

# 岩美病院

だ よ い

2009 12・1



特集：

- ・インフルエンザにかかったら？
- ・回復に向けた食事について
- ・介護福祉士の松本さんをご紹介！！
- ・電子カルテ準備中
- ・イベント部クリスマス演奏会

インフルエンザにかかってしまったら…

前は新型インフルエンザの紹介、予防についてお話ししましたが、今回は症状が出たらどうするか、についてお話しします。

Q1.インフルエンザにかかったかもしれない(のどの症状、お腹の症状)…  
どうしよう？

A. まずは安静にしてゆっくりと休養をとりましょう。症状が辛い場合には症状に対してのお薬を処方することもできますので、一度受診をしましょう。

Q2.インフルエンザってすぐにわかるの？

A. 今は簡単な検査キットがあるため、診断に際しては検査後15分ほどお待ちいただければ結果がわかります。しかし、一般に発熱してから半日～1日程度たたないと検査が信頼できない(感染していても検査が陽性に出ない)ことがあり、急いで受診していただいても検査をお勧めしない場合があります。



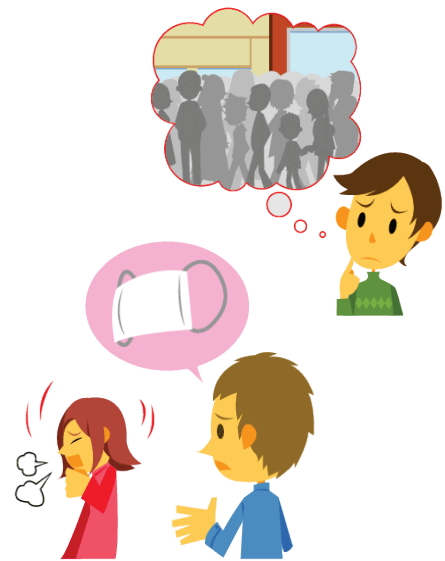
Q3.インフルエンザだと診断された！他の人にうつさないためには？

A. やはり基本は手洗いうがい、マスクの着用です。特に感染してしまった場合には、周囲にウイルスを撒きちらさないようマスクの着用を徹底しましょう。ウイルスは石鹼、アルコール消毒に弱いので、丁寧な手洗いや周りの家具などのエタノール消毒も有効です。



Q4.どのくらい期間がたてばうつらなくなるの？

A.一般のインフルエンザでは解熱後2日、  
新型インフルエンザの場合は感染力がもう少し長く維持される可能性があり、熱が下がっていても発症した翌日から1週間は自宅療養となっています。大半の場合はこの期間で感染力は大きく低下しますが、咳が少し残る場合など症状がある間はマスクの着用を継続するようにしましょう。



Q5.家族や身の回りの人にうつしてしまった場合、どのくらいの期間で発症するの？

A.感染から発症まで(潜伏期間)は早くて1日、遅くて1週間程度と言われていますが、3~4日程度の期間をおいて症状が出現することが多いです。



家族にうつさないためにも・・・  
うがい・手洗い・マスクをしましょう。

# 回復に向けた食事

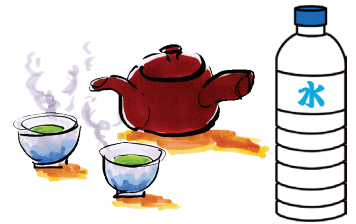


少しでも早く回復するためには、<sup>えいようほきゆう</sup>栄養補給が<sup>じゅうよう</sup>重要です。

新型インフルエンザの主な症状には、<sup>ぜんしん</sup>高熱・頭痛・全身  
<sup>けんたいかん</sup>倦怠感・せき・鼻水・のどの痛み・腹痛・<sup>げり</sup>下痢・<sup>おうと</sup>嘔吐など  
があります。そんなとき、何に気をつけるかというと…

## ◎こまめに水分補給

水、お茶、イオン飲料などをこまめに飲みましょう。  
下痢をしていたら、常温か暖めて。



## ◎少しでも食べる

くず湯、ゼリー、果物の<sup>かんづめ</sup>缶詰などを、少しずつ、  
食べられる時に。

## ◎消化のよいものを

おかゆ、<sup>そうすい</sup>雑炊、煮込みうどん、<sup>ゆどうふ</sup>湯豆腐、スープ、  
白身の煮魚など。

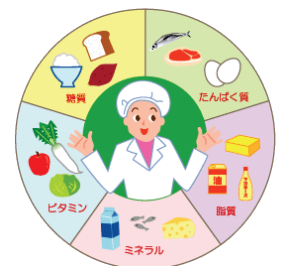


## ◎当たりのよいものを

おかゆ、雑炊、湯豆腐、<sup>ちやわんむ</sup>茶碗蒸し、シチュー、ポタージュなどが、水分が  
多く飲み込みやすいので、のどの痛みがあるときには食べやすいです。

症状が治ってきたら、<sup>じょじょ</sup>徐々に普通の食事に戻します。回復  
直後は体力が低下しているので、<sup>しじつ</sup>脂質が少なく消化のよいもの  
(和食)がおすすめです。

完全に回復した後も、健康を維持するため、バランスのよい  
食事を心がけてください。



かいごふくしし まつもと  
介護福祉士の松本さんをご紹介します♪



はじめまして、11月から岩美病院  
通所リハビリテーションで勤務する  
ことになりました、松本 優子です。

以前は、老人福祉施設や居宅介護  
支援事業所で介護や在宅介護の相談  
業務の仕事に携わっていましたが、

通所リハビリテーションに勤務するのは初めてで戸惑うことが多く、不安な  
毎日でした。

しかし、スタッフの皆さんの親切、丁寧なご指導と、利用者様の「大分慣れ  
たかえ。頑張ってな。」などの温かい励ましの声に支えられ、今日まで勤務  
しています。

まだまだ、わからないことがたくさんありますが、少しでも早く仕事を覚え  
て、通所リハビリテーションに通って来られる利用者様に気  
持ちよくリハビリテーションに取り組んで頂き、身体機能の  
維持・回復を図って頂けるように頑張っていきたいと思っ  
ていますので、今後ともよろしくお願ひいたします。



# 電子カルテの準備中です

岩美病院では、平成 22 年夏から電子カルテを使うために、準備を進めています。

電子カルテと言っても、ピンと来ない方も多いかもしれません。単純に言えば、今まで診療の記録を紙



に書きこんでいたのが、パソコンの画面を見ながら打ち込んでいくように変わります。紙がパソコンに変わると、患者様にとっては何が変わってくるでしょうか。分かりやすいのは、診察後でしょう。薬や会計で待つ時間が短くなる予定です。

今までは診察が終わると、そのカルテを受付の窓口まで持って行き、会計でパソコンに入力し、薬局でもカルテにはさんである処方箋を見ながらパソコンに入力をして薬を処方、それから皆様にお金を払っていただき、薬をお渡ししていました。



電子カルテになると、診察室から医師が電子カルテに記入すると同時に、会計や薬局に情報が飛んでいって作業が開始できますから、待ち時間の短縮につながります。このように一度電子カルテに医師が指示を入れれば、いろいろな所に



そくざ つた 即座に伝わりますので、伝票でんぴょうを使っていれ  
ば起こるかもしれない転記ミスてんきが防ふせげ、医療いりょう  
の安全あんぜんにつながります。また、記録された内  
容は病院内びょういんないのいろいろなところのパソコン  
で見ることができるので、診察以外のときに

といあわ 問合せがあっても、今まではカルテがすぐ見れないために答えられなかった  
ことが、即座にカルテを開いて対たい応おうすることができるようになります。入院  
ばめん かんごし 看護師てまの記録の手間はぶが省けるようになるので、直接看護にかける時  
間を増ふやすことができます。

良いことばかりを並ならべましたが、実はご  
めいわく 迷惑めいわくをかけることもあります。それは、電  
子カルテの導どう入ゆう当とう初しよは、逆ぎやくに時間がかか  
るということです。導入さきだに先立れんしゅうって練習



はしますが、やはり慣なれないうちは操作そうさに手間取よそうることが予想されます。導  
入後しばらくの間は、皆様かんだいの寛大な心をもって見守まもってやっていただきたい  
と思います。

現在のところ、どの電子カルテを導入するかを決めている段階です。導入  
のための委員を中心に病院スタッフがよい電子カルテ作りのために頭をひね  
っているところです。患者サービスこうじょうの向むか上じょうにつながる、よい医療ていきょうを提てい供  
できるようがんばっております。来年の夏までしばしお待ちください。



# クリスマスコンサートのお知らせ



毎年恒例となっております、クリスマスコンサートを、下記の日程で

開催します。ゲストに岩美コーラスを<sup>むか</sup>迎えて合唱を<sup>ひろ</sup>披露していただき、

<sup>しょくいんゆうし</sup>職員有志によるハンドベル演奏を予定しております。診察に来られた

方もそうでない方も、ぜひお集まりください。



日程：平成21年12月22日（火曜日）9:00～

場所：岩美病院 ひまわりホール 南側（正面玄関と反対の方）

## 編集後記

今年の冬は<sup>だんとう</sup>暖冬という予想が出ていますが、さてどうなりますやら。私の周りには、カメムシが大量発生しているのでたくさん雪が降るという予測を立てている人もいます。

前回に引き続き、今回もインフルエンザを特集してみました。前はインフルエンザの説明や予防に関してだったので、今回は症状が出てしまった場合に<sup>しょうてん</sup>どうするか<sup>だんとう</sup>に焦点を当てました。「かかったけど大したことなかった」と言われる方もありますが、聞いてみるときちんと薬を飲んで、しっかり養生しておられたとのこと。やることはやっておられたわけです。皆様も、<sup>ゆだん</sup>油断されず<sup>ねんまつねんし</sup>年末年始をお過ごしください。

（加藤、石原、宮階、広富）