雲南病院だより

新任医師紹介

山本（やまもと） 乃利男（のりお） 整形外科　整形外科医長

■資格　整形外科専門医

■ひとこと　1月より赴任しました。雲南地域の医療の一端を担えるように精一杯がんばりたいと思います。よろしくお願いします。

2015年 院内クリスマスイベント報告

～クリスマスコンサートを開催しました～

12月22日（火）に院内音楽サークルSouth Cloud Ensemble（サウス クラウド アンサンブル）によるクリスマスコンサートを開催しました。クリスマスソングのほかにも患者さんからの希望が多かった演歌も取り入れて演奏し、大いに盛り上がりました。

また、サンタやトナカイに変装した医師や看護師らが登場し、手作りプレゼントを患者さんに手渡したりと、今年も皆さんに喜んでいただきました。満足して病室に帰って行かれる患者さんの笑顔に職員一同癒されたひと時でした。

～大東高校の皆さんの思いが患者さんたちに届きました～

12月24日（木）、大東高校家庭クラブの皆さんから「干支（えと）の箸袋」のクリスマスプレゼントが当院の患者さんに届きました。

家庭クラブの皆さんには毎年手作りのクリスマスプレゼントを届けていただいており、今回は「干支の箸袋」をいただきました。患者さんはこの箸袋を大切に使っておられます。

～子どもたちへのクリスマスプレゼント～

12月24日（木）、院内保育所「ほたるキッズ」と病棟にサンタクロースとトナカイが訪れました。サプライズでの登場ということもあり、子どもたちはビックリした様子でしたが、プレゼントを手渡されると大喜びで満面の笑みを見せてくれました。

院内保育所で日々成長する子どもたち、急な病気で当院に入院中の子どもたち、どちらも健やかな成長を心から祈ったクリスマスでした。

看護研究をしています

～日ごろの看護をより良くするために～

12月5日（土）、「平成27年度看護研究発表会」を開催しました。この看護研究は、「今、提供している看護が患者さんにとって満足していただける看護なのか？」という考えから、看護の質の向上と患者さんのQuality of Life（クオリティオブライフ）（生活の質）の向上を目的に長年取り組んでいるものです。

各病棟の代表者が日ごろの看護現場から問題や課題を見つけ、約1年間をかけて研究を行います。

研究指導者として、島根県立大学看護学部の三島美代子（みしまよこ）准教授、吾郷（あごう）ゆかり准教授を迎え、専門的かつ広い知識をもって熱心に指導していただいています。

今年度は、7部署が研究発表を行いました。（研究内容は、表のとおり）

看護研究発表の当日は、医療技術部など看護以外の部署からも参加があり、大変有意義な発表会となりました。

今後も看護研究を継続し、研究の成果や課題を積極的に日ごろの看護現場に生かしていきます。

2階病棟	保存療法で中等度の活動を経験した整形外科患者の思い
3階東病棟	高齢者に対する使い慣れた枕の使用による安眠効果
3階西病棟	高齢患者の同居家族の介護に関する思い
4階西病棟	情報共有シートを用いた多職種連携のための連携カンファレンス効果
透析室	手術用保温ドレープを利用したシャント穿刺（せんし）部観察窓付きカバーの保温効果の検証
訪問看護ステーション	Aステーションにおける訪問看護記録の課題
師長会	地域包括ケア病棟立ち上げに伴う病棟再編成後1年間の取り組みから考える病床管理の評価　～看護師長を対象とした調査から～

1月には、入職後3年を経過した看護師が、日ごろの看護を振り返り、今後の看護実践に生かす目的で取り組んだ「卒後3年目看護研究発表会」も開催しました。

※花束を持っている方（左）吾郷先生（右）三島先生

ノロウイルスについて
～予防と排泄物の取り扱い～

現在流行しているノロウイルスについて、感染予防の知識を紹介します。日ごろから感染予防に努め、元気に冬を過ごしましょう。

ノロウイルスとは・・・

感染性胃腸炎や食中毒を引き起こすウイルスです。牡蠣などの貝類による食中毒の原因になるほか、感染したヒトのふん便やおう吐物、あるいはそれらが乾燥したものから出る飛沫（ひまつ）から経口感染します。

ノロウイルスの主な3大症状

①発熱（初期症状で微熱が大半）
②おう吐・下痢症状
③腹痛（さすような痛み）

ノロウイルスの潜伏期間

①感　　染
↓
②潜伏期間　約1日～2日以内
↓
③発　　症　2日～3日
↓
④回 復 期（二次感染期間）　発症日～1週間程度

★②③④の期間は他人へ感染させてしまう期間です。
★**④の回復期までは自宅で安静にしましょう。**ノロウイルスの治療は、自然治癒力を高め回復を促すためにも、安静第一です。

感染予防の方法

①感染予防の最も有効な対策は**手洗い**です。調理の前、食事の前、トイレの後、おむつ交換の後などには、必ず**石けんで十分手洗いをしましょう。**
②手洗いの後、使用するタオルなどは清潔な物を使用し、共用は避けましょう。
③二枚貝は、中心部まで十分に加熱（85℃1分以上）してから食べましょう。
④生鮮食品（野菜・果物など）は十分に洗浄しましょう。
⑤手指や調理器具などの洗浄消毒を確実に行いましょう。
⑥調理する人は下痢や風邪症状に似た症状がある時は食品の取り扱いに従事しないようにしましょう。

発症した時の注意

脱水症状がおきないように配慮する

<赤ちゃん・小児>
○湯冷まし
○イオン水

<中高生・大人>
○お茶、湯冷まし
○スポーツドリンク

食事は無理して食べる必要はありませんが、脱水を予防するために水分補給を心がけてください。

★★水分は少しずつ回数を多めに摂取します。
★胃腸に負担をかけない飲み物であれば大丈夫です。

排泄物（おう吐物、便）の取り扱いについて

ノロウイルスを消毒する

●ノロウイルスは感染力が強く、感染者のおう吐物や便を適切に処理することは、感染拡大防止において非常に重要です。

消毒のポイント
ノロウイルスの消毒方法で、効果があるのは、**次亜塩素酸ナトリウム（漂白剤など）**と**加熱**です。加熱する場合は、**熱湯（85℃以上）で1分以上**加熱しましょう。

使用する消毒液（次亜塩素酸ナトリウム液）の作り方

0.1％消毒液はペットボトルのキャップに軽く3杯の次亜塩素酸ナトリウム液を入れ、水道水で500mlに希釈し使用します。

準備するもの

吐物や便を片付ける時は、**マスク**、**ビニール手袋**を用いましょう

ペーパータオルなど消毒液を浸すことのできるもの

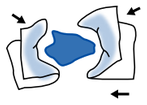
おう吐物や便またはそれらで汚染されたものを密封できるもの

その他：長靴やエプロン（ガウン）など

おう吐物やふん便が飛び散った床など

おう吐物や便のまわりに、片付ける以外の人が近づかないようにしましょう。おう吐物は想像以上に広範囲に飛び散っていますので、床などの消毒の場合は、後で消毒できる長靴を着用します。

0.1％消毒液を浸したタオルなどで、周囲から包み込むように静かにぬぐい取ります。使用したタオルなどは、すぐにビニール袋へ処分します。



拭い取った後の床などは、0.02％消毒液で拭きます。想像以上にウイルスが飛び散っていますので、周囲を広範囲に消毒しましょう。10分程度放置後、消毒部分を水ぶきします。

おう吐物やふん便が付着した衣類・シーツ・タオルなど

ビニール袋に入れておく

おう吐物や便が付着していれば、0.1％消毒液と浸したタオルなどで取り除いておきます。そのタオルなどは、ビニール袋に入れ、すてましょう。

85℃1分以上の加熱または、0.02％消毒液に30分以上ひたした後他の物と分けて洗いましょう。高温の乾燥機を使用すると消毒効果が高まります。

おう吐物・便が付着した布団・ベッドなど

すぐに洗濯できない物は、よく乾燥させ、スチームアイロンや布団乾燥機を使用すると効果的です。

平成27年度　島根県がんピアサポーター相談会

がん治療を経験した仲間と話をしてみませんか？

日時　2月26日（金）　13:30～15:30

会場　雲南市立病院 南棟２階　検診人間ドック室

対象　がん患者さん・ご家族など

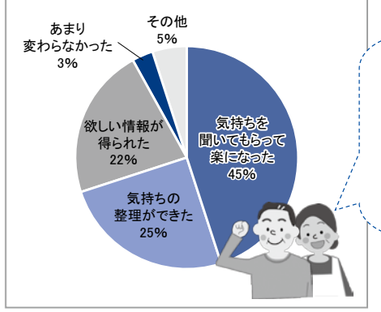
がんピアサポーターとは？

ピアは「仲間」、サポートは「支える、援助する」という意味をもちます。がんの治療経験者が、がんの正しい知識を身につけ、自分の経験を生かし“同じ立場で”がん患者さんをサポートする人のことをいいます。

※島根県がんピアサポーターは、がんピアサポーター養成研修を修了しています。

平成２６年度相談者アンケートより

相談してみてどうでしたか？



・相談しに来て良かった。
・話すことで少し気が晴れた。
・話して、心が軽くなった。
・とても励みになった。
・久しぶりに笑っている母を見た。
・（ピアサポーターの）元気になられた姿を見て、こちらも勇気が出た。

相談は無料です
プライバシーは守られます

問い合わせ・申し込み先

● 雲南市立病院　地域連携室
☎（0854）43-2446

● 島根大学医学部附属病院
がん患者・家族サポートセンター
☎（0853）20-2545

共催：雲南市立病院　／　国立大学法人　島根大学

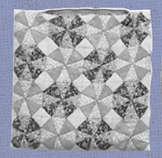
展示コーナーの紹介

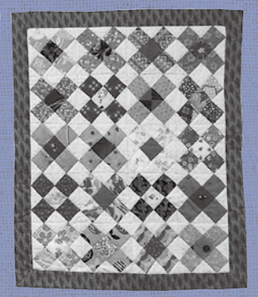
院内には地域の皆さんの協力により、様々な作品展示を行っています。ぜひご覧ください。

小児科前フロアには、人権センター教養文化教室（パッチワーク教室）の皆さんの作品が展示してあります。

錦織（にしこおり）　暉子（てるこ）さん

船木（ふなき）　幸子（ゆきこ）さん





大田（おおた）　幸子（さちこ）さん

藤原（ふじはら）　真弓（まゆみ）さん