

はばたき

理念：地域に密着した医療を提供し、安心して暮らせるまちづくりに貢献します。



◇目次

- 感染対策（P2） ●出前講座のご案内（P3）
- 眼鏡について（P4） ●研修報告（P5） ●診療時間案内（裏表紙）



編集・発行／ 河北中央病院 広報アピール委員会 発行月／令和6年5月

〒929-0323 石川県河北郡

津幡町字津幡口5-1番地2

TEL 076-289-2117（代） FAX 076-289-5462

E-mail : hospital@kahoku-hp.jp

ホームページ : <http://kahoku-hp.jp/>

引き続き感染対策をしましょう

これから寒くなると、コロナに加えて、インフルエンザやノロウイルスなど、感染症が流行します。感染症はいろいろありますが、基本的な予防対策は同じです。

感染症にかからないために、

- ・こまめな手洗いをし、接触感染を防ぎましょう
- ・うがいをしましょう
- ・咳、くしゃみをするときはマスクやハンカチで口や鼻を抑える咳エチケットを守り、飛沫感染を防ぎましょう
- ・普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、なるべく湯船につかり、免疫力を高めましょう。

年末年始はイベントが多い季節ですが、体調が悪い時は外出を控えるようにしましょう。

また、熱が出たときは、検査をしてコロナかインフルエンザかを判別しましょう。通常の風邪や、コロナは対症療法が中心ですが、インフルエンザは抗インフルエンザ薬があり、発症48時間以内に服用開始をすると効果があります。

院内ではマスク着用を

厚生労働省により、医療機関を受診するとき、
高齢者施設を訪問するときは、マスクの着用が推奨されています。
高齢者や重症化リスクの高い方が多くいる場所であるためです。



面会制限のレベルを設定しています。

当院では、院内の患者様の安全な療養環境を確保するため、面会制限のレベルを設定しています。このレベルは、インフルエンザやコロナ、感染性胃腸炎をはじめとする流行性感染症の県内 流行状況を参考に決定しています。また、体調の悪い場合は面会をお控えください。

感染拡大防止のために皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

レベル 対策

レベル0 面会制限なし手指衛生（手洗い・手指消毒）の徹底 マスク着用

レベル1 面会制限あり 面会時間：14時～17時まで 2名まで 30分間 マスク着用・手指衛生の徹底

レベル2 面会禁止特別な場合（病状説明等）に限られ、医師が 必要と認めた方のみに限る許可された方は、
マスク着用・手指衛生の徹底

現在のレベルはホームページ上に掲載しています。

出前講座のご案内

地域の健康づくりのお役に立てるよう出前講座を企画しています。身体のことや病気のことについて当院の医師や専門職が講師となり、無料でお住まいの地域にお伺いします。

《対象》

津幡町にお住まいの方で構成される団体の方（原則１０人以上・要相談）

《申込方法》

「出前講座申込書」に必要事項を記入し、公立河北中央病事務課にお申込みください。

2023年度 出前講座のテーマ

テーマの組み合わせも可能です。ご相談ください！

	テーマ	内 容
1	元気なうちからはじめる介護予防	フレイル（介護が必要となる一歩手前）のことや介護予防についてのお話と自宅でできる介護予防運動をご紹介します。
2	胃・大腸カメラのお話し	胃カメラと大腸カメラの役割や検査方法についてお話しします。
3	足腰元気アップ体操	自宅でできる腰痛や膝痛を予防する運動をご紹介します。
4	糖尿病予防のいろは	糖尿病・原因と予防方法、減塩のコツなどについてお話しします。
5	今日からはじめる終活	人生をあなたらしく過ごすために、終活や看取りについて一度考えてみませんか。
6	感染から身を守るには？	新型コロナウイルスなどの感染症について、家庭内でできる感染予防をご紹介します。
7	あなたの骨は大丈夫？ 骨粗しょう症について知ろう！	骨粗しょう症の原因や予防方法についてお話しします。
8	認知症になっても安心して暮らそう	認知症の正しい理解と予防、認知症の方を温かく見守るかわりについてお話しします。

《問合先》公立河北中央病院 事務課 TEL：076-289-3123

FAX：076-289-546

秋の花粉症にも注意しましょう

花粉症は春のイメージが多いですが、秋にもブタクサ、ヨモギ、カナムグラ、セイタカアキノキリンソウなど花粉症を引き起こす植物が多くあります。秋にアレルギー症状が出る方は、早めに対策してください。アレルギー症状が出る前から、抗アレルギー剤の内服や点眼を使うことで、症状を軽くし、重症化を防ぐ効果があります。

眼鏡のあれこれ

実は眼鏡は毎日洗うのが正解とされています。

- ① まず水洗いで、レンズの埃やごみを洗い流しましょう。埃や、畑の後の砂などついたまま拭くと、レンズに傷がつきます。お湯は使わないでください。
- ② レンズの汚れの大半は、手指の脂汚れです。
- ③ 中性洗剤（台所用洗剤）を薄めた物で軽く洗います。
- ④ ティッシュペーパーで抑えるように水分を取ってください。街頭で配っているようなティッシュペーパーは粗いものが多いので不向きです。また、毛足の長い眼鏡吹きは埃が付きやすく、かえってレンズを傷つける場合があります。

石鹼やハンドソープなどアルカリ性や酸性の洗剤は、レンズのコーティングがはがれる原因になります。

☆超撥水コート加工されたレンズはレンズの表面に水や脂をはじく加工がついています。

これはやめましょう

熱湯につける

車の中に置きっぱなしにする
サウナに眼鏡をかけたまま入る
ドライヤーの熱をあてる



プラスチックは 60℃以上になると体積が急に膨張します。歪みやひびの原因になります。

片手でかけたり、外したりする。



眼鏡が曲がります。乱視の角度が変わったり、レンズの中心がずれるので、特に遠近両用眼鏡では、かけづらくなります。

レンズ面を下に眼鏡を置く



凸レンズ（遠視のレンズ）は、真ん中が分厚く盛り上がっているため、レンズの中心部に傷がつき、見えにくくなります。

サングラスは、青の保護色を購入するとまぶしさがより軽減されます。人にとってまぶしいのは短い波長の光だからです。黄色・茶色・ピンクなどを選びましょう。（特殊な加工の物は別です）

院内研修報告

～接遇研修～

9/21, 10/19 に沖口直子先生をお招きし、「ディズニーに学ぶ接遇研修～今、病院に求められるもの～」
「ディズニーに学ぶ チームモチベーション～より良い職場づくりを考える～」をテーマに医療現場で求められる接遇の重要性を学びました。職員の参加率もよく、日々の仕事に活かしていきます。



～医療安全研修～

9/22(金)、10/11(水)に医療安全研修が行われました。「救急救命士による一次救命処置」「AEDについて」学びました。職種によっては知らなかったことを学び、また知識のある職員にとっては知識を再確認することができました。

～緩和ケア研修～

10/30(月)第2回緩和ケア勉強会が行われました

日本緩和医療学会 緩和医療専門医 松沼亮医師から「オピオイドの使い方」についてご講義があり、その後事例検討「多職種連携により自宅で最期を迎えた事例」で、当院看護師からの発表がありました。

～防災訓練～

11/1 に防災訓練を行いました。夜間に病棟で出火の想定で行いました。マニュアルはあっても実際に動けるかは別物で、忘れていたことも思い出すきっかけとなりました。患者さんと自分たちを守るために定期的に訓練します。



患者満足度調査

8月に外来患者アンケート、11月に入院患者アンケートを行いました。ご協力いただきありがとうございます。

満足度はおおむね良い評価をいただきました。特に、「お知り合いの方が入院される時に当院を勧めたいと思いますか」の項目では、「勧めたい」が前回調査41%から71%に増加し、「勧めたいと思わない」が前回調査8%から、今回0%になりました。これからもそう思っただけのようにしていきます。

しかしながら、課題もいただいております。物理的に解決できないものもありますが、すぐに実行できることは改善していきます。

待ち時間についてもご意見を参考に、短縮できるような工夫に取り組めます。