



発行責任者
隠岐広域連立立
隠岐病院長
隠岐の島町城北町

年頭にあたって



隠岐病院長

小出 博己
こいで ひろみ

新年明けましておめでとうござ
います。

いよいよ新しい年がスタート
しました。皆様方、昨年一年を振
り返り、それぞれ決意を新たにし
ていらつしやることと思えます。

さて、待望の新病院が五月一日
に開院することとなりました。皆
様方にとつても、また病院職員に
とつても大きな変化の年であり、

記念の年でもあります。電子カ
ルテ導入および新病院への移転
準備等、日常診療以外の業務で
も職員一同奮闘しているところ
です。この様な時こそ、病院と
いう建物だけでなく、機能的に
も新しい病院に変革する時であ
ると考えます。そのためには、
従来の発想を変え、「心機一転」
隠岐の保健医療福祉の充実に向

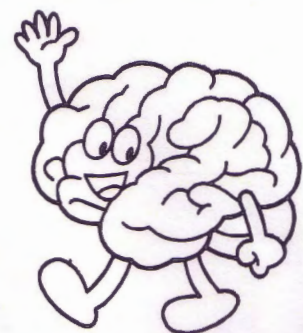
かつて更に前進しなければなら
ない転機の年、課題の年である
と考えています。

一方、看護師を始め医療技術
職のマンパワーの不足も課題で
あります。地域医療の体制づく
りについては、人材確保に広域
連合長始め取り組んで頂いてお
りますが、今年も引き続きマン
パワーの確保に努力するつもり
であります。島民の皆様におき
ましてもご協力をお願いする次
第です。

そして皆様方と力を合わせて
島民の皆様方にとつて真に機能
し安心安全な医療を提供できる
隠岐病院となるよう成果をあげ
たいと思っております。引き続
きご支援ご協力よろしくお願
いいたします。

なお、新病院開院前後は、入
院患者様や機器の移転、併せて
電子カルテの稼働のため、受診
される皆様に一時的にご不便を
かけることが予想されますので
ご理解ご協力のほどよろしくお
願いいたします。

脳MRI検査予約受付中



安心のために…
「脳MRI検査を」

突然働き盛りを襲うクモ膜下
出血、中年から老年にかけて多
くみられる脳血管障害（脳出血
および脳梗塞）等、最近、特に
脳の病気が注目を集めていま
す。この病気もさることながら、
身体の他の臓器と同様に脳も加
齢と共に脳萎縮等の生理的変化
が生じてきます。自らの脳の状
態を正確に把握されることで、
健康管理の一助になればと思
います。

自覚症状のない「隠れ脳梗塞」
が発見されたり、思いがけず糖
尿病が見つかったりと、皆様よ
り「受けてよかった」と感謝の
言葉を頂いております。是非、
ご活用下さい。

インフルエンザ対策についてのお願い

インフルエンザが流行しています。
感染拡大防止のため、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

- ①すべての来院者は、必ず手指消毒をお願いします。
備え付けの消毒薬をワンプッシュし、よく擦り込んでください。
- ②熱、咳、くしゃみなどのかぜ症状のある方は必ずマスクの着用をお願いします。
- ③熱、咳、くしゃみなどのかぜ症状のある方の面会をご遠慮ください。
面会時間は午後3時から午後7時までとなっています。
- ④インフルエンザ様症状で受診される方は、
必ず受付に申し出てください。



2011クリスマス会



去る12月21日看護師会主催のクリスマス会が行われました。
ボランティアの方の、オカリナ・二胡演奏、ギター・津軽三味線演奏で心温まる素敵なクリスマス会となりました。

隠岐民謡演奏もとても楽しく、最後にはみんなで「りんごの歌」「故郷」を歌いました。



▲ボランティアの齋藤さんと広江さん。
素敵な演奏を毎年ありがとうございます。



▲看護部のみんなで作ったクリスマスカードを入院患者さまに配らせてもらいました。

カゼを 予防しよう!

インフルエンザ

シーズン到来!



風邪の原因の多くはウイルス (目には見えない生き物) です。しかし、風邪の症状(くしゃみやみ、鼻水、発熱、喉の痛みなど)は、そのウイルスが体に入ってきたときに私たちの体がそれを排除しようとする防御反応。同じウイルスに感染しても、鼻水だけですむ人もいれば、肺炎で高熱がでる人もいるのは、この排除しようとする力(免疫力)が異なるためです。

風邪の予防は、進入してよいうとするウイルスを減らす工夫ということになります。

ウイルスの多くは、感染して

いる人のくしゃみや咳にのって空中にばらまかれます。風邪の予防の基本は、風邪を引いている人に近寄らない、つまり人混みを避けることです。仕事をしている大人や、学生の方は、現実には不可能ですが、免疫力の低い高齢者や、乳幼児はこれだけですいぶん違います。どうしても人混みに出ざるを得ない場合、マスクをかければ数割のウイルスの侵入を減らせますし、また喉や鼻を乾燥から守ってくれるので、ウイルスを排除する粘膜の働きを助けてくれるので無駄ではありません。

それでは、付着してしまったウイルスをうがいや手洗いで洗い流すことは有効でしょうか。先ず、うがいです。インフルエンザウイルスの場合、鼻やのどに付着してしまえば、一時間もしないうちに進入する



ため、何時間も人混みにいた後のうがいで間には合わないこともあるそうです。しかし、全くの無駄ではなく、しないよりは良いと言われています。また、帰宅後の手洗いは、衣服などから手を介し運ばれるウイルスを減らすのに意外と効果があるとされます。お家に高齢者や赤ちゃんと待つているようなご家庭では特に有効ですね。

温度や湿度を上げることで、空中に浮遊したり衣服などに付着して進入の機会をねらっているウイルスを減らすことができます。冬

場に流行するウイルスはもともと高温、高湿度では長く生存できないためです。一般に、エアコンやファンヒーターで室温は上げられています。湿度が、湿度は割と低



く乾燥しています。加湿器を利用したり、お湯を沸かしたり、洗濯物を干しておくのも良いでしょう。

その他にも色々な風邪予防があると思いますが、最後には自身の抵抗力がものをいいます。侵入したウイルスを増殖させず、軽い症状ですむようにするために、普段からバランスの良い食事、十分な睡眠で自身の免疫力を高めておくことも忘れないでください。



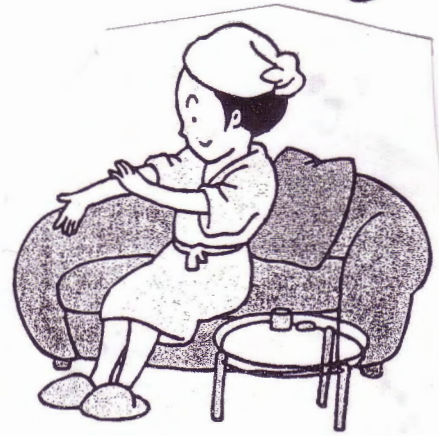
冬の乾燥肌を

防ぐための

ポイント

冬は、皮膚の潤いが奪われやすい時期です。乾燥肌は、皮膚のバリア機能を低下させ、細菌やウイルスが侵入しやすくなり、かゆみや皮膚の病気が起こりやすくなります。乾燥肌の原因は、体の新陳代謝の低下と空気の乾燥です。気温が下がると、新陳代謝が悪くなり皮膚の保湿機能を担っている皮脂膜や角質細胞間脂質、天然保湿因子などが減ってきます。そこで、今回は、乾燥肌を防ぐためのポイントを紹介します。

ポイント一、
暖房器具の使いすぎは避けましょう。



暖房は空気を乾燥させます。そのため、皮膚から蒸発する水分が多くなり、皮膚を乾燥させてしまいます。暖房器具を使う時にはときどき換気をしたり、加湿器を使ったり、濡れた洗濯物を干すなどして、加湿を心がけるようにしましょう。また、電気毛布のつけっぱなしも皮膚の乾燥を進めるので、電気毛布は主に布団を暖めるために使い、就寝時にはスイッチを切ったり、低温に設定したりしましょう。

ポイント二、
皮膚の状態が悪くなる前に早めに保湿剤を活用しましょう。

いろいろな種類の保湿成分を含んだものや、クリームや軟膏などいろいろなタイプのものが市販されていますが、自分の皮膚の質にあったものや使い心地の良いものを選ぶのが良いでしょう。保湿剤は、入浴後、皮膚にたっぷり水分を含んでいるうちに使うのが効果的です。また、保湿剤は、症状が改善してもすぐにはやめず、しばらくは使い続けるようにしましょう。

ポイント三、
入浴や水仕事による皮膚の乾燥を防ぎましょう。

熱い湯に浸かったり長湯をすると、皮脂膜や角質細胞間脂質などが湯の中に溶け出し、皮膚の保湿機能が低下してしまいます。また、洗浄力の強い石けんやナイロンタオルなどでのゴシゴシ洗いも保湿機能を低下させてしまいます。体を洗う時には柔らかいタオルやスポンジを使って、石けんは低刺激性のものをを選び、泡でやさしく洗うようにしましょう。そして、入浴後、

水仕事の後は、すぐに皮膚の水分をふき取るようにしましょう

ポイント四、
規則正しい生活を心がけましょう。

バランスのとれた食事を心がけましょう。中でもビタミンA・E・B2は、皮膚の乾燥を防ぎ、皮膚の細胞を再生させたりするのに必要なビタミンです。

あとがき

新年明けまして、おめでとうございます。
今年はいよいよ新病院開院の年です。次の世代にキチンとした医療体制を残すことは、私たち働いている職員の使命でもあります。責任でもあります。職員結束して、みんなの絆で、安心、安全の医療が提供できるようにがんばります。
まめなかの、どうぞ今年もよろしくお祈いします。