

## スタッフ紹介 Staff

**お名前**  
長友 誠さん

**所属部署**  
居宅介護支援事業所

**趣味**  
プロ野球観戦、京都散策

**お名前**  
田原 富美さん

**所属部署**  
看護部(3階病棟副部長)

**趣味**  
韓国ドラマを観ること、夫婦でキャンプ

私は居宅介護支援事業所で管理者兼ケアマネージャーとして、患者様の介護サービスへの総合的な支援を行なっています。大切にしているのは、患者様に対して「こうした方が良いでしょう」と言わないこと。実際にサービスを利用するかどうかを決めるのはあくまで患者様本人。おせっかいにならないような、ちょうど良い距離感を保つように心がけています。

休日はプロ野球中継をハシゴしながらゴロゴロして過ごすか、夫婦揃って京都散策に出かけることが多いです。先日は伏見稲荷大社に行き、妻に引っ張られながら(笑)、お山めぐりをしてきました。

看護師の職に就いてから丸23年、看護師人生の初めから今までずっと藤本病院で働いてきました。これだけ長く働き続けられる理由は、何よりも人間関係の良さにあります。医師と看護師、診療科同士、看護師同士の仲が良く、素晴らしいチームワークのもとで仕事に打ち込むことができます。

休みの日の楽しみは韓国ドラマをみることと、数ヶ月に一度、自家用車の軽キャンピングカーで旦那と一緒にキャンプ。お気に入りのキャンプ場で、地元の海鮮を炭火で焼いて食べたり、温泉に入ったり、のんびりと過ごしています。

### ご来院者様への駐車サービスについて

第一駐車場(病院前 14台)と第二駐車場(寝屋川高校前 17台)があります。第一駐車場が満車の場合は第二駐車場をご利用下さい。

**重要** 駐車場前の道路は朝7:00~9:00まで車の通行規制がありますので、実際の交通規制に従ってください。



ご来院者様、面会の方については以下の料金で運用させていただきます。

●タイムズ病院前第1	駐車場営業時間 24時間	
●タイムズ藤本病院第2		
当日受診の 外来患者様	お見舞いの方	左記以外の方
3時間まで無料 以降 60分 100円	60分 200円	20分 300円
<b>駐車券を院内へ必ずお持ち下さい。</b>		

- 1 駐車スペースの枠内に駐車してください。
- 2 場内精算機にて駐車券を発行してください。
- 3 発券した駐車券を持って病院にご来院ください。
- 4 院内で駐車券の割引処理を受けてください。

割引処理は、**駐車券を必ず院内へお持ち頂く必要があります**ので、お忘れになりませんように。

# 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

<b>午前診療</b>	●受付8:00~11:45 ●診療時間9:00~	<b>午後診療</b>	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。
<b>夜間診</b> 月・水・金	●受付17:00~19:45 ●診療時間18:00~	<b>072-824-1212</b>	
<b>関連施設</b>	●サービス付き高齢者向け住宅シンフォニー	●介護老人保健施設ハーモニー	

2020年3月号! ポンず

# P O N ' S

No.5

ボクが待ってるよ~!

## 藤本病院 Fujimoto Hospital

### ドクター紹介 Doctor

**お名前**  
田中 和典先生

**所属部署**  
麻酔科(副病院長)

**趣味**  
音楽鑑賞

私は現在、緊急手術の麻酔科医として現場にも立ちつつ、副病院長として当院の縁の下の力持ち的な仕事にも携わっています。麻酔科というのは一般的には「劇薬」「毒薬」とされる薬品を日常的に扱う、やや特殊な診療科です。少しのミスが患者様の容態を大きく悪化させることにもつながるため、他の診療科とは少し異なる緊張を強いられます。当院は産婦人科がありますが、出産時の麻酔となれば預かる命は2人分ですから、なおさら緊張感は大きくなります。

出産時の麻酔には、単純に技術的な難しさもあります。例えば、麻酔の種類によっては患者様に背中を十分に丸めてもらわないと、麻酔の注射針を入れにくい場合もあるのですが、妊婦の方に「背中を丸めてください」と言うわけにもいきません。うまく丸められない場合は麻酔科医の腕の見せ所。やり遂げた時は、医者としてやりがいを感じます。

今は、麻酔科医の仕事の大半を若手に任せており、組織運営が私の主な仕事になっています。直接患者様と接する機会は減りましたが、寝屋川市の医療を支える非常に重要な仕事だと考えています。

少子高齢化が進んでいくなか、地域の病院の社会的役割は大きくなっていきます。その役割を全うするためには、病院の経営基盤がしっかりとしていなければなりません。経営基盤が盤石だからこそ、新しい設備を導入したり、職員が楽しく笑顔で働いたりできる余裕が生まれるからです。



ちなみに、毎年5月にアルカスホールで行う恒例の音楽イベント「フジフェス」の実行委員長も務めています。今年も藤本理事長ともども、やる気十分でアイデアを練っていますので、ぜひに来ていただければと思います。



# 感染症予防に手洗いを

私たちが感染する病原体(細菌やウイルス)の多くは、手に付着し、その手で目や鼻や口などに触れることで、体内に侵入し感染してしまいます。

手から様々な感染症を運ぶのですから、それを防ぐために手洗いは有効な手段です。手のひらと甲だけを洗うのではなく、汚れが残りやすい部分もしっかりと洗うようにしてください。また、口腔内に付着しているウイルスはうがいによって排除することができます。

## 手洗いの手順

① 手のひらをあわせて洗う。

② 手の甲を伸ばすように洗う。

③ 指先やつめの間も、渦を描くように洗う。

④ 指の間も十分に洗う。

⑤ 親指を手のひらで、ねじるように5秒間洗う。

⑥ 手首も忘れずに洗う。

## うがいの手順

① 回目

口の中の食べかすなどを取る目的で、口に含んで強くうがいします。(いわゆる“クチュクチュペツ”)

② 回目

上を向いて、のどの奥まで届くように15秒程度うがいします。(いわゆる“ガラガラペツ”)

③ 回目

もう一度“ガラガラペツ”をします。

※首相官邸ホームページより 2020年2月20日現在

## 感染症の対応について

2月14日より寝屋川市帰国者・接触者相談センター専用電話が設置されました。072-829-8455へ連絡し、ご相談ください。

## 寝屋川保健所保健予防課

電話072-829-7773 (日中9:00~17:30)

## 寝屋川市役所

電話072-824-1181 (土日祝・夜間17:30~9:00)

※寝屋川市役所ホームページより

# フジフェス2020

日時 2020年5月2日(土)

会場 12:30 開演 13:00~

無料イベントです♪

場所 アルカスホール



どなたでも自由に演奏を聴くことができる催しです。地域の方々や患者様への貢献の一部となります。

※音楽は基本的にクラシックが多いですが、演劇なども入れる予定です。

## 調理師に聞いた!パラパラチャーハンの作り方!



KIMIKA'S kitchen  
ヘルシーレシピ

手軽にできるチャーハンですが、ベチャっとしてしまった経験はありませんか?そこで簡単にできるパラパラチャーハンの作り方を調理師に聞いてみました。ポイントは3つ!①温かいご飯を使用する事、②卵は半分に分ける事、③強火で炒める事です。是非、作ってみてください!



- 焼豚チャーハン
- ピーナツ和え
- 中華スープ

作り方  
チャーハン

- ① 干し椎茸は水につけ、戻しておく。干し椎茸、焼豚、たけのこは5mm角、ねぎは小口切りにする。
- ② 温かいご飯に卵半量を混ぜておく。もう半分の卵は塩と混ぜておく。
- ③ 熱したフライパンにごま油を引き、卵を炒める。
- ④ 干し椎茸、焼豚、たけのこも入れ火を通す。

## 材料(2人前)

### 焼豚チャーハン

- 米飯……………茶碗2杯分(400g)
- 卵……………2個
- 塩……………少々
- 焼豚……………60g
- たけのこ(水煮)……………50g
- 干し椎茸……………1個
- ねぎ……………適量
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- 醤油……………小さじ1/2強
- ごま油……………小さじ1

### ピーナツ和え

- アスパラ……………150g
- ピーナツバター……………大さじ1
- 濃口醤油……………小さじ1

### 中華スープ

- もやし……………50g
- 生ワカメ……………15g  
(乾燥ワカメなら1つまみ程度)
- 中華味……………小さじ1
- 塩……………少々
- 薄口醤油……………小さじ1/2

- ⑤ ご飯をいれ、強火で炒める。炒まったらねぎを入れ、塩、こしょう、醤油で味つける。

※このとき、醤油は鍋肌に回し入れ、こがし醤油にする事で更に美味しくできます。

2/3の節分では巻き寿司をお出しました。皆さんは食べられましたか?



## 簡単健康法

## あくびで自然治癒力UP

身体のどこかに不調を感じているとき、その箇所はたいてい硬くなっています。身体が緩んでいることは、健康上の大切なポイントです。「あくび」は全身を緩める一番簡単な方法なのです。

### こんな人におすすめ

- ・日中睡魔に襲われる
- ・なんとなく気分が晴れない
- ・アトピー性皮膚炎
- ・喘息
- ・肩こり
- ・便秘



### 効果

- ・免疫力の向上
- ・アレルギー症状改善
- ・睡眠時無呼吸症候群の改善



あくびは血液中の酸素濃度が下がってきたことを脳の室傍核という神経細胞が感知して発生します。あくびによって、あごや首回りの血液循環が良くなり、脳に酸素が届きます。また、あくびは“脳幹”を活性化させる効果があります。※脳幹…自律神経・ホルモン分泌・免疫系・呼吸・筋肉などの働きを司っているところ

口を大きく開閉するだけでもあくびと同じ効果があります。みらいクリニックの今井一彰院長が提唱する「あいうべ体操」で自律神経のバランスを調べて自然治癒力を高めましょう。

### あいうべ体操

- ① 「あー」大きく楕円に開ける。
  - ② 「いー」両横に引っ張る。
  - ③ 「うー」唇を前にとがらせる。
  - ④ 「べー」舌を下に伸ばす。
- (①~④を10回繰り返す)

