

Paula Letter

パウロレター



広報誌

ご自由にお持ちください

<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> 平成30年4月10日 (Vol.87)

〒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

春号

「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



咳、くしゃみエチケット

院長 高階 俊光

私は中高年の女性が地下鉄に座って人前で口に手を当てないであくびをしているのを見ると、本来の気品さが失って見えます。若い美しい女性はもっと然りです、と私はそう思います。

男はそれ以前に“男の顔は履歴書である”と毒舌の評論家大宅壮一氏が言ったそうですが、あくびをしている男の顔も履歴書ですからいたし方ないでしょう。あくびは、見た目では本来の気品の欠如を露呈しますが、だれにも迷惑をかけているわけではないので、人の勝手でしょうと言われればそれまでです。だからあくびエチケットという言葉自体が存在しないかもしれません。ちなみに人がいない時、両腕を上にあげ後ろに開いてのけ反り、手を口に手を当てずにする大あくびほど気持ち良いものはありませんよね。

ところで男の顔ばかりではなく女性の顔もそれまでの人生の縮図であり、やはり男と同様に履歴書と思うのですが。しかし咳のエチケットに関して、咳をする時、口に手を当てないのはいけません。診察していて目の前の患者さんが口に手に当てずに咳をすることは何事かと思います。地下鉄に座っていて、目の前に立っている人が口に手を当てずコンコンとやっているのにはかないません。思わずマスクを取り出してかけてしまいました。

咳をすると少なくとも2mは飛びます。1回でも咳を掛けられると直接被爆してしまいます。これは明らかに迷惑で、一種の犯罪かもしれません。また肺は乾燥に弱く、インフルエンザウィルスは湿気に弱いです。このためマスクは予防効果にもなります。なお1分間に1回1時間咳をし続けると120キロカロリー消費し、これは20分間階段を上がり続けるのに相当します。

“咳が出る人はマスクを着ける”を当たり前のエチケットとするには、咳をするときのどのくらい飛沫が飛散するか、それがマスクをすると、どのくらい抑えられるかをテレビのニュースの後や天気予報の前後などで特にインフルエンザの流行時繰り返し放送してはいかがでしょうか。

咳、くしゃみのある人はマスクをしましょう。咳、くしゃみのある時には口を鼻を覆いましょう。

咳、くしゃみエチケットを守りましょう。



漢方とは

第二弾

薬剤科 薬剤師／田原稔之

漢方薬は、古くから病気の治療手段として活用されてきました。

現代では病院で処方されるものやドラッグストアで購入できるものなど、私たちの身近な存在になっています。

その一方で、陰陽、五臓六腑、未病など特有の言葉や理論があるため「難しい!」「効果があるの?」という声も耳にします。

前回に引き続き、漢方薬の疑問にお答えします。



漢方薬は何から出来ているの？



漢方薬は、自然界にある天然物（生薬）を数種類、一定の割合で配合しているものです。

- 処方によって組み合わされている生薬の種類や量が異なります。
- 生薬は、先人が実際に食し、効能を確認するという経験の積み重ねにより見つけ出されてものです。



生薬とは？



自然界に存在する天物のうち、特有の効能を持ったものです。

- 植物の根、茎、実、花がほとんどですが、その他に動物由来のもの、鉱物、牡蠣の貝殻などもあります。
- 身近なものでは、生姜、シナモン、ヤマイモなども生薬になります。



生薬には、どんな作用があるの？



生薬の作用は、味覚（五味）または、からだを温めるか冷やすか（五性）によって分類されます。

五味 ▶ 酸・苦・甘・辛・鹹^{かん}（塩味）
五性 ▶ 寒・涼・平・温・熱

次回第三弾は『五味』と『五性』について、さらに詳しくご説明します。

2月3日、『桃の節句』。

この日、病棟やデイケアなど院内にはさまざまな雛人形が飾られ、患者さん、利用者さん、ご面会のご家族様に“ひな祭り”を楽しんでいただきました。



節分

2月3日、病棟で節分行事が行われました。

スタッフ演じる鬼たちが病棟内を回り、患者さんに節分を楽しんでいただきました。



今後の行事予定



じゃがいもの植え

5月

病棟、グループホームごとに、パウロ病院中庭の畑にじゃがいも種を植えます。10月の収穫祭で一番多く収穫するのは果たしてどの病棟、施設でしょう。



のど自慢大会

6月

各病棟、関連施設対抗『のど自慢大会』です。今年はどのチームが優勝するでしょう。

写真は昨年の様子です。

「医療ソーシャルワーカー」の仕事

みなさん、「医療ソーシャルワーカー」って聞いたことはございますか？

「MSW」と表記されたり、「ワーカー」と呼ばれることもあります。

さて、その「医療ソーシャルワーカー」が行なっている業務とは、保険医療機関において、社会福祉の立場から患者さんやその家族の方々の抱える経済的・心理的・社会的問題の解決、調整を援助し、社会復帰の促進を図る業務を行なっています。

具体的には、

- 1.療養中の心理的・社会的問題の解決、調整援助
- 2.退院援助
- 3.社会復帰援助
- 4.受信・受療援助
- 5.経済的問題の解決、調整援助
- 6.地域活動



例えば、みなさんが次のようなことでお困りの時、

<入院>

- ・医療費についての心配事など・・・
- ・急な入院で身辺整理ができていない時



ご相談のみならず、
手続きなどもサポートします！

<退院>

- ・自宅で暮らすことがこんな場合



自宅へ退院する患者さんの
介護サービスの準備をします！



病院や施設療養が必要な患者さんへ
店員先を紹介します！

この様に、みなさんの手となり足となり、全力でサポートするのが「医療ソーシャルワーカー」です。
お困りの時は下記まで、いつでもお気軽にご相談ください。

【お問合せ先】
新札幌パウロ病院『地域医療連携室』
011-897-4111



私たちがお手伝いさせていただきます！

みんなで手を洗おう!! ②

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？

薬剤科長 後藤勝博

北国の街に春が来た、
長く待ち望んだ春がきた、暖かく行動しやすい春がきた。
しかし、バイ菌にとっても活躍しやすい時期がきた。
気温が上がり、食材が痛みやすくなる季節です。
これからは食中毒の季節に入ります。

新学期も始まり、子どもの入園や入学に伴いお弁当作りが日課になるという方も多いと思います。
お弁当を楽しみにしている人にとって、「食中毒」ではせっかくの楽しみも台無しです。多くは「細菌」や「ウイルス」などが原因ですが、食べる前に味や臭い、見た目は変わらないため、異常に気付くことは難しいです。
厚生労働省などが呼びかけている「食中毒対策の基本」は、



菌を付けない



菌を増やさない



菌をやっつける

の3点が上げられています。
特に「食中毒」は手を洗うことにより多くは防げると言われます。

なぜ「手洗い」は必要なのでしょう？

- ① 人の手は食中毒を起こす病原微生物の【運び屋】である。
- ② 健康な人の手には微生物が常在しているが、食中毒を起こす病原微生物は存在しない。
- ③ 一時的に手についた微生物は洗い流す事が出来る。

食中毒の防止は手洗いから。みんなで手を洗いましょう！



当院では、札幌市のモデル事業として行われている厚別西・東地区健康づくりプロジェクトに参加協力をしています。この事業は、地域住民が主体となり、介護予防を目的として、町内会館や地区会館、集会所などに集まり、健康体操や茶話会、認知症予防など、健康づくりの取り組みをしているものです。その活動のお手伝いとして、厚別西・東地区の医療機関・老健施設・デイサービス・薬局等が協力し、持ち回りで体操指導や健康相談・認知症予防講和などを行っています。



当院では、通所リハビリテーションふる里の理学療法士・作業療法士・介護予防運動指導士、デイサービスセンターぱうろ温泉の機能訓練士・介護福祉士などの各専門職が、皆様の健康づくりに一役かうため、体操や認知症予防活動を考え、アドバイスさせて頂いています。

昨年度は「小野幌はつらつサロン」、「原始林さわやかサロン」他2か所へ出向き、体操指導や認知症予防講和を実施致しました。（活動の様子はパウロレター新年号でご紹介しています）

「来年度（平成30年度）上半期の予定」

5月29日（火）「森林公園はつらつ健康クラブ」

7月9日（月）「さくらクラブ」

8月8日（水）「小野幌はつらつサロン」

9月20日（木）「元気クラブ」



の4か所へ伺う予定となっております。

「元気クラブ」はホームック厚別東店2階のカルチャースペースで行われるクラブで、平成30年4月から新規に始まりました。



皆様お住まいの地域でも、こうした健康づくり活動がさまざま行われています。
雪解けと共にぜひ始めてみませんか？
町内会や介護予防センターへお問い合わせ頂くと、近くの活動クラブをご紹介いただけますので、ぜひ参加してみたいかがでしょうか。



パウロにつこりクラブ

講座内容

「認知症の基礎知識」

～ 認知症になってしまったら、ならないために～

講師：地域医療部長 種村 洋一

超高齢化社会に突入する我が国では、認知症は身近な問題です。
もし、自分が、家族が認知症になってしまったらどうしたらよい
でしょうか。
また、認知症に出来る限りならないための方法とは？
認知症のメカニズムをやさしく解説します。

と き：平成30年4月25日(水)
14:00～15:00

ところ：新札幌パウロ病院 1 階 礼拝堂

参加費無料

お気軽にご来場ください。

無料血圧測定実施

初めての方には血圧手帳を進呈。

公開講座のご案内

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 北辰病院前アーケード 発	8:50	新札幌 パウロ病院着	9:00
	10:20		10:30
	◎13:15		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 パウロ病院発 (病院裏駐車場)	11:30	地下鉄 新さっぽろ駅着	11:50
	15:00		15:20
	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。