

当院のICT(感染対策チーム)の紹介

感染防止対策室看護師長 酒巻 文子

当院は感染防止対策の一環として、感染制御チーム(ICT:Infection control team)が活動を行っています。様々なウイルスや細菌感染の発生や拡大を防止すること、そして発生してしまった感染症に対し、適切な対策を実践することによって、大切な患者さんご家族、職員を感染から守る役割を主な使命としています。

2020年の年明けとほぼ同時に、中国武漢市で原因不明の肺炎が流行しているという心配なニュースが飛び込んできました。その後すぐに新型コロナウイルスが関連していることが判明しました。当院に於いては、1月21日に新型コロナウイルスに対する病院方針と具体策が打ち出され、新型のウイルスに立ち向かう日々が始まりました。情報をかき集め、手探りで対策を整え、実践してきました。患者様や利用者様にはスクリーニングや面会制限等、様々なご協力を頂いており、心から感謝しております。年明けから始まった対策ですが、あっという間に梅雨の季節となりました。新型コロナウイルス対策は今後も続きます。皆様に安心して選んでいただける病院であり続けるために、全職員が一丸となって感染対策に取り組んでおります。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



萌

も え る

summer, 2020

NISHI YOKOHAMA INTERNATIONAL HOSPITAL

にしょこレシピ

管理栄養士 和田 幸子

トマトのリコピンとビタミンCで 抗酸化作用



お酢が苦手な方でも
さっぱり食べやすいです。
残りは魚や肉等と一緒に
火にかければさっぱりとした
トマト煮になります。

豚肉の蛋白質とビタミンB1で疲れ予防。 野菜のカリウムでむくみを予防。



野菜はお好きなもの
を選んでください。
辛いのが好きな方は柚子胡椒や
ラー油を添えてショウガ・ミョウガ・
シソなど薬味を添えても
冷やすと食欲がない時でも
さっぱり食べられます

ミニトマトのレモンマリネ(2人分)

- 材 料
- ・ミニトマト 15~20個 (150g)
(トマト1個・150gでも可)
 - ・塩 0.5g (ひとつまみ)
 - ・オリーブオイル 小さじ2 (8g)
 - ・レモン 1/2個
 - ・パセリ 少々 (乾燥パセリでも可)

- ① ミニトマト皮に切れ目を入れておく
- ② ①に熱湯をかけず冷水にあげ皮を湯むきする
- ③ 水気を切ったミニトマトに塩、オリーブオイルを絡める
- ④ レモンは1/4個分は汁を絞り、1/4分は皮を剥き薄くスライスする
- ⑤ ③にレモン汁をよく絡め、薄切りのレモンを加える
- ⑥ パセリをふり味がなじめば完成

<栄養成分(1人分)>
・エネルギー 67kcal・蛋白質 1.0g・脂質 4.2g・糖質 7.3g・塩 0.3g

夏野菜と豚肉のお浸し(2人分)

- 材 料
- ・豚ロース薄切り 80g
 - ・トマト 中1個
 - ・オクラ 4本
 - ・ナス 1本
 - ・サラダ油 大さじ1
 - ・塩 0.3g
 - ・こしょう 少々
 - ・片栗粉 10g
 - ・A・粉末だし
 - ・塩 0.5g
 - ・醤油 小さじ1
 - ・おほか 少々

- ① 豚肉に塩コショウする
- ② ①に片栗粉をまぶし湯がく
- ③ トマトは皮を湯むきし食べやすい大きさにカット
- ④ オクラは塩(分量外)でもみ、湯がく
- ⑤ ナスは切り込みを入れ縦に8等分する
- ⑥ フライパンに油大さじ1を入れナスを焼く
- ⑦ お湯100ccにA(粉末だし、塩、醤油)を加える
- ⑧ ②・③・④・⑥を皿に盛り、上から⑦の汁をかけて完成

<栄養成分(1人分)>
・エネルギー 221kcal・たんぱく質 9.7g・脂質 14.9g・糖質 12.1g・食塩相当 1.1g

萌

2020年夏号

発行

西横浜国際総合病院



INFORMATION

- ・安心・安全の医療
- ・おうちエクササイズ
- ・ICT(感染対策チーム)の紹介
- ・にしょこレシピ

VOL.63

ご自由にお持ち帰りください。

TAKE FREE

安心・安全の医療

～患者さんと共に～

新型コロナウイルス感染予防のための新しい生活様式について

昨年12月武漢で発生した新型コロナウイルスは瞬く間に世界に広がり、世界中で猛威を振っています。新型コロナウイルス感染症においては、潜伏期で症状がない時期でもウイルスを出していることが知られています。そのため一見全く健康そうに見える人からうつる可能性があります。密接、密着、密集を避けることが感染予防に重要となります。

当院においても新型コロナウイルス感染症が起らないよう、また院内感染が起らないように病院を挙げて取り組んでいます。

まず、新たに発熱外来を始めました。病院を受診した患者さんすべてに新型コロナウイルス感染症に関する問診を受けてもらうようしています。そして新型コロナウイルス感染症に当てはまる症状の方は看護師の問診、バイタルサインのチェック後、医師によるテレビ電話での診察を受けてもらうことになっています。医師が診察して、場合によっては必要な検査(採血、胸部CT、新型コロナPCR検査など)を受けてもらうことになります。この間、一般の外来患者さんとは完全に動線をわけることにより、一般の患者さんへの感染を予防しています。また患者さんに対応する当院職員は最小限の数としています。現在までこの発熱外来で3人の新型コロナウイルス感染症が診断されましたが、幸いなことに現在まで他の患者さんへの感染や当院職員への感染は確認されていません。

次に待合室、地下の売店、ラウンジでの対応です。椅子の間隔を開けて、極力距離をとってもらうようしています。椅子の配置も人と極力向かい合わないようになっています。

人工透析の患者さんについては発熱がないかを確認するとともに、毎日問診で状態が変わりないかを確認しています。

全身麻酔の手術予定の患者さんは原則、手術前に胸部CTを受けてもらっています。これにより新型コロナウイルスによる肺炎がないことを確認しています。場合によってはPCR検査も行っています。

診察室での対策としては診察室に医師と患者さんの間に透明のビニールを垂らして直接飛沫がかからないようになっています。また状態が変わりはない慢性疾患の患者さんの1部に対しては、電話診察も行っています。

院内感染の場として職員の休憩室、控室が危ないのではないかと指摘もあり、現在は当院の職員は控室、休憩室でもマスク着用を推奨しています。

以上のように当院では新型コロナウイルスの感染を抑え、患者さんおよび職員を新型コロナウイルス感染症から守れるように、様々な取り組みを行っております。

病院の中が様変わりして、驚かれる方もいらっしゃるかもしれません。皆さんにはしばらくの間ご不便をかけるかと思っております。しかしこの災禍は100年に一度のこととも言われています。みんなで力を合わせて乗り切りたいと思っております。今しばらくのご協力をお願いいたします。



西横浜国際総合病院
副院長

芳賀 陽



正面玄関前でのスクリーニングの様子

おうちエクササイズ

おうち時間でなまった身体を鍛え直す！ おうちでできる簡単“ながら”エクササイズ

新型コロナウイルスの影響で「おうち時間」が増えていませんか？**おうち時間が増えると運動量が減って、筋肉も減りがちです。**だけど、運動して気が進まない…。そんな方におすすめの“ながら”エクササイズを紹介します！今の内に、外に飛び出す元気を蓄えましょう。



おうちで出来る！一石二鳥の“ながら”エクササイズ

テレビを観“ながら”お腹と足を鍛える



- ① 片足のひざを立てる
両手で身体を支える
- ② もう片方の足を
持ち上げる
- ① ② を繰り返す

新聞や本を読み“ながら”ふくらはぎを鍛える



- ① 膝を90°に曲げ、
地面に足をつける
- ② 踵を上げ下げする
- ① ② を繰り返す

テーブルを拭き“ながら”バランス感覚を鍛える



片手をテーブルについて身体を支える。片脚を上げる。その姿勢を保ったままテーブルを拭く。