

スタッフ紹介 Staff

お名前 羽鳥 豪さん



所属部署
総務課(課長)

趣味
子供と遊ぶこと

お名前 田中 貴章さん



所属部署
IT室(主任)

趣味
絵を描くこと
(デジタル・アナログ)

藤本病院で働き始めて7年目。総務課は、病院の備品や消耗品、スタッフの制服の管理などの細かな事務作業のほか、各部署などから寄せられる様々な相談にも対応する部署です。

患者様と直接お話する機会は少ないものの、病院を影で支えている大切な仕事のひとつだと自負しています。目立たないからこそ、真摯に仕事に向き合い、今後も裏方の一員として、藤本病院のサービス向上に貢献していきたいと思います。

IT室の仕事は、病院内のコンピュータに関わること全般です。患者様に直接関係のあるところでは、電子カルテの管理などもIT室の仕事です。今の部署に配属されて4年。事務方でありながら病院の重要な業務に携われることにやりがいを感じています。

医療業界は他の業界に比べてITの導入が遅れている部分もあります。患者様によりよい医療を提供するために、今後も医療業界のITに関わる一人として、尽力していきたいと思います。

新型コロナウイルスの影響で お困りの皆さまへ

新型コロナウイルス感染症対策として、国・自治体などが、人々の生活を支援する施策を打ち出しています。今回はその一部をご紹介します。

1 寝屋川市で事業を営み売上が5%～20%減少となる方を対象として、金融機関からのまとまった資金の融資を受けやすくなる制度 中小企業・個人事業主

・セーフティネット4号(20%減) ・セーフティネット5号(5%減) ・危機関連保証(15%減)

寝屋川市産業振興センター：072-828-0751

2 事業に使える給付金・従業員の有給休暇や休業手当に対する助成金 中小企業・個人事業主

持続化給付金 法人200万円、個人事業者100万円までを給付
中小企業庁金融・給付金相談窓口：0570-783-183
持続化給付金コールセンター：0120-115-570

雇用調整助成金 労働者の雇用維持のための休業手当等の助成
厚生労働省相談コールセンター：0120-60-3999

小学校等の臨時休業に伴う保護者の休暇取得支援
有給休暇を取得させた企業への助成
厚生労働省相談コールセンター：0120-60-3999

3 仕事がない、子供がいて働けない、収入が激減した方への給付等制度 個人

小学校等の臨時休業に対応する保護者支援
仕事ができない子育て世代の支援対策
厚生労働省相談コールセンター：0120-60-3999

特別定額給付金 給付対象者1人10万円
寝屋川市コールセンター：0570-000-297

個人向け緊急小口資金等の特例
一時的に資金が必要な方への緊急貸付
寝屋川市社会福祉協議会：072-812-2040

COCOA(新型コロナウイルス接触確認アプリ)

接触感染アプリは、互いにわからない形で新型コロナウイルスに接触した可能性について通知を受け取ることができるスマートフォンアプリです。

アプリのインストールや詳しい情報

厚労省 接触確認アプリ で検索、または右のQRコードよりご確認ください。



Google Play App Store



藤本病院

ichiyukai Fujimoto Hospital

〒572-0838 大阪府寝屋川市八坂町2番3号

京阪本線 寝屋川市駅 徒歩5分

午前診療 ●受付8:00～11:45 ●診療時間9:00～

夜間診 月・水・金 ●受付17:00～19:45 ●診療時間18:00～

午後診療 午後診は予約制です(一部除く) 詳しくはお問い合わせください。

072-824-1212

関連施設

- サービス付き高齢者向け住宅シンフォニー
- 居宅介護支援事業所

- 介護老人保健施設ハーモニー
- 訪問看護ステーション

2020年7月号! ポンず



No.9

P O N ' S

No.9



ボクが待ってるよ〜♪

藤本病院

ichiyukai Fujimoto Hospital

ドクター紹介

Doctor

新型コロナウイルスの影響で、今年はリクルートスーツの新社会人を見かける機会は少ないですが、そんな中でも新しい仕事や生活に慣れてくる姿を見ると、ふと若き日の自分を思い出します。

お名前 金馬 敬明先生



所属部署
整形外科(部長)

趣味
映画鑑賞、京都散策

整形外科医を選んだ理由は、「外科がいいかな」との気持ちがあり臨床実習に臨み、消化器外科や脳神経外科などを見て回りましたが、扱う器具が見慣れず難しそうだと感じました。

次に見学した整形外科の手術では、使う器具は専門のノミやハンマー、ドリルにノコギリ。これを見て「整形外科にしよう」と決めました。

整形外科医ができることは限られています。特に高齢の患者様が抱えている痛みなどの原因は、多くの場合老化によるものであり、根本的に完全に治すということはかなり困難です。薬や注射で痛みを一時的に緩和したり、手術をして身体機能を維持したりすることが目標となります。

整形外科医にとって大切なことは、痛みとの付き合い方を患者様自身が見つけ、日常生活を有意義に過ごす手助けをすることだと考えています。

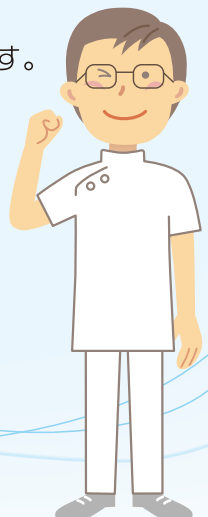
友人と出かけたり、家族と旅行したりして精力的に人生を過ごすには手術は効果的ですし、また手術をせずに薬や注射の治療を行う選択もあります。

「人生をどうやって楽しく生きていくのか?」を

患者様と一緒に考えることが、最善の治療を見つけ出す近道だと思います。

お話を通じて患者様が答えを見つけるお手伝いができれば嬉しいです。

診察室では、やりたいこと、行きたい場所の希望をぜひお話してください。



健康体操

リハビリテーション科推奨

誤嚥性肺炎予防編

1

誤嚥と誤嚥性肺炎

水や食べ物を飲み込むことを「嚥下(えんげ)」といい、口から食道でなく誤って気管に入ってしまうことを「誤嚥(ごえん)」といいます。誤嚥は喉の周辺の筋肉や嚥下中枢の機能が衰えた高齢者に多く見られ、誤嚥が原因で「誤嚥性肺炎」を引き起こす危険性が高くなります。



食べ物が気管に入るととても危険!



空気の流れ

気管

鼻腔 軟口蓋 骨がない

食塊

舌

食道

2

誤嚥性肺炎を予防するためのポイント よい姿勢で食事をする

口腔内の清潔を保つ

口腔内細菌の量を減らす

唾液や食物と一緒に口腔内の細菌が気管や肺に入り込むと肺炎を起こしやすくなります。定期的な口腔ケアにより肺炎の発症率を40%抑制できることが証明されています。歯間ブラシや糸ようじも使って、口腔内を清潔に保ちましょう。



嚥下機能を改善する

誤嚥する量を減らす

加齢に伴い、舌の運動機能や咀嚼能力が低下し、唾液の分泌も少なくなります。また、喉頭(のど仏)の位置の低下や挙上不全により、誤嚥が生じやすくなります。



誤嚥を起こす原因の一つとして、食事姿勢があります。不良姿勢では、食べ物をしっかり嚥んだり、飲み込んだりしにくくなったり、誤って気管に入り込む危険性が増えます。



良姿勢



不良姿勢

3

誤嚥性肺炎を予防するための運動

その1

首の後ろにある後頭下筋群が固く伸びにくくなると、あごを引いた姿勢が取りにくくなり、誤嚥を起こしやすくなります。後頭下筋群の柔軟性を向上させるエクササイズをご紹介します。

①あご引き運動



仰向けになり、目を閉じてあごを引きます。後頭部は浮かないように注意します。

1回 3秒 1セット 10回 1日 2~3セット

②まくら押し運動

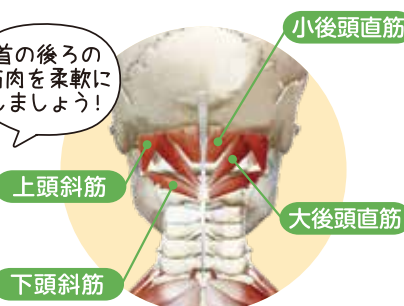


仰向けになって枕に頭を置き、目を閉じて、あごは引いたまま後頭部で枕を3秒間押します。

1セット 10回 1日 2~3セット



首の後ろの筋肉を柔軟にしましょう!



上頭斜筋

下頭斜筋

小後頭直筋

大後頭直筋

○

×

気管に入りにくい角度

気管に入りやすい角度

その2

飲み込むときには、必ず喉頭(のど仏)が前上方に動きます。位置の低下や挙上不全があると、誤嚥が生じやすくなります。喉頭の挙上を促通する運動をご紹介します。



喉頭(のど仏)を親指と人差し指で挟みます。ゴックンの「ク」で3秒ほど止めます。指で挙上の感覚をしっかりと確認しながら行いましょう。



KIMIKA'S kitchen
ヘルシーレシピ

夏本番! 夏に摂りたいビタミンは!?

夏がやってきましたね。皆さん夏バテにはなっていませんか? 冷やし素麺だけでしたり、アイスやジュースを飲む機会が増えた…なんてことはありませんか? 夏バテ対策の食事ポイントはたんぱく質を欠かさずに摂ること、疲労回復効果のあるビタミンB群(特に豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています!)を摂ることです☆今回はさっぱりと食べられる豚しゃぶをご紹介します♪



材料(2人前)

豚しゃぶ

豚ももスライス…150g
たまねぎ…中1/3個
カイワレ…10g
ぼん酢…大さじ2
トマト…1/3個

切り干し大根

油揚げ…10g
切り干し大根…15g
にんじん…20g
グリンピース…10g
淡口醤油…小さじ1.5
砂糖…小さじ1
みりん…小さじ1
だし…200ml

中華スープ

なると巻き…20g
(卵で代用しても良いです)
チンゲン菜…1/2株
えのき…20g
中華味…小さじ1
塩…少々
淡口醤油…小さじ1/3

メニュー

- 豚しゃぶ
- 切り干し大根
- 中華スープ



豚しゃぶ

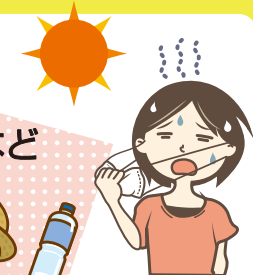
- ①豚肉は十分に茹で、冷水で冷まし、水を切っておく。
- ②カイワレは根を切り、たまねぎは薄切りにし、水にさらしておく。
- ③器に豚肉、水気を切ったたまねぎ、カイワレを盛り付け、ポン酢をかける。櫛切りに切ったトマトを添える。

作り方

マスク着用時の熱中症予防



新型コロナウイルス感染症予防のためにマスクの着用など“新しい生活様式”で迎える今年の夏は、例年より熱中症予防に注意が必要です。



状況に応じてマスクをはずす

- 気温・湿度が高い中でマスクを着用すると熱中症のリスクが高まります。屋外で人と十分な距離(2m以上)確保できる場合はマスクをはずす。



- マスクを着用している時は、強い負荷のかかる作業や運動を避けて、周囲の人と十分距離を取れる場所で、状況に応じてマスクをはずして休憩する。

こまめに水分補給を

マスクをしているときは、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。1日当たり1.2ℓを目安にし、塩分も忘れずに摂取しましょう。



従来からの熱中症予防行動を徹底

換気を確保しつつ、エアコンを利用し、暑い日や体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。



特に高齢者、子供、障害者の方は、十分注意が必要です。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

熱中症に
気をつけよう