



## ニコチンと決別！

# ★禁煙治療 行っています★

煙草は健康に良くないことが分かっていますが、喫煙者にとってはなかなか止められないもの・・・止めたいと思っても、ついつい吸ってしまうことがあると思います。

喫煙は、自分だけでなく、大切な人の身体にも悪影響を与えてしまいます。

## <煙草は多大な悪影響を及ぼします>



### ◆ 喫煙者本人への影響 ◆

非喫煙者よりも、肺がんによる死亡率が約4.5倍も高くなります。

他にも、心臓病・脳卒中・肺気腫・喘息・歯周病等の罹患率や死亡率も高くなります。妊婦による喫煙の場合、流産・早産・低出生体重児などの発生率が上がり、胎児の発育に悪影響を及ぼします。

### ◆ 受動喫煙で、周りの健康にも影響 ◆

肺がん、虚血性心疾患等の疾患による死亡率が上昇します。

また、相手が妊婦の場合、低出生体重児が生まれる可能性も高くなります。

- ・ イライラすると吸いたくなる
- ・ 吸わないと仕事に集中できない
- ・ 止める気持ちはあるが、誘惑に負ける



\*こんなお悩みを持っている方、禁煙治療を受けてみませんか？

太田メディカルクリニックでは、医師の指導の下、健康保険を使用して禁煙治療を受けることができます。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？一緒に禁煙を達成しましょう！

★ 禁煙外来担当医師 井藤 孝 医師

★ 禁煙外来をご希望される方は、太田メディカルクリニック (Tel:0574-26-2220) までご連絡下さい。

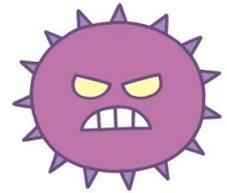
# ・・・ノロウイルスに気をつけましょう！・・・

昨年の冬にもノロウイルスが流行しましたが、皆さんは大丈夫でしたか？

今年も、引き続き流行しています。感染を防ぐためにも、ノロウイルスについて知識を身に付けておきましょう！

## ◆ どんなウイルス？ ◆

細菌、ウイルスなどによる下痢・嘔吐等の胃腸炎症状を起こす感染症を感染性胃腸炎といいますが、原因の多くが、ノロウイルスによって引き起こされています。



ウイルスの中でも、小型の球形ウイルスで、人の体内でしか増殖をしません。感染力が強く、少量のウイルス量でも感染してしまいます。また、低温状態でも長く生き延びるため、冬季に感染性胃腸炎を多く発生させます。



感染から発症までの時間は、24時間～48時間です。健康な人であれば、症状が1～2日続いた後は回復しますが、免疫力が低下しているお年寄り、小さいお子さんでは、長引く場合もあります。

## ◆ どんな時に感染しやすいの？ ◆

- ・ 感染者のウイルスが大量に含まれる便や嘔吐物からの直接感染。
- ・ 人同士の接触する機会が多い場所で、飛沫感染(くしゃみ、咳など)。
- ・ 食品を取り扱う人が感染し、菌が付着した食品を食べる。
- ・ 汚染されている二枚貝を、生あるいは十分に加熱料理せずに食べる。
- ・ ノロウイルスに感染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取する。



## ◆ 日常生活で対策！感染を防ごう！ ◆

- ① 食事前、トイレ後は石鹸を使い、しっかりと手を洗う。
- ② タオルなど、共用で使用するものは避け、自分のハンカチを利用する。
- ③ 下痢や嘔吐の症状がある人は、食品を直接取り扱う作業をしないようにする。また、調理器具等は洗剤などで十分洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム※で浸すように拭くことで、ウイルスを失活化する。
- ④ 便や嘔吐物の処理をする際、直接素手で触らず、使い捨てのエプロン、マスクビニール手袋を使用し、ペーパータオル等でふき取る。その後、次亜塩酸ナトリウムで拭き、更に水拭きをする。



※次亜塩素酸ナトリウム・・・薬局等で購入できますが、家庭用の塩素系漂白剤を薄めて使用しても良いです。目安は、500mlのペットボトルにキャップ半分弱漂白剤を入れ、水を入れて良く振って完成です。スプレーなどに入れ、使用します。



## 新入職者紹介 ～よろしくお祈いします～



### <太田病院 看護師> 河村仁美

11/16付で入職となりました 河村仁美 です。2階病棟でお世話になっております。ブランクが2年間あるため、忘れていたことも多くあると思いますので、再度学習し、また、さらにスキルアップできるように、新たなことにも挑戦していきたいと思っております。よろしくお祈い致します。



### <太田病院 看護師> 飯田志帆

12月から4階病棟に勤務させて頂くことになりました。看護師6年目になりますが、まだまだ勉強不足ですので、日々努力を重ねていきたいと思っております。早く仕事に慣れて皆様のお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお祈いします。

### <太田病院 看護助手> 大鋸妃美

一つ一つの業務を丁寧に確実に覚えて、業務がスムーズに行えるような環境を作れるように努め、1日でも早く患者様のお役に立てるようになりたいです。

まずは、患者様、先生方、スタッフの皆様にご迷惑をお掛けしないよう一生懸命頑張りますので、よろしくお祈いします。趣味は野球観戦で、体を動かすことは好きなほうです。

## \*日本昭和村マラソン 走りました!\*

1月10日(日)のみのかも日本昭和村で行われたマラソン大会に今年も録三会の職員25人が参加しました。

ハーフ、10Km, ファミリーマラソンに加え、昭和村の雰囲気を楽しみながら走る“里山マラソン”にも挑戦しました。

マラソンのために、日頃から練習していた職員もいれば、「久しぶりに走った」という職員もいましたが・・・皆一生懸命走り、気持ちの良い汗を流すことができました。

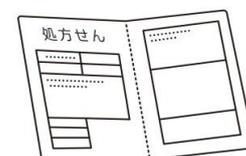
マラソン後の懇親会では、「練習して来年はもっといい記録をだす!」と、早くも意気込んでいる職員もいました。

また、寒い中、沿道から地域の皆様によるたくさんの温かい声援がとても励みになりました。来年もマラソン大会に参加しますので、応援よろしくお祈いします。



### ! ミニ知識 ! 院外処方箋の有効期間は?

発行日を含めて4日間です。これには休日も含まれますので、期限が切れないよう注意しましょう。また、ご本人でなくても、家族の方などがお持ちになってもOKです。



## <つるかめコラム>

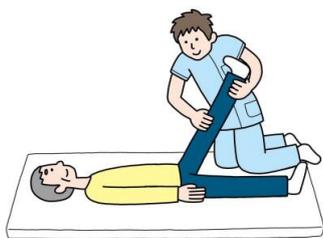
### 理学療法士による訪問リハビリ 行っています

昨年も多くの方に つるかめ訪問看護ステーションをご利用していただき、ありがとうございました。おかげさまで、去年は訪問看護、訪問リハビリを合わせ述べ189人の方に利用していただくことができました。



現在、訪問リハビリは、理学療法士4名が担当しています。

利用者様の年齢層は幅広く、2歳の小児から95歳の高齢の方まで訪問させていただいています。病気や障害などは様々ですが、どんな方にも対応できるよう、日々努力



しています。生活環境も一人ひとり異なりますが、それぞれの家庭での生活に合わせ、日常生活に必要な動作の練習や、自宅で行えるリハビリの提案、福祉用具の提案やご家族へのアドバイス等を専門的な視点から提供させていただいています。

そんな中、去年は自宅でのリハビリを行うことで身体機能の回復がみられ、元気な頃の生活を取り戻すことができ、リハビリを卒業される方もみえました。



今後もスタッフ一同、皆さまにご満足いただけるサービスを提供できるよう努めていきます。本年もどうぞよろしくお願い致します。

つるかめ訪問看護ステーション 管理者 井戸悦子

Tel:0574-27-6535 Fax:0574-27-6538

### ☆太田メディカルクリニック休診のお知らせ☆

- ・渡邊友純 医師 2/20(土) 午前診療 代診：佐々木智浩 医師
- ・佐々木智浩 医師 2/27(土) 午前診療 代診：渡邊友純 医師
- ・佐々木恵美子 医師 3/11(金)～3/14(月) 午前・午後診療



\*休診は変更する場合がありますので、受付窓口近くにある掲示板でご確認ください。

ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。



あとがき 年末年始の暖かさから一転、冬らしい寒さがやってきました。春の気配を感じていただけないでしょうか…  
体調管理には十分気をつけてくださいね。

次号の発行は、3月7日の予定です。

経営企画室