



# あさひヶ丘

巻頭

新型コロナウイルスについて  
感染を予防する方法は？

鈴木 康治郎 医師  
看護部 西館3階



介護医療院コラム

Care Plan Center Column

ケアプラン・コラム



【連載】

心が軽くなる処方箋④

内科 小室 朋子 医師

まほうくん こころちゃんからの



看護部紹介

看護部長 川野 奈緒美



2021  
Vol. 25

回復期リハビリテーション病棟特集

巻末 病院建替え着工とお願い

食の便り / 薬局コラム / こんにちは 訪問看護です

ご来院時は感染予防のためにマスクの着用をお願いいたします。

保険医療機関・救急指定・労災指定  
旭ヶ丘病院

介護医療院  
あさひヶ丘

訪問看護サービス  
あさひヶ丘訪問看護ステーション

指定居宅介護支援事業所  
あさひヶ丘ケアプランセンター



# 新型コロナウイルスについて

健康管理部 鈴木 康治郎 医師

新型コロナウイルスが流行してから1年が経とうとしています。流行当初は数か月も経てば流行が終息するという意見もありましたが、残念ながらそのような状況にはなりませんでした。「with コロナ時代」といわれているように、新しい生活様式に則り、みんなで感染対策をとることが重要になってきます。「密集・密閉・密接」の三密を避けて、手洗い・嗽をしましょうとマスクを含め各所で言われています。確かにこれらは多くの感染症に有効な方法ですが、新型コロナウイルス感染症に対してはどうでしょうか。

新型コロナウイルス感染症は当初、飛沫感染・接触感染が主たる感染経路と考えられていました。しかし、その後のクラスター発生状況を見るとそれでは説明がつかない事例が多数見受けられました。現在では「エアロゾル感染」がクラスターの大部分を占めていると考えられています。飛沫感染が比較的大きな飛沫で感染するのに対して、エアロゾル感染は5 $\mu$ m程度の小さい飛沫が原因です。小さいがために長時間浮遊し、飛散距離も伸びます。実験レベルで3時間程度は活性を保ち続けることもわかっており、これらの汚染された空気を介して、新型コロナウイルスに感染すると考えられます。

これらを踏まえると感染症対策として①マスクをすることで、飛散したり、吸入してしまうエアロゾルの量を減らす、②換気をすることで汚染された空気を入れ替える（機械による常時換気、なければ常時の窓開けなど）の2点が最も重要だと考えられます。今の時期ですと、加湿することもエアロゾルの飛散距離や浮遊時間を減少させるのに有効です。もちろん飛沫感染も起こりうるので近距離での大きな声での会話などは避けたり、ソーシャルディスタンスを保つべきです。接触感染も理論上はあり得ますが、頻度は少ないと考えられます。

手指消毒は他の感染症や衛生を保つためには重要ですが、新型コロナウイルス感染症の対策として、手洗いやアルコール等による消毒ばかりに重きを置く必要はないと思われます。今までと大きく対策を変える必要はあり

ませんが、おのおのが「他の人にうつさないためにはどうしたらよいか」ということを考えて行動する必要があります。

## 感染を予防する方法は？

西館3階 看護部

「目、鼻、口」からウイルスの侵入を防ぐことが、感染の予防につながります。

### 1. 「三密」を避ける

「密集」、「密閉」、「密接」の三つの「密」を避けて生活しましょう。

### 2. 人混みに入る時は必ずマスクを着用

人混みに入る時は、必ずマスクを着用しましょう（鼻と顎をしっかりとカバーしましょう）。近距離で会話をする場合、お互いにマスクを着用していれば感染を予防できます。マスクに加えて花粉症用のメガネなどを着用するとさらに予防に役立つと考えられます。

### 3. 「目、鼻、口」を不用意に触らない

「目、鼻、口」を不用意に触らないようにしましょう。「目、鼻、口」を触るのであれば、必ずその前に手を洗いましょう（石けんと流水、消毒用アルコールの両者が有効です）。

### 4. 部屋の換気

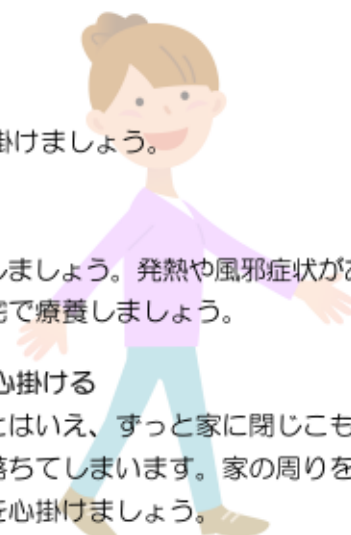
部屋の換気を心掛けましょう。

### 5. 毎日検温する

毎日体温を測定しましょう。発熱や風邪症状があるときは、外出を避けて自宅で療養しましょう。

### 6. 適度な運動を心掛ける

外出を自粛するとはいえ、ずっと家に閉じこもっていると体力と免疫力が落ちてしまいます。家の周りを散歩するなど、適度な運動を心掛けましょう。







陰圧装置



防護服・手袋・フェースシールドで完全防備



回復期リハビリ病棟をオープンして10ヶ月が経過しました。オープン後は慣れない中でも各職種の職員が研修し、多職種で相談しながら病棟環境を作り上げてきました。病棟には職員紹介の写真や手書きの似顔絵などが掲示され、患者さん・ご家族に当院職員を信頼していただけるように工夫がされています。電子カルテ導入後は看護職が病室内で業務できる事が増え、より患者さんの身近にいられるようになりました。

退院された患者さんからは「皆が一生懸命リハビリなどで関わってくれて楽しかった。家に帰ったらさみしくなり、また、入院したくなった。」とのご意見もいただきました。

同じリハビリをするのでも他の病棟に比べ回復期リハビリ病棟はリハビリをする時間が多くなり、ベッド上で過ごす時間を極力減らす環境に整備しています。若いセラピストが多く、親切・丁寧に係り、自分のことは自分でできるようにサポートさせていただいております。

入退院支援看護師をご存知ですか？各病棟に配置され、入院のご相談や退院に向けて心配がないように病棟看護師や医療ソーシャルワーカーなどと協力して患者さんをサポートしております。また、地域病院の退院支援看護師と連携して、急性期治療が必要なくなった患者さんをスムーズに当院に受け入れる連携をしています。当院の強みは一般病棟・地域包括病床・療養病床・

回復期リハビリ病棟があり、患者さんの状態に合わせて受け入れる病棟を選択することが可能なことです。また、2階には介護施設(介護医療院)も併設しており、医療度や介護度の高い方を積極的に受け入れています。どのような相談でも受け付けておりますのでお気軽にご相談ください。



(看護部長 川野奈緒美)



# 心が軽くなる処方箋

旭ヶ丘病院 内科医  
小室 朋子 医師

④



生きていれば、いろいろなことが起こります。自分が満足することも起これば、そうではないことも起こります。自分で結果を選ぶことができないことの方が多いのではないでしょうか？「どうしてこんなことになってしまったのだろう」と長い間、心に重石が乗ったまま過ごす時間もつらいものです。起こっていることを前向きに受入れるにはどうしたらいいでしょうか？

「なるほど」という言葉があります。「なるほど」の後に続く文章を考えてみてください。たとえば、知人にあまり言って欲しくないことを言われてしまったとします。その時に「なるほど、相手は～と感じているのだな」「なるほど、私にはそういうところもあるのかもしれないな」「なるほど、いつも褒められてばかりいたら自分が天狗になってしまうものな」など、「なるほど」という言葉の後に続く文章は、起こっていることをまずは一旦「そうなのだ」と受入れる、あるいはそのまま認識するための理由を探してくれます。



一方で、「どうして」という言葉があります。「どうして」の後に続く文章を考えてみてください。先ほどの知人にあまり言って欲しくないことを言われてしまった例で考えてみましょう。「どうして、そんなことをこの人は言うんだらう」「どうして、私がそんなことを言われなければならないの」「どうして、こんなに嫌な気持ちにさせられるの、信じられない」などなど、「どうして」という言葉の後に続く文章は、



起こっていることを受入れないための、自分を起こったことから防御するためのことばが続いていきます。生きていれば、自分自身がどんなに努力したり、良い人であろうと心掛けたり、周りに気を遣っていても、いろいろなことが起こりますし、いろいろな人が周りにいます。すでに起こっていることに対して「よい」「わるい」の色付けをしてしまうと、返ってそれによってもっと大きく悪い方に物事がすすんでしまうこともあります。まずは色付けをせずに起こっていることを「そうなのだ」と認識することで、わたしたちは、それに対して対策を考えて実行していくことができます。

起こっていることを「そうなのだ」と認識するためには、「なるほど」という言葉から始まる文章で起こっていることを感じてみると、自分がそれに対してどう感じていて、どうしたいのか？それには具体的にどう対策していこうか？などが、考えて行動することができるようになります。

起こっていることを「どうしてそんなことになったのだろう」と嘆いたり怒ったりし続けるだけでは、心はどんどん自己防衛のために凝り固まり、次に何をすればいいのか？もわからなくなってしまいます。生きていれば、いろいろな事が起こりますが、心はなるべく柔らかくしておきたいものですね。



皆さんこんにちは。お元気ですか？  
 介護医療院あさひヶ丘マスコットの  
 けあ・きゅあです。



今年は新型コロナウイルスの影響が  
 大きくてイベント事が中止になったり、  
 開催するにも制限があったりと大変な  
 年だったね。



そうね。みんな我慢の年になった  
 ものね。



旭ヶ丘病院も介護医療院も毎年夏祭りは  
 開催してたけれど、昨年は中止になっ  
 てしまったんだ。でも介護医療院では  
 利用者さんに夏祭りの気分だけでも  
 感じてもらいたくて、職員がお神輿を  
 担いで居室を回ったんだよ。その時の  
 写真がこれだよ。



わ～すごい！とっても楽しそうな  
 雰囲気伝わってくるね。



クリスマスには職員がサンタ  
 クロースのコスプレで居室を  
 回るみたいだよ。



それもまた楽しみね！少しずつ普段の  
 日常が戻ってくるといいね。



その様子はまた次回皆さんへお伝えする  
 よ～。ではまたね～。

### 自宅で安全に過ごす為の環境整備⑦ 外出編（歩いて外出する方編）

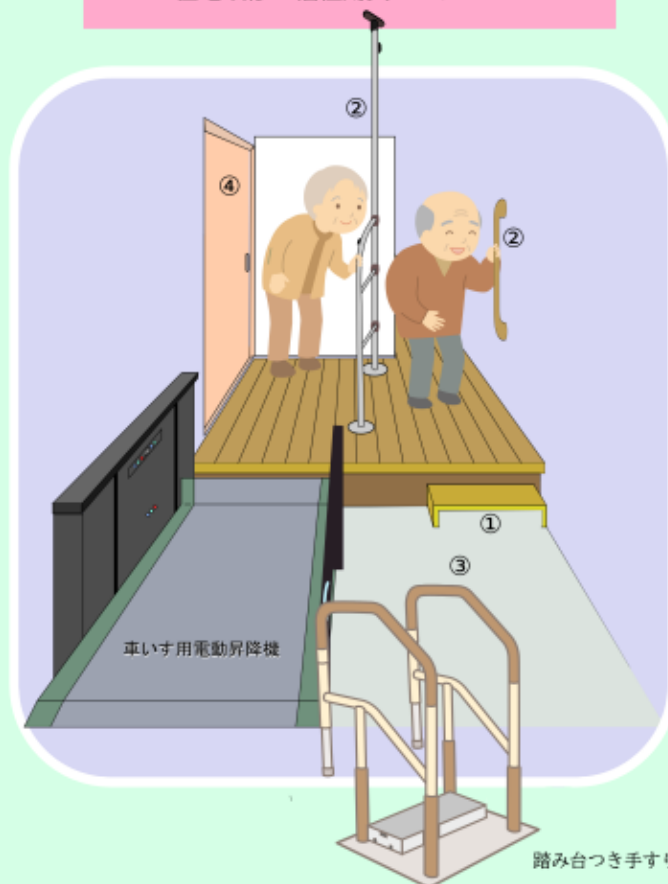
足腰が弱ると、一人で外に出かける事に不安を感じるようになりませんか？

玄関の上り框が高くて、一人で降りる事が大変。靴を履くときにふらついてしまう。

など外出するとき不安を感じると、出かける事を控えてしまうことがあるかもしれません。お出かけを控えるようになると、家の中で過ごす時間が長くなり、さらに足腰に不安を感じるようになるという悪循環が生まれます。

玄関の環境を変える事で、外出に自信が持てるようになるかもしれません。また、本人の状態に合わせて、玄関以外の場所からのお出かけも提案できます。

- ①上がり框かまちに式台（踏み台）を設置：  
住宅改修・福祉用具レンタル
- ②手すりの取り付け：  
住宅改修・福祉用具レンタル
- ③玄関ホールや土間の床材の変更：  
住宅改修
- ④ドアを引き戸に取り換え：  
住宅改修
- ⑤外に手すりやスロープを設置する：  
住宅改修・福祉用具レンタル



玄関は本人だけでなく家族も利用するところです。それぞれの家の事情に合った環境づくりの方法を提案していきます。次回は車椅子の方も外出できる環境整備をお伝えします。



# 回復期リハビリテーション病棟特集

東館4階回復期リハビリテーション病棟で活躍するリハビリテーション科職員の職種をご紹介します

## 理学療法士

ケガや病気などで身体に障害のある人に対して、歩く、食べる、座るなどの日常生活で基本となる身体機能の向上をはじめ、電気や温熱、光線などを使用する物理療法をリハビリテーションの中で行います。



## 作業療法士

入浴や食事などの日常生活動作や、手工芸、園芸およびレクリエーションまであらゆる作業活動を通して、身体と心のリハビリテーションを行います。うつ病および摂食障害などの精神障害の患者様も対象としてます。



## 言語聴覚士

話すことや食べること、聞くことなどで、障害や悩みを抱えている人に対してリハビリテーションを行います。発声、発語、聴覚、認知、嚥下(飲み込み)、発達などの機能回復を行います。



## 回復期病棟とは 当院の流れ



回復期リハビリテーション病棟では、急性期の治療を終え、少しでも元の生活に近づけるためのリハビリテーションを行っています。退院前に患者さんとご自宅へ伺い、自宅内の手すりの設置や車椅子の選択等の自宅に合わせた訓練の評価を行う家屋調査や退院後に使う介護保険申請のお手伝いやサービスの調整など、在宅復帰に向けて様々な取り組みが行われています。



(リハビリテーション科)



## 食の便り



短い旬の時期にしか手に入らない「そら豆」は、鮮度が落ちやすく豆が固くなってしまうため、購入後3日を目安に食べきるのがおすすめです。

ビタミンB群が豊富に含まれ、特に葉酸が多いことが特徴です。葉酸はビタミンB12とともに赤血球の産生を助ける栄養素です。ビタミンB12が豊富な魚介類や赤身肉と組み合わせるとよりよいでしょう。また、ビタミンB群は水に溶けやすい性質があるので、焼いたり炊き込みご飯にしたりするとより効率的に摂ることができます。

(栄養科)

## 薬局コラム

### 薬の保管方法について

現在薬局や病院などで処方される薬を皆さんはどのように保管していますか？

間違った保管をしてしまうと薬の効果が発揮できなくなる場合があります。

・市販薬の場合は箱に薬の期限が書かれている場合があるので捨てないようにしましょう。

・温度、湿度、直射日光には気を付けるようにしましょう。変質やカビが発生する恐れがあります。

・薬を1つずつシートや袋から出し、他のケースに移し替えて保管するのは避けましょう。他の薬と間違えてしまう可能性、変質してしまう可能性があります。

・処方された際に薬が入っていた薬袋は捨てないようにしましょう。薬袋にはその薬の飲み方や薬局の連絡先が記載されています。

・処方された薬が飲みきれなく残ってしまった場合は、次回に同じ症状が出て使いまわしにせず薬剤師に相談しましょう。

薬の保管には気を付けなければいけないことがいくつかあります。正しく安全に服用するため、これらのことに注意しましょう。困ったこと、わからないことがありましたら医師、薬剤師にご相談ください。

(薬局)



こんにちは  
訪問看護です

### 意外と知られていない 在宅でのリハビリ内容

皆さんは『リハビリ』と聞くと、筋力向上のためのトレーニングが思い浮かぶのではないのでしょうか？しかし実際は、それだけではないのです。

このような利用者さんがいます。心不全で入院し、一時期人工呼吸器を装着していた方です。退院後より全身状態の確認とリハビリ目的で看護師が介入させていただいております。当初は全身の筋力低下と動いた時の息切れがあり、また腕が上がらず痛みもありました。そこで、なぜこのような症状が出るのかを理学療法士と相談し、呼吸に必要な筋肉のマッサージとストレッチ、呼吸法を取り入れた運動を行いました。ご本人様もリハビリを意欲的に取り組んでくださり、今では息切れもなく自転車に乗っています。肩・腕・首・背部のマッサージと肩の運動で、肩の痛みが改善し腕も上がるようになり、趣味の畑仕事を楽んでいます。病棟とは違い、生活

に関わったケア、それが在宅でのリハビリなのです。

私たちのステーションでは、看護師と理学療法士が連携し、利用者さんとご家族の生活の質の向上を支援しています。利用者さんの思いに寄り添った看護を心掛け、多方面からたくさんのご依頼をいただいております。そのような中、一緒に利用者さん達を支えていきたいと、看護師・理学療法士が新しく仲間入りしてくるようになりました。

#### 《新スタッフよりご挨拶》

一人でも多くの利用者様とご家族様が、笑顔で生活を続けられるようなサービス提供を目指してまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

新しく仲間が増えました！



\*健康問題や介護でお困りの方はお気軽にお問い合わせください！

☎042-989-7180(直通)  
(訪問看護ステーション)

2021年

# 病院建替え着工とお願い



## 工事期間：2021年9月～2023年3月まで(予定)

この度下記の通り患者様サービスの向上、医療機能の強化のため病院建替え工事を開始いたします。工事期間中は患者様とご家族様、地域の皆様にはご迷惑、ご不便をおかけいたしますが何卒ご理解、ご協力をお願い申し上げます。

なお、一部従来の駐車場の使えなくなる箇所があります。詳細はホームページ、院内告知ポスターなどでご確認ください。

工事期間中は安全第一で実施されますが、工事現場や大型車、重機等に十分ご注意の上ご来院ください。



### 「相談しよう・そうしよう」 当院には社会福祉士の資格を持った医療ソーシャルワーカーがいます。



- 治療費の心配がある
- 介護保険制度や身体障害者制度について話を聴きたい
- 他の病院から転院を考えた
- 通院が大変になってきた
- 一人暮らしが不安になってきた
- 自宅で看取りをすることは可能かなどのご相談にお応えしております。

#### ■相談時間■

平日 8時30分～17時 土曜日 8時30分～12時30分  
1階受付奥に医療福祉相談室がございます。  
タペストリーで「不在」となっている場合は、病院受付にお声がけください。  
お電話で予約も取れます。

直通電話番号 042-989-8624

### 各科別 診療時間・受付時間

診療時間	午前9:00～12:00	午後2:00～5:00	受付時間	午前8:00～11:30	午後1:30～4:30
*耳鼻科	午前9:30～12:00	午後2:00～4:30	耳鼻科受付時間	午前8:30～11:30	午後1:30～4:00
*小児科	午前9:00～12:00	午後2:00～5:30	小児科受付時間	午前8:30～11:30	午後1:30～5:00

土曜日午後及び日曜日・祝日は休診



救急指定・労災指定  
医療法人積仁会

## 旭ヶ丘病院

〒350-1211 埼玉県日高市大字森戸新田99-1  
TEL 042-989-1121 FAX 042-989-6621  
URL <https://sekijinkai.or.jp/>