

JRほすびたる

第226号(2020年3月1日号)
発行責任者 事務部長
編集/発行 JR仙台病院
地域医療連携室
TEL 022-266-9671

今こそ正しい衛生行動を！



健康管理センター
森 所長

新型コロナウイルス感染症の世界的な広がりが問題になっています。しかし新型のウイルスによる地球規模の感染拡大は決して特異な事象ではなく、2000年以後も新型インフルエンザ(H1N1pdm09)、重症急性呼吸器症候群(SARS)、中東呼吸器症候群(MERS)など、たびたび発生しています。特に今年は東京オリンピック開催により、世界中から多くの人々が訪日することが予想されます。感染症の拡大は人の移動と密接な関連があるため、今回のコロナウイルスに限らず、麻疹(はしか)、風疹など、さまざまな感染症の日本への流入の可能性も否定できません。このような状況だからこそ、手洗いをはじめとした衛生行動を正しく行うことが大切です。

衛生行動の中でも特に大切なのが手洗いと咳エチケットです。手洗いは自分の身を守るための行動です。外出後、トイレの後、食事の前は必ず手を洗いましょう。不特定多数の人が触れる場所、たとえば手すり、つり革、ドアノブ、ボタン類、スイッチ類、蛇口などには病原体が付着している可能性があるからです。手の表面には指の股、指や掌のしわ、指と爪の間の窪みなど、凹凸が多数あるため、それを意識して洗わないと汚れが取れません。手首を含め入念に洗いましょう。せっけんは固形より液状のものがより衛生的に管理できます。抗菌成分を含む薬用せっけんかどうかということより、まずは手を入念に洗うことを心がけましょう。手拭きタオルは管理が不十分だと不衛生になりやすいため、少なくとも職場に共用の手拭きタオルを置くのはやめましょう。手指を十分に洗った後に消毒用アルコールを入念に擦り込みましょう。手洗い後に髪、顔、スマホなどに触ると手指がまた汚れる可能性があるため、特に食事の前には無意識にあちこちに触らないよう注意しましょう。

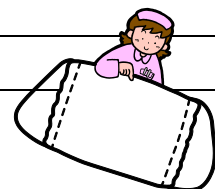
咳エチケットは他者に感染を広げないための行動です。咳やくしゃみをする時は、周囲の人から離れ(2メートル以上)かつ顔を背け、ティッシュ等で口を覆ってからするようにしましょう。その後使ったティッシュはごみ箱に捨て、十分に手を洗いましょう。マスクは基本的に自分がした咳やくしゃみのしぶき(飛沫)が周囲に飛散するのを防ぐためのものです。マスクをしていればウイルスを吸い込まない、つまり感染しないということはありません。

感染症が脅威と感じられる時こそ、衛生行動の基本に立ち返ることが大切です。



マスクを着用する機会が増えています。しかし、マスクを「着ける・外す」の手順によっては、効果が落ちてしまうことがあります。正しいマスクの着脱(例)をご紹介します。

着ける	外す
①手を洗う	①マスクのヒモの部分をもって外す (両面ともに面の部分には触れない)
②マスクの表裏、上下を確認(マスクの袋の記載に従ってください。メーカーによっては、ヒモの位置やブリーツの折りなどは判断基準にならないことがあります)	②袋に入れて、密封してからごみ箱に捨てる・又は蓋付のごみ箱へ捨てる
③マスクを装着、針金を鼻に合わせてしっかり曲げる	③手をしっかり洗う
④マスクを上下に広げ、鼻と顎を覆う	
⑤鼻、頬、顎の隙間をなくすように軽く押さえる	



医療の豆知識 ～食塩を摂りすぎていませんか？ 減塩のコツ～

皆さんは普段の食事で食塩の量を気にしたことはあるでしょうか？令和2年度より、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準（2020年版）」が改訂されます。それに伴い、食塩の目標量は、若い方からの生活習慣病予防を推進するためとして男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満と、新たに0.5g引き下げられることになりました。食塩の摂り過ぎは、高血圧症や脳卒中、心疾患などの生活習慣病発症のリスクとなります。そのため、普段から濃い味付けを好むという方は注意が必要です。今回は減塩のコツを4つご紹介します。①味噌汁は具沢山にし、汁の量を減らす。②麺類を食べる際には汁を残すようにする。③醤油やソースなどの調味料は直接かけるのではなく、小皿に入れて少量をつけるようにする。④調理の際には味のアクセントを利用する。

（だしの旨味や、酸味、香辛料、香味野菜等を利用することで、薄味でも美味しく食べることが出来る）

このように、ちょっとした工夫で簡単に減塩をすることが出来ます。無理なく、美味しく減塩をしていきましょう。

【栄養管理室 管理栄養士 佐藤 陽夏】



日本交通医学会 東北地方会のご報告

(1月18日)

病院の医師、医療技師、看護師などが集まり、研究や日頃の実践の取り組みについて成果を発表しました。特別講演は帝京大学医学部 公衆衛生学講座准教授の浅山先生による家庭血圧測定についてでした。チームとしての活動に生かせるものなど、学びの多い会でした。



マイプロジェクト 院内報告会のご報告 (2月17日)

マイプロジェクト活動は、小集団活動が進化したもので、仕事上の問題やあるべき姿をテーマに、自発的にプロセスを経て改善していく活動です。全社で取り組まれており、今年で9年目を迎えます。部門を超えたメンバー編成や効果的なしくみづくり、活動の中で新しいスキルを身につけるなど、多彩な発表内容で、大勢の参加者が熱心に聞いていました。今回は11チームが発表しました。上位2チームは支社の大会に出場します。



4つのブースに分かれてセッションを行いました。



マンスリーコンサートを開催しました (2月19日)

斎藤 理沙さん（コントラバス）、平山 燎さん（ヴィオラ）、佐々木壮洋さん（チェロ）の若い方々の弦楽器による演奏会を開催しました。弦楽器の重厚な音色が響き渡り、特に三重奏では、病院のエントランスがコンサートホールのようになりました。選曲も若者らしい組み立てで、来場した皆さんの中には体を揺らして聞き入る方もおり、楽しいひと時となりました。

（曲目）バッハ：アリア ・ 松任谷由美：春よ、来い
マイケル・ジャクソン：スミーズ・クリミナルなど

院内売店が新装オープンしました

2月3日、院内売店が「ヤマザキYショップ」として新装オープンしました。広さはそう変わらないものの、明るい店内には数多く品物が並んでいます。名物だというメロンパン、豆いっぱい大福などもありました。なおSuica（スイカ）もご利用できます。



理念

高度で良質な医療と心のこもった患者サービスで地域社会に貢献し、調和のとれた企業立病院をめざします。

院是
調和