



# はなてんびん

## 「新型インフルエンザのことなど」

神崎中央病院院長 牧 洋

冬が終わり、一斉に若葉が芽吹き、また花が咲き、春は、命の勢いつく季節ですが、今年の春は、暑い日と寒い日がおり混ぜになって、決して順調によい季節に移り変わったとは言いにくいように思います。ゴールデンウィークの長い連休も終わり、気がつくとも若葉がいつの間にか緑の鮮やかな彩りから深みを帯びてきています。田植えが終わって、植えられて間もない稲が、太陽を目指して一生懸命背を伸ばしているようで、健気な感じがします。

昨年来の景気の落ち込みがますますひどく、露わになってきて、その上新型インフルエンザの国内発生の報道もあり、身近に不安が迫ってくるようです。政府は、パニックに陥らないようにと言っていますが、どこか今ひとつ頼りにならない感じで、報道を視聴するとよけい不安になるのは自分だけでしょうか。

神崎中央病院では、新型インフルエンザに対応する委員会を早くから立ち上げ、基本的な対策案を練ってきました。本院の医療機関としての役割、患者様の安全対策、職員の勤務対策などが中心になっています。その内容はすでに病院の主な掲示場所に張り出しました。万全の対応ができるとはまだ思えな

いことがいくつか残っています。外来で本人の自覚がないまま診察室に入ってしまった場合は、発熱・感染診察室を一般外来診察室から遠い場所に設置し、病院内での滞在時間を少なくし、人と人との接触を少なくする必要があります。職員入り口守衛室の奥のギブス室を候補に検討しています。透析の患者様が新型インフルエンザに罹られたり、指定病院で、新型インフルエンザ対応のため、一般の患者様の診療が困難となった場合、病院と病院との連携で患者様の転院・診療を支援していくネットワークを構築していくことなどが、急いで取り組まなくてはいけない課題です。

事態の展開が早まる気配を感じつつ、いずれは自分も新型インフルエンザに罹ってしまうことは覚悟しています。一方では、幸いにも今回の新型インフルエンザは、弱毒型であるから、一度罹って抗体を作るのも悪くないかなどと不埒な考えも浮かべられます。

備えあれば憂いなしということですので出来る限りの対応策は採っていきたいと思っています。



# 高齢者の転倒予防

リハビリテーション科 平田 恭敏

高齢者の転倒は様々な骨折を引き起こし、日常生活に重大な障害を及ぼす原因となります。高齢者の転倒はいろんな要因が複雑に重なって起こります。

高齢者の転倒の大きな要因として、まず老化による身体機能の低下があります。年齢と共に筋力が低下したり、神経の伝達速度の低下、更には視力や聴力といった機能が低下することでバランス感覚が低下し、転倒する危険が増します。更には病気や怪我による障害や薬の副作用なども要因の一つです。

もう一つの大きな要因として環境が挙げられます。家の中の少しの段差や滑りやすい履物なんかも転倒の要因になります。もちろん同じ段差でも大丈夫な人もいます。同じ環境でも身体機能の低下など他の要因が複雑に絡む事で転倒が起きてしまいます。

また、一度転倒すると、また転ぶんじゃないかという不安から普段からあまり動かなくなり、動かなくなる事で身体機能が低下して転倒しやすくなるという悪循環に陥るケースもあ

ります。

では、転倒を予防するにはどうしたら良いのでしょうか。一人一人抱えている転倒要因は異なりますが、自分が抱えている転倒要因を明確にして、具体的な対策を取ることが重要です。年齢と共に身体機能は低下します。自分自身の体を知った上で無理のない運動を継続して行うことが重要です。無理な運動はかえって危険な場合もあるので、まずはいつもより少し多めに歩いてみたり、お風呂上がりに体を伸ばす体操をする等、無理なく出来る運動を継続して行うことが身体機能の低下を予防するには重要です。

また滑りにくい履物を履いたり、身の周りの整理整頓を心がけ、よく通る場所には滑ったり、つまずいたりする様な物や、動く様な物を置かないようにするなど、環境を整えることも転倒予防につながります。

日頃から運動を心がけ快適で楽しい日常生活を送りましょう！

チェックシートはリハビリ室にあります。  
ご希望の方はスタッフまで！！ (\*^\_^\*)



## 部署紹介 外来

外来では、安心して診察・検査を受けて頂けるよう  
医師及びスタッフ全員が笑顔で、目配り、気配り、  
心配りを心がけ、地域連携、病棟や他部署との連携  
を大切に治療、健康維持のお手伝いをさせて頂いて  
います。



診察の待ち時間には、少しでも和んで  
頂ければと四季を通し花壇に花を咲か  
せ、池では金魚を育てています。昨年  
には金魚の赤ちゃんも生まれ、無事冬  
を越し今では大家族となっています。

## 夏の食材を使ったレシピ紹介

今年も夏が近づいてきましたね。すでに暑い日が続いていますが、梅雨が明けたらやって  
くる夏本番に負けないためのニガウリ（ゴーヤ）を使ったレシピを紹介します。

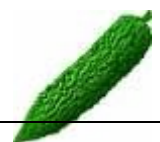
### 豚バラ肉とニガウリの中華炒め（2人分）

1. ニガウリを縦半分に切り、中の種と白いワタの部分を取る。  
約5mm厚さの半月に切る。
2. 豚肉は食べやすい大きさに切る。
3. 鍋を熱し、ごま油をひき、豚肉を炒め、調味料を入れてから  
ニガウリを入れ、歯ごたえが少し残るぐらいで火を止める。
4. ネギの白い部分を細かくせん切りにして水にさらし、最後に  
上に飾る。

ニガウリ	1/2 本
豚バラ肉	100 g
白ネギ	適量
しょう油・砂糖	各大さじ2杯
豆板醤	小さじ1杯
ごま油・酒	少々

ニガウリは5月から出始め7、8月が旬になります。栄養成分では、日焼けやストレ  
スによって体内で消費されやすいビタミンCが豊富で、体内でビタミンAに変化するβ  
カロチンも多く含まれています。これらは若々しい肌を保つためにも必要な成分です。  
特にニガウリのビタミンCは加熱しても壊れにくく、炒め物にしても損失は少ないよう  
です。また、炒めることでビタミンAの吸収も良くなります。ニガウリを食べて元気に  
夏を乗り切りましょう♪

栄養管理科



2009年  
看護の日

今年の看護の日は

1. 測定コーナー
2. 「正しい手洗い方法」指導コーナー
3. 院内風景、催し物の写真コーナー
4. 「ぼくの、わたしのおかあさんはかんごしさん」  
お母さんの似顔絵コーナー  
の内容で開催しました。



測定コーナーでは、「最近測ったことあらへんなあ」「やっぱり血圧高いんやろか」「BMI ってなんや?」「イヤ~~背の高さが2センチも縮んだわ」等  
和気あいあいな時間でした。

手洗いコーナーでは、新型インフルエンザの影響もあり、皆さん熱心に参加していただきました。

## お知らせ

## 糖尿病教室

日時：6月24日（水） 15時～1時間程度 （毎月第4水曜日）

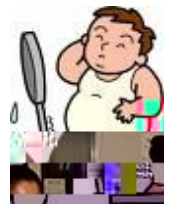
場所：神崎中央病院 2階会議室

内容：6月は佐々木医師「糖尿病ってどんな病気？」

管理栄養士「知っていますか？あなたに必要なカロリー」

毎月、看護師・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師等が担当いたします。

血糖値の高い方、ご家族に糖尿病をお持ちの方、ぜひどうぞ



診療科目：内科・外科・整形外科・泌尿器科・皮膚科・

耳鼻咽喉科・リハビリテーション科

人工透析センター

診療時間：午前診察 9：00～11：30

午後診察 13：30～16：00

診察日：月～金 午前診察・午後診察

土 午前診察

※ 日曜日・祝日は休診



医療法人 医誠会  
神崎中央病院

ホロニクスグループ

〒529-1445

東近江市五個荘清水鼻町 95 番地

TEL 0748-48-5555

FAX 0748-48-5556

E-mail [info@kanzakihp.com](mailto:info@kanzakihp.com)

URL <http://kanzakihp.com>

<地域連携室>

TEL 0748-48-5558

FAX 0748-48-5722