5分
- JR基山駅より車で5分
- 甘木鉄道立野駅より徒歩10分

医療法人 寿栄会

 **本間病院**

〒838-0106 福岡県小郡市三沢526番地

TEL. 0942(73)0111 FAX. 0942(73)0112

<http://www.honma.or.jp>

