

## スタッフ紹介 Staff



- お名前 日置 信義さん
- 所属部署 総務課(主任)



- お名前 泉 千英子さん
- 所属部署 藤本病院職員向け施設「若草保育所」(主任)
- 趣味 友人との小旅行

藤本病院全体の電気設備や受水槽などの管理全般が私の主な仕事です。病院設備のトラブルは、患者様の安全に影響が及ぶ場合もあるため、停電や断水といった緊急事態への備えは徹底しています。また、誤報が多いのは火災報知器、漏電警報が鳴れば真夜中でも飛んでいきます。昨年実施した病棟の改修工事の際は工事の立ち合いなども担当しました。その節は、多くの患者様に騒音や振動などでご迷惑をおかけいたしました。ご協力いただき、本当にありがとうございました。私の仕事は普段あまり目立つような仕事ではありませんが、今後も縁の下から患者様の安心・安全をささえていければと思っています。

私は一祐会の職員向けの施設「若草保育所」で、主任として0～3歳のお子さんたちのお世話をしたり、5人程度いるスタッフの管理をしたりしています。保育士の仕事を始めて39年、今の職場で働き始めて30年になりますが、はじめて立ち上がったたり、歩いたりたくさんのお子さんたちの「はじめて」の瞬間を目の当たりにできることや、屈託のない笑顔を見ることが、いまだに大きな喜びです。藤本病院の職員さんたちが安心して患者様のケアに専念できるよう、これからもお母さんたちのサポートに努めていきたいと思っています。



## 藤本病院 ichiyukai Fujimoto Hospital

### ドクター紹介 Doctor



- お名前 是枝 敬先生
- 所属部署 乳腺外科(部長)
- 趣味 畑仕事

すっかり暖かくなり、木々の緑にも力がみなぎる季節になってきました。私は昔から畑仕事が趣味で、果物を中心にあらゆるものを栽培してきました。トラクターを買ってきて、畑を耕していた時期もあります。

桜のシーズンにはアーモンドの花の開花時期を迎えます。アーモンドの花は桜に良く似ていて、桜よりも大きく少し赤みがかかった美しい花を咲かせ、楽しませてくれます。今でも果樹がシーズンを迎えると収穫作業を楽しんでいます。

私は6年ほど前から藤本病院に勤め乳腺の専門医として乳がんの検診、診察、治療を担当しています。その中で感じているのは、来院される患者様の中に、検診を受けずに乳がんを放置していたばかりに、進行した乳がんを患ってしまっている方が少なくない、ということです。

11人に1人。これは日本人女性が一生の間に乳がんと診断される確率です。乳がんが原因で亡くなる方の数も増加傾向にあります。

一方欧米諸国では、近年乳がんて亡くなる人の数は減少傾向にあります。その原因は検診の受診率の向上です。多くの人が乳がん検診を受けるようになったことで、早期発見が可能になり、適切な治療につながっています。

日本でも、芸能人の方などによる情報発信で、検診を受ける女性は増えてきています。ですが乳がん検診の受診頻度は、2年に1回が目安で、乳がん検診が一般化したとはまだ言えません。

特に大阪府では検診受診率が全国的にみても低いのが現状です。痛いことで知られるマンモグラフィーは検診を受けるタイミングによって痛みが大きく変わります。

月経直前や初期の頃は乳腺の張りのせいで痛みが強くなり、月経終盤や月経後は乳腺の張りがなくなるため、痛みがかなり和らぐのです。

痛みへの先入観から乳がん検診を躊躇されている方は、一度月経終盤や月経後の検診を試してみてください。

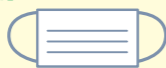
2019年12月収録

## 病院からのお知らせ 新型コロナウイルス感染拡大防止対策

当院では新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、令和2年4月11日(土)より、下記内容を実施しております。皆様のご理解とご協力をお願い致します。

①ご来院時には必ずマスクを着用してご来院ください。

※配布用マスクはございません。



②ご来院時、入り口で検温を行わせて頂きます。

体温が37.5℃以上かつ呼吸器症状(せき・鼻水・喉の痛み等)のある方に関しては院内への立ち入りをお断りいたします。



③ご来院時、院内へ入られる際には、必ず手指消毒をして頂きます。



④総合受付カウンターは、飛沫感染予防の為透明シートによる仕切りを設置しています。

⑤待合の椅子は間隔を空けてお座り頂きます。



⑥パンフレット、雑誌類は撤去しております。



⑦入院患者への面会制限を行っております。



〒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~

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。

夜間診 月・水・金 ●受付17:00~19:45 ●診療時間18:00~

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 ●介護老人保健施設ハーモニー ●居宅介護支援事業所 ●訪問看護ステーション

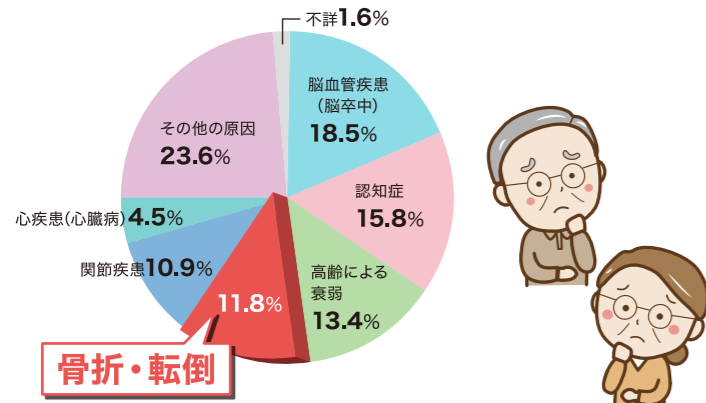


## 転倒予防編

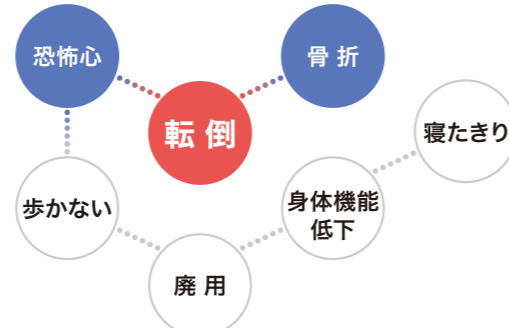
### ①なぜ転倒予防が必要なのか？

#### 介護が必要となった主な原因

第4位(全体の約12%)



#### 転倒による負のスパイラル



転倒をきっかけに、歩くことへの恐怖心を抱き、日常生活での活動量が減少する。これが原因で、結果的にさらに転倒しやすくなり、骨折や寝たきり状態に至ってしまう可能性がある。

年をとっても健康で楽しく元気に生活するために転倒予防の必要性が強く唱えられている。

### ②転倒の原因は？

転倒の原因は、大きく内的要因と外的要因に分類できる。

#### 内的要因

##### 身体的要因

- 注意機能の低下
- 視力障害
- 感覚障害
- 筋力低下
- バランス低下
- 二重課題遂行能力低下
- 薬剤性
- めまい、低血圧など

#### 外的要因

##### 環境的要因

- 床やじゅうたん
- 上がり框や敷居
- 滑りやすい場所
- 明るさ
- 靴下やスリッパなど

### ③転倒の対策！

#### ①外的要因の対策

転倒しにくい身体づくりをしましょう！

「ぬ・か・づけ」に注意しましょう！

**ぬ** めれている場所



**か** 階段・段差



**づけ** 片づけをしていない部屋



#### ②内的要因の対策

二重課題遂行能力を向上させる運動のご紹介

高齢者の転倒予防のためには、筋力・柔軟性・バランスなどの強化に加え、二重課題遂行能力(2つのことを同時に行う能力)を向上させることが重要と報告されています。【例: 会話しながら歩く。】

100-7=93  
93-7=86

引き算をしながら歩行

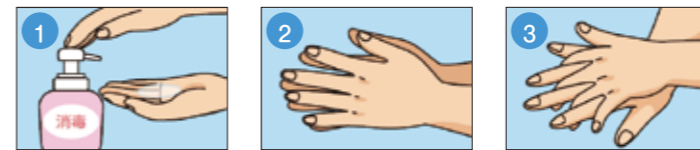
6-7=79  
79-7=72

3文字しりとりをしながら片足立ち

転倒しにくい身体づくりをしましょう！



## エタノール含有消毒薬による手指消毒



1 十分な量を手の平に取ります  
2 手のひらをこすりあわせませす  
3 手の甲を合わせてすりこみます



4 指先・爪の間にすりこみます  
5 指の間にすりこみます  
6 親指をねじり合わせてすりこみます



7 手首にすりこみます

十分に乾燥したことを確認します

### ビタミンで紫外線対策



KIMIKA'S kitchen  
ヘルシーレシピ

材料(2人前)

- 鶏ムネ肉(もも肉でも可)・・・150g
- 厚揚げ・・・50g
- れんこん・・・50g
- 人参・・・1/5本
- 椎茸・・・1個
- グリーンピース・・・15g
- 濃口醤油・・・小さじ1+1/2
- 淡口醤油・・・小さじ2/3
- みりん・・・小さじ1
- サラダ油・・・小さじ1/2
- だし・・・200ml

体の中からも紫外線対策をしましょう。紫外線対策には抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eなどの栄養素が必要です。人参やトマトなどに含まれるビタミンAは油(オイル入りドレッシングでも良い)と一緒に摂る方が吸収が良く効率的に摂ることが出来ます。また苺やキウイ、レモンなどに含まれるビタミンCは熱に弱いので、生で新鮮なうちに食べるようにしましょう。

#### ・筑前煮

- ロースハム・・・2枚
- きゅうり・・・1本
- トマト・・・1/3個
- ゴマ油・・・少々
- 酢・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ2
- 塩・・・少々

#### ・味噌汁

- チンゲン菜・・・80g
- 人参・・・20g
- みそ・・・大さじ1強
- だし・・・300ml

#### 作り方筑前煮

- れんこん、人参は乱切りに、鶏肉、厚揚げ、椎茸は一口大に切る。れんこんは酢水に漬けておく。
- 熱した鍋に油をひき、鶏肉を炒める。表面の色が変わったら、人参、れんこん、椎茸も入れる。
- だし、調味料A、グリーンピースを入れ、中火で煮る。沸騰したら落とし蓋をし、さらに15分程煮る。
- 落とし蓋を外し、煮汁が少なくなるまで煮詰める。

### 0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー(五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに本商品25mL(商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水1Lに本商品25mL(商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)

- 【注意】
- 使用にあたっては、商品パッケージやHPの説明をご確認ください。
  - 上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。

※厚生労働省ホームページより