



# 広報 第四号 常盤平通信

常盤平中央病院

事務長 門田 弘



常盤平中央病院で事務長として勤務しております、門田（もんでん）と申します。

医療法人社団ときわ会は、昭和48年2月に設立し、常盤平地域行事等にも積極的に職員を派遣するなど地域と共に歩んできた病院です。

平成25年4月からは、医療法人社団さくらライフの提携法人となり、医療法人社団さくらライフグループの一角を担っております。

医療法人社団ときわ会は、常盤平中央病院・常盤平在宅介護支援センター・常盤平訪問看護ステーション・介護付有料老人ホーム「ときわ苑」を運営しており、トータルケアを考慮した事業を展開しております。

また、職員数も全体で約170名の職員で事業を運営しております。

今後、医療法人社団ときわ会は訪問診療に特化した事業を展開して、常盤平地域等に寄与していきたいと考えておりますので、よろしくごお願い申し上げます。

## <冬に感染症が増えるのはなぜ？> ~冬はウイルスが大好きな季節~

低温・低湿度を好むウイルスにとって、冬は長く生存できる絶好の環境。感染力が強くなるだけでなく、空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発し比重が軽くなるため、空気中に浮遊して伝播しやすくなります。また、外気の乾燥によって咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、飛沫に乗ったウイルスがより遠くまで飛ぶようになります。咳・くしゃみによる感染範囲が広くなり、感染スピードが上がります。

一方、人のカラダは体温が低下すると代謝活動が低下し、ウイルスに対抗する免疫力がダウン。また、夏に比べて水分の摂取量が少ない為、体内の水分量も少なくなりがちです。体内が乾燥すると喉や気管支の粘膜がカラカラになり、本来粘液でウイルスの侵入を防いでいるノドや鼻の粘膜が傷みやすくなっています。

冬はウイルスが元気になり、人のカラダはウイルスに感染しやすい状態になるのです。



## <みんなで守ろう「咳エチケット」！> ~冬の感染症から身を守るために~

RSウイルスや溶連菌をはじめ、感染症の感染経路の多くが咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスや細菌を吸い込むことによって感染する「飛沫感染」です。手洗い、うがい、マスク、免疫力アップなどの対策に加え、ぜひ実行したいのが「咳エチケット」。万が一感染症にかかった時には、他人に移さない配慮も大切です。

エチケットを正しく守って、みんなで感染症を予防しましょう。

## 「女性の健康とエクオール」セミナー開催！

平成28年11月21日（月）17時30分から、常盤平中央病院にて職員を対象に「女性の健康と美容に役立つ情報、女性ホルモンについて」と題して、大塚製薬(株)主催でセミナーが開催されました。

女性の健康と美容に役立つといわれる「大豆イソフラボン」。最近その働きが腸内細菌によって作られる「エクオール」という成分である事がわかりました。

この「エクオール」を調べる検査を参加職員全員が受け、セミナーを行いました。

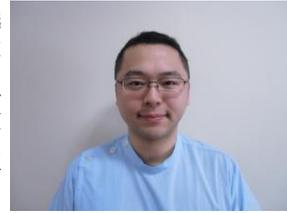
女性職員に混じり、男性職員の姿も見受けられました。

また、美容に関してのセミナーでしたので、より一層熱心に受講されていきました。



ときわ苑

機能訓練指導員 本橋 正基



ときわ苑で日々、入居者様のお身体の能力維持・向上のため、機能訓練を行っております。

機能訓練指導員の本橋正基と申します。

機能訓練と言うと少し堅苦しく感じています。入居者様ひとりひとりの能力を評価してお身体に合った訓練を一緒に行う事が大切だと考えております。お身体の動きに制限がある入居者様にはマッサージやストレッチを行い（拘縮予防）、歩行が不安定な入居者様には平行棒、歩行器を使用して下肢の筋力強化訓練、起立歩行訓練等を行っております（転倒予防）。

訓練を通して、ときわ苑での生活がより楽しく、快適に過ごせるようになればと考えております。

まだまだ、若輩者ですが、よろしくお願い申し上げます。



<毎月の郷土料理を楽しみにしています！>

毎月 1 回の郷土料理を楽しみに、待ち遠しく感じますが、11月24日（木）は、京都の郷土料理でした。皆さん、おいしそうに召し上がっておいりました。今月が何所の郷土料理か今から楽しみですね。

<お品書き>

- ☆ ちりめん御飯
- ☆ 赤魚の西京焼き
- ☆ はりはり鍋風
- ☆ かぶの千枚漬け風
- ☆ 豆乳味噌汁



クリスマス会に向けて猛練習中です！！

ハンドベルの会では、12/22（木）14：00～行なわれるクリスマス会での演奏に向けて、クリスマスソングを猛練習しております♪

また、クリスマス会に関わらず、毎月ハンドベルの会として活動しております。

日頃の練習の成果が実りますように！

常盤平中央病院 外来診療のご案内

<休診日・診療時間変更のお知らせ>

○ 平成 28 年 12 月 30 日（金）～平成 29 年 1 月 3 日（火）まで、休診となります。

○ 平成 28 年 12 月 8 日（木）  
外科 午後より休診となります。  
（その他、変更等ある場合は、院内掲示・ホームページ上にてお知らせ致します。）

- \* 医師の都合により変更になる場合がございます。
- \* 往診のため、不在となることがございます。
- \* 水曜日（1・3・5週）の、外科・胃腸科は、丸山副院長が診療を行います。

<外来担当医表>

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 1	午前	鈴木	鈴木	丸山	大庭	鈴木	橋本
内科 2		廣谷	中田	廣谷	廣谷	中村	真野
内科 1	午後	当番医	鈴木	丸山	大庭	鈴木	休診
内科 2		休診	廣谷	休診	丸山	中村	
外科	午前	丸山	吉岡	奥田	野村	吉岡	休診
胃腸科	午後			2・4 週			
整形	午前	宮本	休診	石尾	休診	南野	鎌田
外科	午後						休診
泌尿器科	午前	工藤	休診	休診	休診	工藤	休診
	午後						
皮膚科	午後	休診	日医大	休診	休診	日医大	休診

[受付時間] 午前 9：00～11：30 午後 13：00～16：30

[診療時間] 午前 9：00～12：00 午後 13：00～17：00