

# き ず な

①



J A長野厚生連安曇総合病院

# き ず な

第250号

発行所:〒399-8695  
北安曇郡池田町池田3207-1  
TEL(0261)62-3166(代)  
J A長野厚生連安曇総合病院  
発行責任者:院長 中川 真一  
編 集:きずな編集委員会  
http://www.azumi-ghp.jp/

## 咳が出るくどうする咳対策

### 「咳エチケット」のお勧め

院内感染対策委員会

朝夕めつきり寒くなってきたが、いよいよ風邪のシーズンに突入です。風邪にかかると、熱や鼻水の他に、咳が出ます。今回は「咳」について考えてみます。

ところで「咳」とはどんな現象でしょうか。

(1) 物理的な面から見ると咳とは、「喉や気管支が刺激を受けたために、たくさん空気を吸って爆発的にはき出す」事です。このときのはき出す空気は秒速50〜100mもあり、巨大台風の嵐よりよほど早く、時速に直せば350kmをこえるので、新幹線よりとんでもなく速い空気の流れで

ます。

(2) 咳の目的は、「気管や気管支・のどにあるいらぬ物(粘液や痰、異物など)を吹き出す」事です。つまり、咳が出るから気管支炎や肺炎になるのではなく、咳は炎症の結果です。

インフルエンザや風邪によって咳が出る場合は、目には見えませんが、空気とともに唾液や痰がとんでもなく速い速度で飛び出します。その飛沫の中に病原体が混じっているため、周りの人を感染させてしまいます。これを防ぐにはどうしたら良いでしょうか。基本的には、「口や鼻から

出る病原体を含んだ唾液や鼻水が直接前へ飛ばないようにする」のが良いとされています。具体的にしていただくことを集めて「咳エチケット」と言います。

(1) 咳やくしゃみをするときは、いつも鼻と口をティッシュで覆ってください。

(2) 使用したティッシュはポケットに入れずに、ゴミ箱に捨ててください。

(3) ティッシュがない場合は、袖などで押さえて咳やくしゃみをしてください。

この3点に気を付けて頂くと1回の咳やくしゃみで体外に放出される病原体(1万〜10万個)を前にいる人の口や鼻に直接には飛び込ませなくて済むでしょう。そのほかの方法として、「マスク」をするのも良いでしょう。



マスクを使うときには

(1) 咳が出る人は、病原体を散らさないようになるべく顔にびったり当ててください。

(2) 咳が出ない人は、口と鼻を確実に覆ってください。

口は覆っていても鼻が出ていると、鼻から病原体が侵入してきます。

当院では院内各所に使い捨てマスクを配置してあります。無料ですので、どうぞお使いください。マスクを正しく使って風邪を予防し、快適なウィンターライフをお過ごしください。

## 四季おりおり

気がつけば、はや師走。

「明日は一段と冷え込みそうです」という天気予報の声にも慣れ、すませなければならぬ事柄を、手帳に確認する師走。▼予想に反して雪は早くやってくる、知らぬ間に林はすっかり冬木立に変わりました。木の葉は自然に落ちるのではなく、冬ごもりのために多大な力を使って、枝は葉を落すのだそうです。賑やかなイルミネーションが木立を覆うのがはやりではありませんが、急に明るくなった林の風情こそ初冬ならでは。「大空に伸び傾ける冬木かな(高濱虚子)」「いささかも寒林ひしめきを見せず(川田朴子)」「泪つぶほどをひかりて冬木の芽(清水衣子)」▼明日の天気は如何かと、寝掛けに夜空を伺うと、初冬の星は一段と光するどく、昂からオリオンへと移り変わるさまが堪能できます。「立ち止まるとき寒星の無尽蔵(木村俊男)」▼風邪の季節の到来でもありません。くれぐれも予防を怠りなく。「マスクかけ目で挨拶をすることも(桔梗ちきか)」

## 新売店オープン

きずな編集委員会

J A 大北安曇総合病院売店が11月14日に外来棟1階北側に移転オープンしました。

昨年、J A 大北からこれまでの売店をもっと広くしたいという要望があり、また患者さんや来院される方々からも車椅子でも入れる売店を希望する声が多く寄せられていました。そこで、これまでの売店の場所では拡張することは困難なことから、J A 大北と病院が話し合いながらこの場



テープカット

所に建て増しをすることになりました。開店の初日はJ A 大北、病院、建設業者などの代表者が集まり開店を祝し式典・テープカットが行われました。売り場面積は80平方メートルでこれまでの売店の2.6倍に広がり、通路も車椅子でゆっくりと通れる広さとなりました。入院生活の身の回り



用品やお見舞いの切り花など品数も増え利用者のニーズに応じた品揃えとなっております。入院生活の中で売店は「普通のくらし」を感じさせる唯一の場所でもあり「ほっとさせる」空間です。売店の経営はこれまでと同様 J A 大北が行います。病院関係者のみならず、地域の皆様からのご利用もお待ちしております。



## 沖縄旅行

看護部 二木 香菜子

病院旅行に参加するのは今回が初めてでした。また石垣島などの離島に行くのも初めてでしたが、信州とはまったく異なる環境に新鮮に感じ時を忘れるそんな旅行でした。私は同期で入った2人の看護師と3人で行動していましたが、まったくの自由行動とは知らず計画も立てていなかったのです。夜中に出発しまし

た。行きのバスで、至急行き先を決めました。竹富島は大雨でカッパを着て観光しました。水牛車(夏子)はとても可愛いかったです。体験ダイビングでは可愛い魚が多く、時を忘れる時間を過ぎて頂きました。今回はゆっくりと時の流れを感じさせてくれる感動いっぱい旅行でした。

## ひゅーひゅー

医事課 降旗 麻衣子

先日、若手芸人のお笑いライブを見るため東京へ出かけました。「若手芸人」といっても現在世間を賑わせている、例えば小島よしおとかタカアンドトシとかではなく、まだ一般的に認知度が低い芸人が約20組出場していた。

開演前、会場のトイレ周辺では、本番に備えて練習をしている多くの芸人の姿を見かけた。楽屋でネタ合わせをしているのをテレビで見たこと

はあったけれど、客が行き交う場所で本番さながらに、ネタ合わせをしている光景には些かびっくりさせられた。

ライブが始まるとアンケート用紙が配られ、そこで面白くないと評価されると次回のライブには出場できなくなるらしい。「お笑いブーム」といわれて数年がたつが、サイクルの早いこの業界で生き残っていくことは並大抵のことではないし、それ相応の努力や才能が必要なんだろうなあ、と月並みな感想を抱きました。

# 職場紹介

人工透析室 横川 玉枝  
看護部主任

透析室の場所は病院の南西に位置しています。エレベーターがあり三階に上がるとそこが人工透析室です。中病棟三階ではありませんので注意してください。ワンフロアに24台の透析機械やベッドが並んでいます。60名を越す透析者の皆さんが週3回や2回を継続的に通院し、4時間から5時間経過して行かれます。

曜日の月、水、金は午前、午後の2クールを行い、火、木、土は1クールで午前中に行なわれます。手術の患者さんがいれば、これ限りではありません。スタッフは看護師、臨



床工学技士、看護ヘルパーの構成で地域福祉科との連携も密にとっています。

透析とは、腎不全になつてしまつた時、腎臓の働きの一部を担う治療で、慢性腎不全が進み、末期になると維持透析が必要になります。終生の治療となり、時間、施設に束縛され、透析機械に依存しながら社会の一員としての自立的な存在である透析者の皆さんとの付き合いは家族と同じ位の時を過ごします。その為擬似家族化が起り、ストレス発生時にはスタッフが時には親になり、子どもになつたりします。

透析者の好意でエレベーターを降りるとコケ球が置いてあり、待合室にはお花が置いてあり、治療室のドアを開けると正面に風景画が飾ってあります。季節感や癒しの空間もあり、アットホームな感じがします。これからも私たちスタッフは安全で安楽な透析治療と精神的サポート、合併症の予防を通し生活の向上を目指します。

## トピックス・アズミ

▼11月1日、職員の福利厚生を目的に院内保育所「あずみっこ」を開所しました。

▼11月14日、J A大北安曇総合病院売店が外来棟1階北側に移転オープンしました。

▼11月26日、第22回安曇総合病院地域連携懇話会が当院で開かれ、近隣の開業医や関係者64人が参加しました。



地域連携懇話会

## ボランティアコーナー

今年、猛暑からなかなか秋らしくならないと思つていた矢先の雪で、夏からいきなり冬になってしまい、体調を崩された方も多いのではないのでしょうか？インフルエンザもすでに流行っているそうですので、皆様お身体にはお気

をつけてお過ごしください。

さて、日頃から、布切り・総合案内・グリーンワークetcでボランティアの皆様には大変お世話になっております。今年もいよいよあと一カ月となりましたが、これからも変わらず、そして来年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

## 編集後記

早いもので今年も残りわずか。日に日に街が慌しい雰囲気になってゆくのが感じます。年内中に大掃除をしようという計画を立てていますが、まだ実行には至っていません。今年こそはキレイな部屋で年末ジャンボ宝くじの当選に歓喜したい！なんて夢は膨らみます。皆さんもよいお年をお迎えください。

## 安曇総合病院理念

私たちは、皆さまに満足いただける親切・安全な保健・医療・福祉サービスの提供につとめます。

私たちは、事業活動を通じJ Aグループや地域の関係機関と連携し豊かな地域づくりを参画します。

私たちは、皆さまとともに病気の予防と早期発見につとめ地域の健康増進に貢献します。

私たちは、安定した運営基盤のもとに医療内容の充実と療養環境の改善につとめ、皆さまに信頼される病院づくりをめざします。

## 基本方針

- ・皆さまが満足できる適切で安全な医療の提供につとめる。
- ・皆さまの権利とプライバシーを尊重する。
- ・皆さまへ十分な説明をし、理解と同意をいただくことを全ての医療活動の前提とする。
- ・近隣医療・福祉施設と連携し、地域医療・福祉の充実につとめる。
- ・地域のニーズに即応できる救急医療体制の整備充実につとめる。
- ・在宅医療支援活動の増進につとめる。
- ・保健予防活動に積極的に取り組み、地域の皆さまの健康増進に貢献する。
- ・病院職員の健康・福祉の増進につとめる。
- ・適切で明確な病院運営方針を策定し、その実現につとめる。
- ・厚生連の諸活動やその他の文化・研究活動に積極的に参加する。

ゆきとどいた看護をするために

**看護師募集!!**

お問合せは看護部長まで

## 《 担 当 医 表 》

平成19年12月

		月	火	水	木	金	土
内 科	内科(一般) 初診	久野裕司	東方壮男	川上裕隆	岡田光代	早野敏英	林田研介
	内科(一般) 再診 (予約制)	川上裕隆 東方壮男 林田研介	川上裕隆 岡田光代 林田研介	早野敏英 東方壮男	川上裕隆	中川真一(9時30分~) 林田研介	早野敏英 岡田光代
	循環器科	東方壮男	池田宇一(信大)	東方壮男	村山秀喜(信大)	元木博彦(信大)	
	呼吸器科	花岡正幸(信大)	岡田光代		岡田光代		信 大
	神経内科	中川真一 (9時30分~)	浅野昌宏	中川真一 (10時~)	林田研介 (紹介患者さんのみ)		林田研介
	血液内科		川上裕隆	川上裕隆			
	消化器内科	久野裕司		久野裕司			
	専門外来 (信大医師)				一條哲也(肝臓) 上條祐司(腎臓)		信 大 (リウマチ・膠原病)
精 神 科 ・ 心 療 内 科	精神科 心療内科	村田志保 鬼頭 恆 中村伸治(午前) 古田 康 薛孝太郎	村田志保 鬼頭 恆(午前) 中村伸治 薛孝太郎	鬼頭 恆(午後) 中村伸治(午前) 古田 康	中村伸治 長村哲周 古田 康	村田志保 鬼頭 恆(午前) 古田 康 薛孝太郎 吉本隆明(信大)	鬼頭 恆 中村伸治 古田 康
	夜間診療 (予約制)			村田志保 鬼頭 恆 中村伸治 古田 康			
	小児科	午前 信 大 原 敏博 午後 特殊外来(予約)	保刈 健 (原 敏博)	原 敏博 (保刈 健)	保刈 健 (原 敏博)	原 敏博 又は 保刈 健 慢性疾患(予約) 内分泌外来(第3木曜)(予約)	信 大 (原敏博又は保刈健)
外 科	一般外来	金谷 洋	佐藤敏行	佐藤敏行	金谷 洋	金谷 洋	佐藤敏行
	呼吸器外科	花岡孝臣(午後)			花岡孝臣		花岡孝臣
	形成外科 (受付15時30分まで)		伴 緑也 (13時から診療)		伴 碧 (13時から診療)		
	乳腺内分泌外科 (信大医師)	信 大(乳腺) (受付10時まで)(第1・3・5週のみ)		藤森 実(乳腺) (受付10時まで)		信 大(甲状腺)	
整形外科 (受付10時30分まで)	最上祐二 藍葉宗一郎 柴田俊一 王子嘉人 (受付9時30分まで)	谷川浩隆 森岡 進 柴田俊一 高橋 淳(信大)	最上祐二 藍葉宗一郎 柴田俊一 王子嘉人	谷川浩隆 藍葉宗一郎 森岡 進	谷川浩隆 最上祐二 森岡 進 畑 幸彦(信大)	( 輪 番 )	
皮膚科 (信大医師)	芦田敦子		河内繁雄		太田由子 (第2・4・5土曜の前日のみ)	太田由子	
泌尿器科			石塚 修(信大)				
産婦人科	信 大	曾根原衛雄	信 大		信 大		
眼 科	太田いづみ	今井玲子		太田いづみ・今井玲子 (午後コンタクトレンズ要予約)	太田いづみ (受付10時まで)	今井玲子	
耳鼻咽喉科		信 大 (14時から診療)			信大(14時から診療) (第2・4土曜の前日のみ)	信 大 (受付11時まで)	
放射線科	信 大			信 大			
麻酔科 (受付11時まで)	松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀	
リハビリテーション科	緒方洪之	王子嘉人	中川真一	中川真一	柴田俊一		
歯科口腔外科	中寫 哲・林 清永	中寫 哲・林 清永 信 大(午後)	中寫 哲・林 清永	中寫 哲・林 清永	中寫 哲・林 清永	中寫 哲・林 清永	

☆第2・4・5土曜日(12月8日・22日・29日)と、休日(12月24日)、年末年始(12月29日~1月3日)は休診です。