



vol. 26

◆地域の皆様と所沢ロイヤル病院を結ぶ広報誌

はなみずき

発行 所沢ロイヤル病院 広報委員会 はなみずき編集部
〒359-1152 埼玉県所沢市北野三丁目1番地11
医療法人啓仁会 所沢ロイヤル病院
TEL: 04 (2949) 3385 FAX: 04 (2949) 7872
ホームページアドレス <http://www.wam-town.jp/k/tokorozawa/>



平成24年4月1日発行

<病院理念>私たちは安全で良質な医療、心のこもった看護・介護、地域社会との連携を目指します。



新年度スタート!!

職員一同、頑張ります!

いつも陽気な訪問リハビリスタッフが
お仕事をしていますよー。
あれ?でも何かがおかしい...?
皆さんも間違い探ししてみてくださいね!



付けない、増やさない、やっつける！

— 食中毒から身を守る —

食中毒というとレストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。

近年の埼玉県内での病因物質別食中毒状況としては、カンピロバクターとノロウイルスが上位を占めており、そのカンピロバクター食中毒は毎年5月～6月に多発しているのです。カンピロバクターの原因食品は、生肉(特に鶏肉)、牛レバ刺し、井戸水及び二次汚染された食品(サラダなど)があげられます。埼玉県衛生研究所の調査によると、流通している鳥レバーの57.8%、鶏肉の48.4%からカンピロバクターが検出されています。食中毒は簡単で基本的な予防方法をきちんと守れば、防ぐことができます。



では、家庭で行なう食品管理をチェックしてみましょう！

point 1

食品の購入



寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

消費期限などの
表示をチェック！

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

できれば
保冷剤(氷)
などと一緒

point 2

家庭での保存



帰ったらすぐ冷蔵庫へ！

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

停電中に庫内温度に
影響を与える扉の
開閉は控えましょう

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

point 3

下準備



冷凍食品の
解凍は
冷蔵庫で

タオルやふきんは
清潔なものに交換

ゴミはこまめに
捨てる

こまめに
手を洗う

肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら
水質に注意

肉・魚は生で食べる
ものから離す

野菜も
よく洗う

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒

point 4

調理



加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分以上)

台所は
清潔に

作業前に
手を洗う

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたなら
食品は冷蔵庫へ

point 5

食事



食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

point 6

残った食品



時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

作業前に
手を洗う

手洗いで、
清潔な器具、
容器で保存

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする

※厚生労働省ホームページ内「消費者向け情報」パンフレットより抜粋

食中毒の予防には「きれい」なことから「清潔」で「衛生的」なことが大切です。

腰痛体操



リハビリっく
★ぶれいく

腰痛は老若男女問わず起こりうるものであり、今までに腰痛に悩まされた経験がある方も多いのではないのでしょうか。今回は、そんな腰痛を予防するための簡単な体操を紹介します。

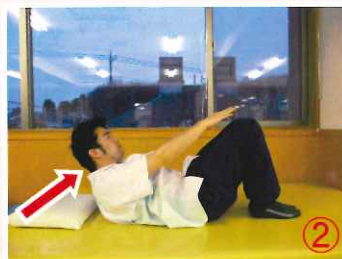
①ストレッチ

仰向けで片足を伸ばしたまま、もう一方の膝を抱えて胸に引きつけます。その姿勢を10秒程維持した後ゆっくり下ろし、逆の脚も同じことを行なって下さい。



②腹筋を鍛える

仰向けで両膝を立てた状態から上体をゆっくり起こし、ゆっくり戻します。



③背筋を鍛える

うつ伏せで下腹部にクッションを入れ、腰を少し曲げた状態から、体がまっすぐになるくらいまで上体を起こします。この際、腰は反らせ過ぎないようにして下さい。脚は浮かない様に何かに引っ掛け、アゴを引いた状態で行うと理想的です。



- 体操を行なうにあたり、既に腰痛をお持ちの方は医師に相談の上行って下さい。
- また、痛みを伴った場合は体操を中止し、医師の診断を受けて下さい。
- 腰痛体操は腰への余計な負担を掛けない為に勢いを付けずゆっくりと行って下さい。

アルフォンス・デーケン氏による倫理講習会

平成24年1月30日、当院内の倫理研修の講師として、アルフォンス・デーケン氏が来院しました。氏は、30年前から「死の哲学」などについて上智大学で教鞭を取られた方で、今回は「生と死について」のテーマで講義をしていただきました。

テーマを聴くととても重苦しいイメージがありましたが、実際の内容はユーモアたっぷりに時には体験談を交え、ダジャレで笑いをとりながら分かりやすく、とても興味深いものでした。

私は、看護学生の時代と新人看護師の時代に「死への準備教育」というテーマで講義を聴いたことがあります。その時も、楽しくわかりやすい講義だったことを覚えています。

人間ならだれもが避けて通ることのできない「死」というものに向き合うための大切な心得や、「愛する人を失う悲しみ」からの立ち直りのヒントがたくさんありました。(文責/寫田)



アルフォンス・デーケン氏 プロフィール

上智大学名誉教授 1932年ドイツ生まれ。フォーダム大学大学院(ニューヨーク)で哲学博士号(Ph. D)を取得。
1959年来日「東京・生と死を考える会」名誉会長
1975年アメリカ文学賞(倫理部門)
1989年第3回グローバル社会福祉・医療賞
1991年全米生死学財団賞及びわが国に「死生学」という新しい概念を定着させたという理由で、第39回菊池寛賞
1998年「死への準備教育」普及の功績によりドイツ功労十字勲章叙勲
1999年東京都文化賞および第8回若月賞受賞



みるみる361やるん♪

発明王エジソンの電球発明から130余年。人類は累々と電球を使い続けてきました。しかし、1907年にLEDの発光原理が発見されて以来、今日までの短期間にLEDは大きく飛躍的に進化を遂げ、現在ではこれまで使用していた電球よりも、**低燃費でクリーンな次世代照明**として大きな注目を浴びています。ではなぜ、LEDは低燃費でクリーンと言われるのでしょうか？

実はLEDは主に長寿命な**セラミック**(陶材)で作られており、発光部分の寿命は部品が経年劣化するか、物理的に破損でもしない限り光らなくなることがありません。

また、**電気を直接光に変換**するので発光効率が非常に良く、従来の電灯や蛍光灯と比較すると1/2～1/3に電力消費量を抑えることができます。

しかも、蛍光灯のように有害な水銀も使用していないですから安心ですね♪

さらにテレビのCMなどで皆さまのご記憶にも新しいかと思いますが、2011年**仏ルーブル美術館**の照明に東芝製のLEDが採用されました。

これはLEDが省電力であることに加え、**紫外線や赤外線**をほとんど発しないため美術品を傷める心配がほとんど無いことがないことが理由です。

ですが、こんなに素晴らしい特徴ばかりのLEDにも欠点があります。それは「**値段が高い**」こと。LEDは白熱球などに比べ、使用するパーツが多いのが大きな原因の一つです。

なかなか簡単には切り替えられないLED。

でも、全ての照明がLED切り替わったら、地球全体にとって明るい未来が待っているかもしれませんね♪



お知らせ

★元気茶屋

待ちに待った今回の元気茶屋は春バージョン!!
美味しい**桜まんじゅう**が皆さまをお待ちしております。

日時：4月11日(水)
午後2:00～
場所：4階職員食堂

★ロイヤル桜見に来てネ!

当院のイベント内で作成され、人気の高かったあの伝説のロイヤル桜が帰ってきます!

期間：4月16日(月)
～4月27日(金)
場所：2階リハビリ室

★ワムタウン学術集会

所沢ロイヤル・ワム・タウン内で毎年行なっている研究発表会です。聴講自由ですのでぜひご出席下さい。

日時：5月26日(土)
午後1:00～
場所：2階リハビリ室



編集後記

まだまだ寒い日が続くなあ、と毛布に包まっていたら、いつの間にか桜が咲く季節がやってきていました。私の自宅近隣の公園では、既に桜の花が満開となっております。皆様の自宅周辺の桜はいかがでしょう？

(意外な場所で桜を発見すると、ちょっとトクした気分になれますよね)

病院の庭でも桜の花を見ることができます。桜の花から分けてもらった幸せを少しでも多くの患者様に届けられるように・・・我々職員も桜の花に負けないような笑顔を患者様に日々お届けできればと思っております！(事務員K)

