

結

ゆ

い

令和2年

秋
版

CONTENTS

- 2 新型コロナウイルス Q&A
- 4 布マスク Q&A
- 5 訪問診療利用者の相談事
- 6 運動から始めるフレイル予防
- 8 1年間、多くの患者様に支えていただきました。
- 9 禄寿園だより
- 10 栄養科通信
- 11 INFORMATION / 求人募集

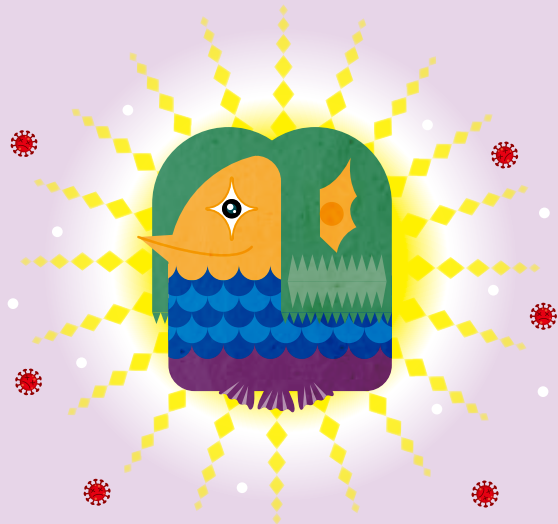


理念

医療法人禄寿会は、地域の共有財産です。私たちは常に最善の医療・福祉サービスの提供を心がけ地域の皆様との信頼関係を育み、地域と共に歩む医療機関をめざします。

コロナを知って感染防止！ 新型コロナウイルス Q&A

【参考資料】
厚生労働省「新型コロナウイルス感染症」情報
日本環境感染症学会資料



Q1.新型コロナウイルスってどんなウイルス？

A 人に感染するコロナウイルスは7種類あります。
今回の新型コロナウイルス(Covid-19)もそのうちの1種です。

Q2.感染力の持続時間は？

A 新型コロナウイルスは飛散状態(エアロゾル)で3時間、金属表面などでは72時間程度との報告があります。

Q3.どのように感染しますか？

A 感染は飛沫感染です。咳・くしゃみ・大声での会話による唾液等の飛散と接触感染があげられます。

Q4.濃厚接触とは？

A 感染者、ウイルスとの距離と接触時間を目安とします。必要な予防策を行わず直接手で触れ消毒をしない、また予防策を取らず1m程度の距離で15分以上の接触があった場合に濃厚接触者として考えられます。

Q5.感染するとどのような症状がでますか？

A 感染による症状はさまざまです。特に基礎疾患(腎臓病・糖尿病・高血圧・免疫抑制剤を服用されている方など)がある場合は重症化リスクが高くなります。〈無症状~呼吸器不全による死亡等〉主として発熱、咳、味覚異常が挙げられますが、昨今では無症状化がみられます。

Q6.検査はどのようなものがありますか？

A 確定検査はPCR検査です。(唾液・鼻腔咽頭液)
また、抗原検査、抗体検査もありますが、いずれも補助的な検査となります。

Q7.検査を受けたいのですが受けられますか？

A 新型コロナウイルス感染症確定検査は「PCR」検査のみです。
今回の新型コロナウイルス感染症は感染症法に基づく「指定感染症」の為、感染の確認はその都度、医師が必要と認め保健所との協議のもと行われます。容易に行える検査ではありません(2020.08)

Q8.感染予防には？

A 「3密の回避」密閉、密集、密接を避けソーシャルディスタンス(1~2m)を保つよう心がけ、人が周囲にいる場合はマスクを着用しましょう。また自身が飛沫感染を発生させるうえでもマスクは必要です。作業後の手指消毒や帰宅後はしっかりと手洗い洗面を行うよう心掛ける事が必要です。

Q9.妊婦、小児への感染は？

A 感染は成立します。
小児の感染は比較的軽度の症状や無症状での報告が多く聞かれます。妊婦での感染で胎児への移行は極少数報告がありますが、帝王切開など行った母体での予後が悪化しやすい事例もあります。

Q10.治療薬はありますか？

A 現時点では抗ウイルス薬は確定していません。対処療法での治療となります。

Q11.ワクチンはいつ出来ますか？

A 現時点では新型コロナウイルスワクチンは開発中ですので明確な時期は分かりません
また、インフルエンザの様に変異種も多数報告があるため、時間が掛かっている状態です。
(緊急用を除く)

布マスク Q&A



新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は「こまめな手洗い」、「マスク着用を含む咳エチケット」ですね。当院でも、感染症対策として入館時の体温チェック、アルコール液での手指消毒・マスク着用を入館される方へ協力依頼をおこなっています。

今ではマスクの普及率も上がり個々の意識も高く、ほぼ全員マスク着用は定着しつつあります。今回は、布マスクについて実際に患者さんから質問があった内容をお伝えしたいと思います。

Q1.布マスク「何回まで使えるの？」

A しっかり洗浄する事で再利用可能です。
ただしマスクをはめると隙間ができる場合は交換目安です。



Q2.布マスク「どうやって洗うの？」

- A**
- ①洗面器に衣類用洗剤と水を入れてよく溶かす
 - ②①の中に使用したマスクを入れて10分間浸す
 - ③10分後優しく押し洗います
 - ④洗面器から水をゆっくり流す
 - ⑤また水を入れて洗剤を充分すすぎ洗い水分をきる

こんな洗い方では意味がない! NG

洗剤を使用せず水洗いのみですとウイルスや汚れが残る恐れがあるので必ず衣類用洗剤を使いましょう。

Q3.マスクと口の間にごーゼやティッシュを当てて ごーぜだけ取り替えて使用するのはOKですか？

A おすすめできません。 *どうしても洗う時間がとれない場合は、何枚か重ねたごーぜを布マスクの下に最低限1日1回洗うように。 挟むことで多少なりともマスクに汚れが付着する事は防ぐことができます。

せっかく布マスクを付けていても間違った付け方では効果が大きく下がってしまいますので清潔に使用してウイルス細菌の感染から身を守りましょう。

【布マスクの本当の役割】

布マスクには3つの役割があります

- ①手と口や鼻の接触を防ぐ・・・マスク使用によりウイルスがついている可能性がある手で口や鼻に触れる機会が減るため接触による感染を防ぐために有効と考えられています。
- ②感染者の飛沫の飛散を防ぐ・・・感染者がマスクを使用する事で周囲の人々への唾液の飛沫を防ぎウイルスの拡散を防ぐ。
- ③のどを保湿してくれる・・・布マスクは保湿に有効と考えられている為のどの乾燥予防が期待できると考えられています。

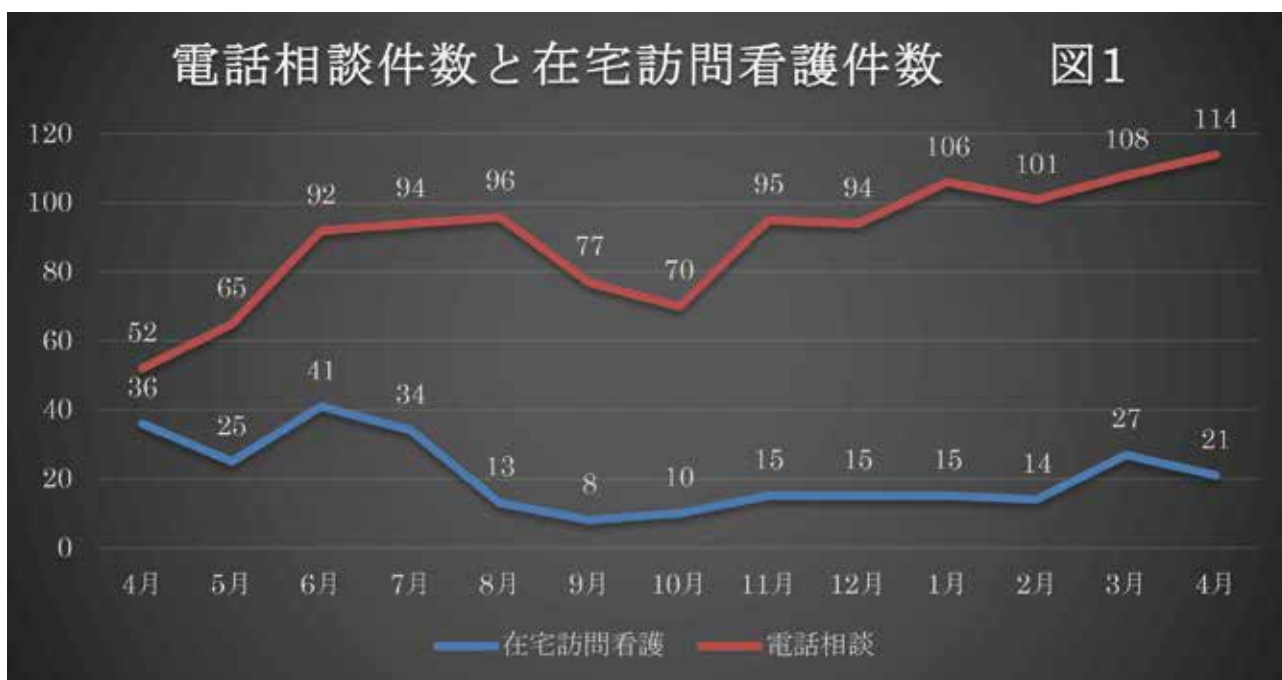
訪問診療利用者の相談事

小禄病院在宅推進室(看護師3名 常勤)は、訪問診療同行や在宅訪問看護、訪問診療利用者の24時間電話相談対応も行っていきます。

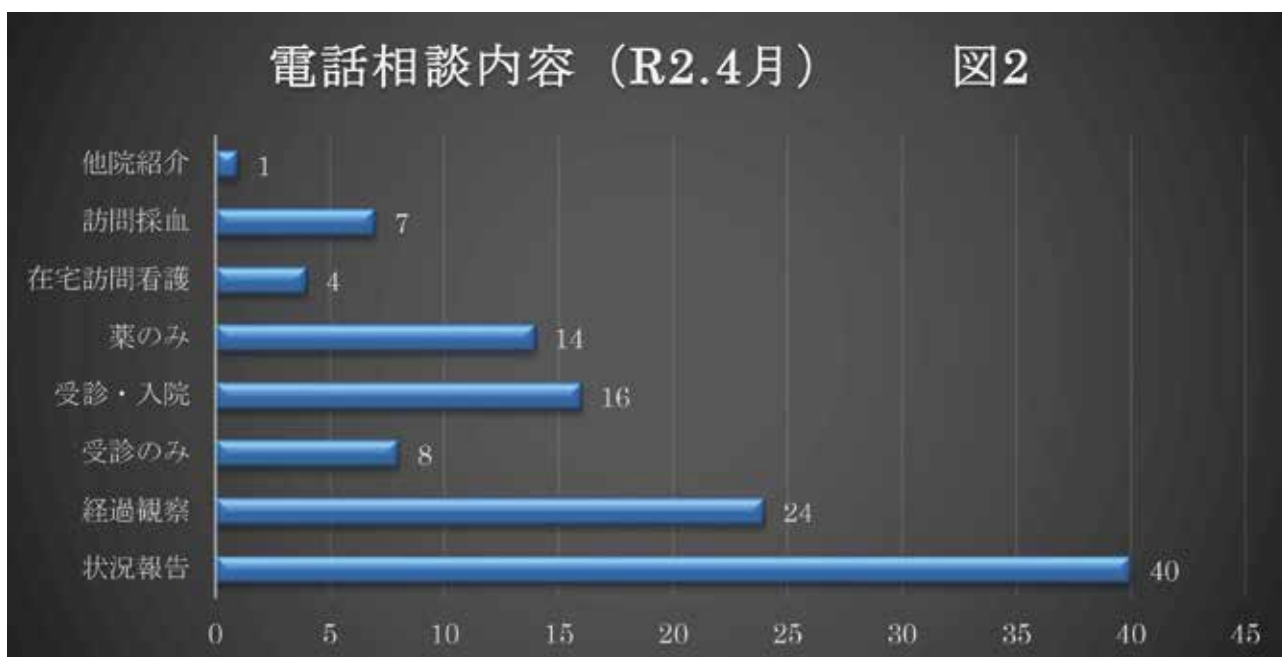
地域医療部 在宅推進室 看護師 稲嶺 ゆかり

訪問診療登録者数は約250名、訪問先は在宅35か所、施設30か所。訪問先範囲は、那覇市小禄地区を中心に豊見城市、糸満市、南風原町の一部まで訪問診療行っています。

R元年(H31年)度の電話件数及び在宅訪問看護件数は<図1>、電話相談内容は<図2>のようになっています。



電話相談件数は<図1>のように増えてきております。



今後も利用者の体調管理、健康管理などの要望に応えられるよう努めていきます。

運動から始めるフレイル予防 ～新聞紙体操をやってみよう～



監修： 理学療法士 巽 美咲
理学療法士 玉城 航

「フレイル」という言葉をご存じですか？

フレイルとは、年齢を重ねることで体や心の働き、社会的な繋がりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

新型コロナウイルス感染症の流行により、外出自粛による閉じこもり生活が続く中で、特に注意が必要です。

もしかしてフレイルかも？

- ① 歩くのが遅くなったと感じる…
- ② 疲れが早く、何をするにも面倒だ…
- ③ 体重が以前よりも減ってきた…
- ④ 握力が弱くなった…
- ⑤ 体を動かす機会が減った…

これら5項目のうち、3項目以上当てはまると「フレイル状態」に該当します。

※5項目のうち、1～2項目当てはまった場合は「プレフレイル」と呼ばれるフレイルの前段階の状態です。

フレイルを予防するためには、筋力を衰えさせないことが大切です。中でも足の筋肉は、衰えることで外出機会も減り、意欲も低下しやすくなります。それに伴って、さらに運動しなくなる等、悪循環に陥りやすくなります。

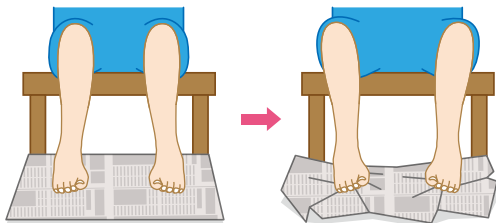
そこで、今回は家で簡単にできる足の運動、「新聞紙体操」をご紹介します。

新聞紙体操で衰えた筋力をよみがえらせよう！

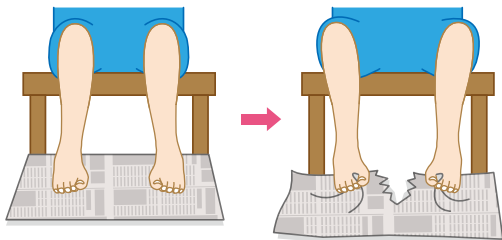
新聞紙体操の基本は、転倒予防や歩行能力・認知機能・膝の痛み軽減を通して「フレイル」を予防することです。座ったままでできるので、運動が苦手な方におすすめです。

今日からできる簡単な運動を始めてみませんか？

足の体操・基本編

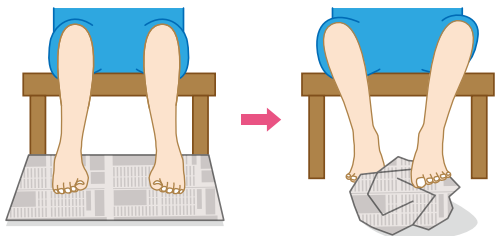


運動 1 新聞紙に両足を乗せます。
足の指を動かして、
手前に新聞紙をたぐり寄せましょう。

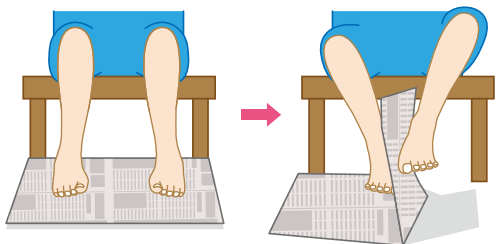


運動 2 新聞紙に両足を乗せます。
足を動かしながら新聞紙を破ります。
足の指に新聞紙を挟み、
できるだけ細かく破りましょう。

足の体操・応用編



運動 1 新聞紙を、ボールのように丸めます。
できるだけ小さく丸めていきましょう。



運動 2 新聞紙を、足の指で畳んでいきます。
できるだけ小さく
折りたたんでいきましょう。

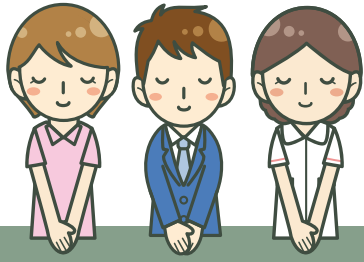
**足の体操は、毎日少しずつ行うことで
歩行バランス感覚の向上、転倒防止、認知機能の向上に効果があります。**

1分でどれだけできるか、挑戦してみましょう。

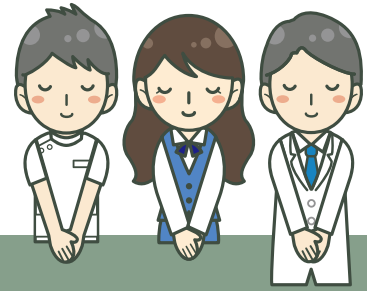
コロナに負けず、体も心も長く健康が維持できるよう心がけていきましょう。

●参考文献

- 1) 一般社団法人 日本老年医学会「フレイルに関する日本老年医学会からのステートメント」
- 2) 厚生労働省 令和元年度食事摂取量基準を活用した高齢者のフレイル予防事業 「食べて元気にフレイル予防」
- 3) 林 泰史「新聞紙体操」
- 4) 朝日新聞 Reライフ.net「運動や筋トレが苦手なあなたにも「新聞紙体操」が効く理由とは」<https://www.asahi.com/relife/article/13568409>



1年間、多くの患者様に 支えていただきました。



診療情報管理室 砂川 剛彦

【1,315 名の方】

診療情報管理室では普段、診療記録の監査と疾病に関する統計業務などを行っています。その中でも、入院患者様の診療記録の管理を主に行っていることもあり、今回は2019年度に当院を退院された患者様1,315名の方について紹介させていただきます。

【様々な年齢の方】

退院患者様1,315名の平均年齢は76歳で、最高齢は106歳、最年少は17歳でした。70代以上の患者様の割合が全体の約7割にもものぼり、最も多い年代は80代の410名でした。

人生の先輩でもあるご高齢の患者様に支えられた1年でした。

【様々な地域の方】

住所別にみると那覇市内が最も多く、中でも宇栄原、田原、鏡原などの小禄支署管内の患者様が半数以上でした。その他、豊見城市、糸満市、離島などからも入院して頂きました。

【様々な施設】

入院前の場所は自宅が1番多く、次いで有料老人ホーム等となっており、急性期病院からの転院も100名を超えていました。また、退院先も自宅が1番多く、次いで介護施設や有料老人ホーム等の施設で、内科の退院患者様の約4割が介護施設や有料老人ホームへの退院となっていました。

【入退院支援の実績】

診療科別では内科が833名、眼科が482名でした。

内科の 患者様は

- 糖尿病教育目的の入院(1週間または2週間)
- 睡眠時無呼吸症候群の検査目的や大腸ポリープの手術目的などの短期入院(一泊二日)
- 地域包括ケア病棟※への入院(30床)
※地域包括ケア病棟…急性期の治療後、回復にまだ不安のある患者様が早期に自宅や施設で暮らせるように橋渡しを行う病棟
- 高齢者の感染症(肺炎・尿路感染症など)の急性期治療を目的とした入院
など様々な入退院支援をさせていただきました。

眼科の 患者様は

- 白内障などの水晶体に関する病気の手術入院
- 糖尿病性網膜症などの網膜・硝子体に関する病気の手術入院
などが多く、他医療機関(遠くは鹿児島県)からの手術依頼もありました。

2020年度はどんな患者様と出会い、入退院支援をさせていただけるでしょうか…。

海外留学生のインターンシップが終了しました

1年間、技術習得のため、当施設のデイケアで研修していた
デビアナさんとアリファさんのお仕事の様子をご紹介します。



利用者様のトイレ誘導や食事介助、爪切り、歩行介助を行っています。バイタル測定やリハビリ機器のセットもだんだんと慣れてきました。慣れない日本語を使い、一生懸命頑張りました。利用者様とも楽しく過ごせて良い経験や勉強になったと思います。



初めて誕生会に参加することになり演者としてデビアナさん(空手)アリファさん(踊り)を披露しました。緊張している様子が伺えます。



始めてエイサーも踊りました。武富主任の指導のもとガンバって覚えました。

足が痛いよー(デヴィ)

太鼓重たいよー(アリファ)

インドネシアに帰っても踊ってくださいね(武富主任)



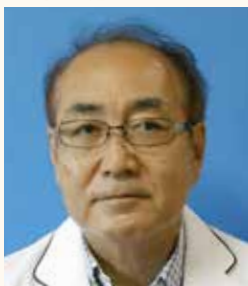
一年間の労いと感謝を込めて禄寿園より浴衣をプレゼントしました。

とても似合っていますねー!!

インドネシアに帰っても勉強を頑張って素晴らしい看護師になって下さいね。

禄寿園一同応援しています。

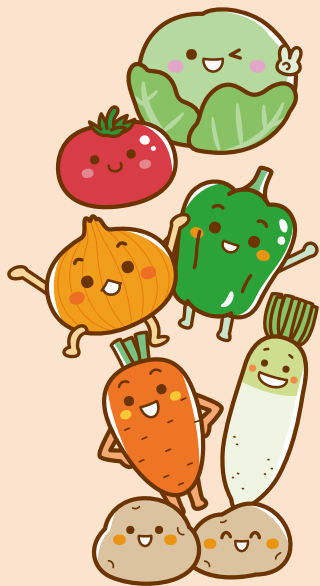
施設長挨拶



東 朝幸

令和2年7月1日付けで、医療法人禄寿会 介護老人保健施設 禄寿園の施設長として就任いたしました。前職におきましては、那覇市保健所に属し、公衆衛生の立場から新型コロナ対策を含め、色々とお世話になりました。改めてここに感謝申し上げます。

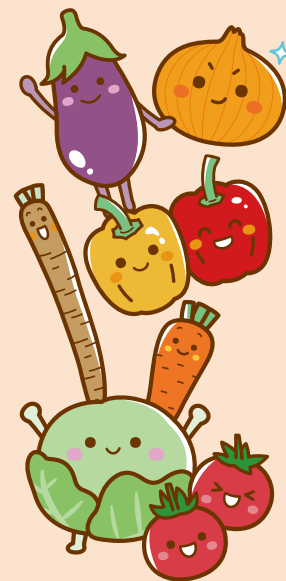
今後は地域保健の立場から高齢者の医療・介護・保健・福祉に携わって参りたいと思います。皆様のご指導、ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。



近年、生活習慣病が問題になっています。生活習慣病には脳卒中や高血圧、糖尿病などがありますがそこから腎臓病や神経障害などのさらなる合併症につながることもあり健康な生活を送るためにも予防していく必要があります。生活習慣病の予防をしていくなかで食事の見直しは重要なことです。

野菜の生活習慣病予防効果

野菜は食物繊維を多く含みます。食物繊維には糖質の吸収を緩やかにしたり脂質の吸収を抑える働きがあり、血中のナトリウム排出効果があるカリウムも豊富に含まれています。また、低カロリーの食材が多いので生活習慣病予防につながります。



沖縄県民の食べ方 今と昔

日本では1日の野菜摂取の目標量を350g（緑黄色野菜で120g）以上としています。沖縄県では平均寿命が男女共に全国で1位だったとき、1日に緑黄色野菜で450g食べていました。

	昭和 20 年代	平成 20 年代
平均寿命	男女共に 1 位	男性 30 位・女性 3 位 (平成 23 年度)
緑黄色野菜	450g / 日	83g / 日

緑黄色野菜を積極的に

野菜は緑黄色野菜とその他の野菜に分けることができます。カロテンの含有量が高いものを緑黄色野菜としています。カロテンには抗酸化作用があり動脈硬化予防や老化、癌予防などに効果的です。



Q：きのこや海藻って野菜ですか

A：きのこや海藻は野菜に分類されていません。しかしきのこはビタミンB群やビタミンD、海藻類はミネラル類を多く含みます。また、どちらも食物繊維が豊富なので野菜として1日の摂取量に考えることができます。

※参考資料：長寿のあしあと、沖縄の長寿等 平成28年県民栄養調査

「地域交流（夕涼み会）」中止のご案内

毎年、開催しております「地域交流（夕涼み会）」は
 コロナウイルス感染拡大のため、今年度の開催を中止いたします。
 楽しみにお待ちしております皆様には大変申し訳ございませんが、
 ご理解いただきますようお願いいたします

【お問い合わせ】法人本部 ☎(098)857-1789(代)



求人募集 ～あなたのその「力」が必要です～



【お問い合わせ】法人本部人事課 ☎098-857-1789(代)

- <病院部門> 病棟看護師（夜勤有）……………正職員
- 退院支援看護師……………正職員
- 病棟看護補助員（夜勤有）……………正職員（介護福祉士）・契約<未経験者歓迎>
- 臨床検査技師……………正職員
- 理学療法士……………正職員
- 視能訓練士……………契約、パート

- <介護部門> 介護士……………パート、契約<未経験者歓迎>
- 介護士（夜勤有）……………契約
- 介護福祉士（夜勤有）……………正職員<未経験者歓迎>
- 理学療法士……………正職員
- 訪問介護員（ヘルパー）……………パート<未経験者歓迎>

- <その他> 病院駐車場スタッフ……………パート

お気軽にお問合せください。
 お待ちしています。



求人動画
QRコード



新型コロナウイルス感染拡大は多方面に影響を与えていますね。今年は、旧盆期間中も外出を控え、エイサー祭りがなくなるなど、なんだか少し寂しい夏になってしまいました。いつもと変わらないのは、新学期を前に、手付かずの宿題に追われた子供たちの姿だけでした(笑)。

これからの季節はこれまで以上に、体調管理に気を付けて過ごしたいものですね。やがては、インフルエンザの流行期も訪れます。当院でも、インフルエンザ予防接種が可能です。早めの接種で自身と愛する家族の健康を守りましょう。
 (看護部長代理)

外来診療案内

令和2年9月1日～

- 診療受付時間……【午前】 8:30～11:30まで（眼科は8:30～11:00まで）
【午後】 13:30～16:30まで
- 休診日……………土曜日 午後・日曜日・祝日・旧盆（ウークイ）・年末年始（12月31日～1月3日）
- 診療科目……………内科・消化器内科・呼吸器内科・循環器内科・腎臓内科・眼科（要予約）
整形外科・放射線科・リハビリテーション科・各種予防接種

内科

		月	火	水	木	金	土
午前	第1診察室	高江洲 良一	高江洲 良一 (高血圧循環器専門外来)	新城 和明	新城 和明	高江洲 良一	新城 和明
	第2診察室	古堅 誠 (琉大医師)	池宮城 七重 (琉大医師)	國吉 徹	野原 健	國吉 純郎	儀間 朝次
	第3診察室	國吉 純郎	東新川 実和	東新川 実和	儀間 朝次	—	國吉 純郎
午後	第1診察室	野原 健	新城 和明 (糖尿病専門外来)	儀間 朝次	高江洲 良一	金城 武士 (琉大医師)	—
	第2診察室	國吉 徹	國吉 純郎	國吉 純郎	國吉 徹	野原 健	—

ドック健診

	月	火	水	木	金	土
午前のみ 8:30～10:00	琉大医師	國吉 純郎	琉大医師	國吉 純郎	琉大医師	東新川 実和

眼科

	月	火	水	木	金	土
午前	第1診察室	新城 百代	新城 百代	新城 百代	新城 百代	第1・3・5週 中村 秀夫 (硝子体専門外来) 第2・4週 新城 百代
	第2診察室	中村 秀夫 (硝子体専門外来)	中村 秀夫 (硝子体専門外来)	中村 秀夫 (硝子体専門外来)	中村 秀夫 (硝子体専門外来)	
午後	手術/検査日	検査日	手術日	検査日	手術/検査日	—

※眼科外来は予約制となっております

整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前	—	—	—	—	—	琉大医師
午後	奥間 孝	—	—	—	—	—

リハビリ

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	—

令和2年 秋版

結ゆい

■発行元/医療法人 禄寿会 広報委員会 媒体係
■編集協力・印刷/アシクリエイティブ



医療法人
禄寿会

〒901-0152 沖縄県那覇市字小禄 547 番地の 1
TEL (098) 857-1789 / FAX (098) 857-6554

【関連施設】

- 小禄病院
- 介護老人保健施設 禄寿園
- デイサービス小禄
- 小禄居宅介護支援事業所
- ヘルパーステーション小禄
- 小禄訪問看護ステーション
- 那覇市地域包括支援センター小禄