

Paulo Letter

パウロレター

広報誌

ご自由にお持ちください

春号

<発行> 医療法人中山会 新札幌パウロ病院

<編集> 広報委員会

<発行日> 令和2年4月10日 (Vol.95)

〒004-0002 札幌市厚別区厚別東2条6丁目4-1

TEL(011)897-4111・FAX(011)897-4114

www.byo-in.com / メール paulo@byo-in.com

「患者さんの目線で」優しい医療を

<基本方針>

- ・患者さんを自分の肉親と思う精神で接します。
- ・良質かつ適切なサービスの提供に努めます。
- ・愛され信頼される病院を目指します。



医療法人中山会 新札幌パウロ病院

専門医療チームによる 在宅復帰を目標にした 回復期リハビリ



日本リハビリテーション医学会専門医
新札幌パウロ病院リハビリセンター長／医師 小野 玄

脳卒中・大腿骨骨折などの怪我の治療で、最初に受診する急性期病院は救命が主目的です。

危機を脱した後、心身にダメージが残る段階で元の生活に戻るのは、本人も周囲も難しいのが実情です。このため、回復途上の患者さんが在宅復帰を目指し、生活するのに必要な日常生活動作（歩行、食事、排泄、入浴など）の機能を回復させるために、専門職によるリハビリを集中的に行うのが「回復期リハビリ病棟」です。

よりよい回復期リハビリ病棟を選ぶポイントは、

- ① リハビリテーション 専門医・認定医がいること。
- ② リハビリ・看護・介護スタッフの人数が豊富であること。
- ③ 複数の医療専門職員が連携して治療やケアにあたっていること。
- ④ スタッフの雰囲気が明るいこと。

などが挙げられます。

機能回復のためには、リハビリを毎日継続して行うことが効果的です。また、休日も平日と同様のリハビリを提供しているかどうかポイントの一つです。

当院には 108 床の回復期リハビリ病棟があり、*医師 4 名、看護師 38 名、介護職員 22 名、理学療法士 27 名、作業療法士 21 名、言語聴覚士 7 名が在籍。ソーシャルワーカー 7 名が相談等に応じています。

土日祝日を含め 365 日リハビリを実施し、チーム一丸となって、患者さんが住み慣れた地域でその人らしく生活できるように支援しています。

入院生活や退院後の療養生活、経済的な問題など不安や悩みがある方は、一度、地域医療連携室ソーシャルワーカーまでお問い合わせください。

新札幌パウロ病院 地域医療連携室 011-897-7770

*2020.4 月現在

新型コロナウイルス感染予防に関するお知らせ。

感染症拡大防止にご協力ください



面会制限のお願い

現在、当院では入院されている患者さんへの感染予防のため、当面の間、ご面会および病棟への立ち入りをご遠慮いただいております。
大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力のほど、深くお願い申し上げます。

新型コロナウイルスに関するご相談について

発熱や呼吸器症状があり、新型コロナウイルス感染症を疑って受診を希望される場合は、必ず事前に下記の相談先へ電話をしてください。

救急安心センターさっぽろ

Tel #7119 または 011-272-7119

症状などを伺って、受診先をご案内します。

入院中の患者さんへご家族からのメッセージをお届けします

当院ホームページの「お見舞いメール」をご利用ください。



外来・歯科受診または、お支払い等窓口ご利用の方は、送迎バスをご利用いただけます。

無料送迎バスのご案内

▼新札幌パウロ病院行き ◎13:15 発の便は、土・日・祝日は運休

地下鉄新さっぽろ駅	8:50	新札幌	9:00
北辰病院前アーケード	10:20	新札幌	10:30
発	◎13:15	新札幌	13:25

▼地下鉄新さっぽろ駅行き もみじ台経由、新札幌の交番前下車

新札幌	11:30	地下鉄	11:50
パウロ病院発	15:00	新さっぽろ駅	15:20
(病院裏駐車場)	19:30		19:50

乗り場が変わりました



交通事情などにより、到着時間が変動する場合がございます。
ご利用の際は、あらかじめご了承ください。



たかが手洗い、
されど手洗い。
手洗いを軽く見ていませんか？

院内感染対策委員会／薬剤科長 後藤勝博

今や、世界中で新型コロナウイルスが問題になっています。

予防の**基本は手洗い**です。

感染対策でなぜ「手洗い」が基本なのでしょう？

人が罹患する多くの要因は、手についた細菌やウイルス等が、手を介して鼻や口、目から体内に入ることです。手で触れやすい「手すり・ドアノブ」等を介して手から手へと拡がることにより感染が拡大します。

手は見た目に汚れていなくても「細菌やウイルス」が付着している可能性があるため、石鹸と流水できれいに洗い流す事が大切です。手洗いは感染対策の基本であり、最も重要な手段です。

感染対策の基本は下記の3原則です

🦠 菌を付けない

⚙️ 菌を増やさない

🦠 菌をやっつける

コロナウイルス対策には『手洗い、手指消毒、マスクの着用、咳エチケット』が大切です。

これらのことを、せっかく守っても使用方法等が間違っていると、その効果は半減します。

もう一度正しい

👐 手洗い方法

👐 手指消毒方法

👤 マスクの使用方法

👤 咳エチケット

を確認しましょう！



ウイルスから身を守る基本は『手洗い』から。
みんなで手を洗いましょう！



1 石鹸を手にとつ



2 泡だてブクブク



3 手の甲ゴシゴシ



4 指のあいだモミモミ



5 親ゆびクルクル



6 手のひら指先ゴシゴシ



7 手くびクルクル



8 しっかり流し



9 タオルにふき

感染症対策へのご協力をお願いします

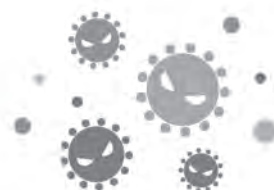
咳エチケット

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

■ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで**鼻と口を覆います。**
- ・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います。**
- ・周囲の人から**なるべく離れます。**



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う

2 ゴムひもを
耳にかける

3 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



出典：厚生労働省HPより

健やかな毎日を

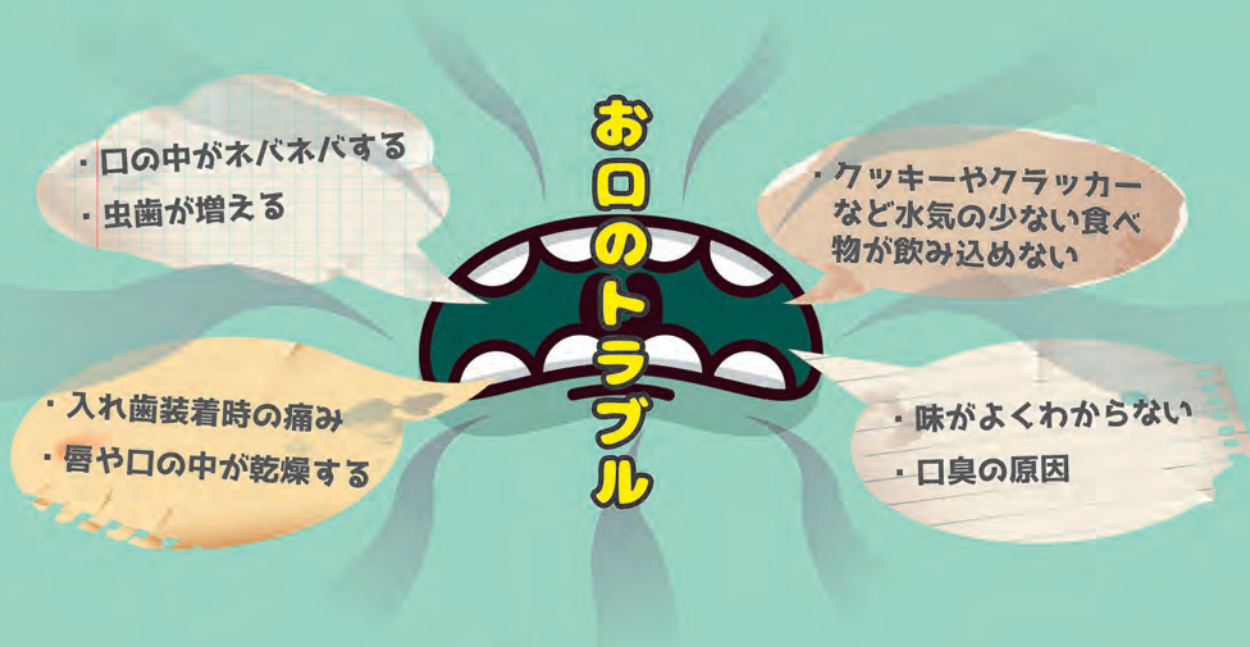
お口の健康

おいしくご飯が食べられること、元気におしゃべりを楽しめること、健やかな暮らしは健康な口内環境からです。口の中をきれいにすることは健康的な生活への一歩です。家族みんなで、さらなる健康づくりに取り組みましょう。

お口のトラブル



歳を重ねると、口のトラブルは虫歯や歯周病だけではありません。唾液が少なくなることにより食べ物がうまく飲み込めなくなってしまうことがあります。また、服用している薬の影響や、不衛生な口内環境で唾液の量は減り、口の中は乾燥してしまいます。



お口の中は常に清潔にしましょう



口の中を清潔にすることで唾液は増え、口の中はうるおい、これらの症状は緩和されます。

また、食事には必ずお茶や水を添える。水分の多い料理にするなどの工夫をすることも大切です。

しっかり噛める

色々なものを食べ、栄養のバランスが良くなる

唾液が消化を助け病気を防ぐ

唾液中の酵素の働きで、おいさを味わえる

教えて、介護。

要介護認定について

介護保険サービスを利用するためには、まず要介護認定を受ける必要があります。この認定制度の疑問についてお答えします。

? 要介護認定の手続き方法とは？

A 介護の必要が生じて、要介護認定を受けようとする被保険者は、居住地にある市町村に対し、要介護認定に関わる申請書に被保険者証を添付し申請します。

? 被保険者が申請するにあたり、身体上の理由等により直接役所へ行くことができない場合は、どうすれば良いか？

A この場合、お住いの地域を担当している「地域包括支援センター」か「指定居宅介護支援事業所」に申請の代行を依頼すれば、被保険者に代わって申請の手続きを行ってくれます。

? 要介護認定の仕組みとは？

A 要介護認定は、市町村の認定調査員が、要介護認定を受ける本人の心身の状況をチェックし、かかりつけの医師による身体状況（病状や治療内容など）の“意見書”をもとに、結果をコンピュータで判断し、その後医師の専門家で形成される「介護認定審査会」で決定されます。要介護状態と判定された場合、要支援（1～2）、要介護（1～5）の7段階のいずれかの「介護度」が認定されることになります。

? 以前に認定を受けた介護度よりも、介護状態が重度化もしくは軽度化した場合はどうすれば良いの？

A 居住地の市町村に対し「区分変更申請」を行うことにより、改めて認定調査が行われ、状態に応じた介護度へ変更されます。

ご不明な点、お困りごとがございましたら、お気軽にお電話ください。

新札幌パウロ病院 居宅介護支援事業所

☎ 011-897-5400



食事で免疫力を高めましょう！

栄養科

免疫力とは…？

免疫力とは病気などに対抗し、体を守ろうとする力のことです。

私たちの周りには様々なウイルスや菌がありますが、免疫力を高めることが感染予防につながります。

感染予防を心がけよう！

- ☑ こまめな手洗い・手指消毒
- ☑ 人混みには近づかない
- ☑ 感染拡大防止のため、マスクを着用



睡眠不足は疲れやストレスを溜めやすく、抵抗力を下げてしまうので気を付けましょう。

適度な運動を取り入れることもおすすめです。

また、笑うと免疫力を高めるホルモンが分泌されることが医学的に証明されています。



免疫力を高める食事

免疫細胞の約6割が腸の中にいると言われています。免疫力を維持するためには、腸内環境のケアが欠かせません。食物繊維豊富な食品、発酵食品、ヨーグルトや乳酸菌飲料がお勧めです。また、しょうがやにんにく、タンパク質を多く含む食材など、体温を上げる食品も大切です。



豚汁

免疫力向上レシピ

材料（4人分）

豚こま切れ肉	100g
生姜	2片
玉ねぎ	1個
じゃがいも	2個
人参	1/2本
大根	100g
ごぼう	1/2本
こんにゃく	1/2丁
小葱	1本
豆腐	1/2丁
味噌	大さじ4
出し汁	4カップ

作り方

- ① こんにゃくは下茹でし、生姜はすりおろす。
ゴボウはさがきにし、水にさらしておく。
- ② 鍋にサラダ油（分量外）をひき、生姜を入れて
豚肉・コンニャク・野菜を炒める。
- ③ 出し汁を入れて、材料が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 豆腐を入れて味噌を溶き入れる。
小葱をちらして出来上がり。

