



電車どおり

令和2年3月25日発行 第175号

函館中央病院

発行責任者 本橋 雅 壽



総合周産期母子医療センター、北海道がん診療連携指定病院、北海道小児地域医療センター、日本医療機能評価機構認定施設

基本方針

- 道南の基幹病院として急性期医療に取り組みます。
- 断らない救急医療を実践し、住民の信頼と期待に応えます。
- 総合周産期母子医療センター及び北海道がん診療連携指定病院として高度で専門的な医療を提供します。
- 「患者さまの権利」を尊重し、安心して安全なチーム医療を実践します。
- 医療環境の発展と充実のため、地域の行政・医療機関との連携を強化します。
- ワークライフバランスに配慮した職場環境づくりと人材育成に力を入れます。

卒後臨床研修医 修了

渡邊菜悠先生は整形外科、小野華夏先生は眼科

新医師臨床研修制度に基づき、平成30年度より2年間、当院にて初期臨床研修を行なっておりました小野華夏先生、井上達也先生、吉瀬馨先生、渡邊菜悠先生、4名の卒後臨床研修医がこの度“臨床研修の到達目標”を全て達成し、めでたく初期臨床研修を修了となりました。

4名の今後の進路につきましては、下枠の通りとなっております。

小野先生と渡邊先生の2人は、4月からも当院で継続して勤務致しますので今後ともよろしくお願致します。

修了にあたり、研修医と関わりのあった患者さまへこの場を借りて心より感謝を申し上げます。



左から井上先生、吉瀬先生、小野先生、渡邊先生

- ・小野 華夏 先生（眼科）
- ・井上 達也 先生（精神科）
- ・吉瀬 馨 先生（産婦人科）
- ・渡邊 菜悠 先生（整形外科）

ご家庭で出来る新型コロナウイルス対策

感染が疑われるご家族がいる場合に

注意すべき8つのポイント



厚生労働省ホームページより、ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合に注意していただきたい8つのポイントを説明いたします。

部屋を分けましょう

- ◆個室にしましょう。食事や寝るときも別室をご利用下さい。
- ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、また仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
- ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ◆ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。
- トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で

- ◆心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けましょう。

中央病院前

私が先日、参加したセミナーでのお話です。

この言葉をご存知でしょうか。



「思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから
言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから
行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから
習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから
性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから」
これはマザー・テレサの言葉です。とても興味深く意味のある言葉だと私は思いました。

自らの考えが自らの運命を決めてしまうこと、そして、その運命は自分自身を見つめなおすことで変えられるということを感じ、これからは『気をつける』を意識し、日々を過ごしていきます。

マスクをつけましょう

- ◆使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- ◆マスクの表面には触れないようにしてください。
- マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ◆マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。

(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換しましょう。

3つの咳エチケット

※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆いましょう。



こまめに手を洗いましょう

- ◆こまめに石鹸で手を洗い、アルコール消毒をしましょう。
- 洗っていない手で目や鼻口などを触らないようにしてください。

正しい手洗い方法



換気をしましょう

- ◆定期的に換気してください。
共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。



手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆共用部分（ドアの取っ手、ドアノブ、ベッド柵など）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
※物に付着したウイルスはしばらく生存します。
- 家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください（目安となる濃度は0.05%（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mlです。）
- ◆トイレや洗面所は、通常家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
- タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
- 感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ◆洗浄前のものを共用しないようにしてください。
- 特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ◆体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
※糞便からウイルスが検出されることがあります。

ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉し捨ててください。その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

- ご本人は外出を避けましょう。
- ご家族または同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避けましょう。特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないで下さい。

厚生労働省ホームページ参考

マスク・防護服等寄贈していただきました

～北海道へ寄贈、各医療機関へ配布～

中国 IT 企業アリババグループより北海道へ寄贈されたマスク一万枚の中から、医療機関である当院にも道よりマスクが分配という形で寄贈されました。また、株式会社イテラキャピタルマネジメントからも道へ寄贈があり、防護服や医療用ゴーグルなどが同様に当院へ分配（寄贈）されました。医療機関ではマスクのみならず手指消毒に使用するエタノールなどの不足も心配されており入手が困難になってきております。当院にはまだ在庫がありますが、職員が使用するマスクの枚数を管理するなど先の見えない今後の為に対策をとっております。



「ほっと」一息つける場

がん患者さまのためのヨガ教室・がんサロン「ほっと」

がん患者さまのためのヨガ教室

当院では「がん患者さまのためのヨガ教室」を開催しております。インストラクターをしてくださる清水八恵（しみずやえ）先生は、自らが、がんの闘病経験をされております。「ヨガを通じ、治療の辛さや痛みを忘れ“笑顔”になってもらいたい。」と、がん患者さまの「心」に寄り添う優しいヨガ教室を開催してくれております。

がんサロン「ほっと」

がん患者さまが「ほっと」一息つける場を提供したいと考え、「心」のケアを目的としたがんサロン「ほっと」を開催しております。



参加される患者さまからは、日ごろ抱えている不安やご家族にも言えない悩みなどを同じ境遇の方々から打ち明けることで『辛い治療へのストレスや再発への不安が軽くなった。』『ふさぎ込んでいた自分自身への向き合い方が前向きに変わる。』と、好評です。

尚、現在は新型コロナウイルス感染拡大防止の為、開催を見送らせて頂いておりますが、再開した際は是非ご参加下さい。

『開催日程』

☆がん患者さまのためのヨガ教室

毎月第1金曜日 14:00～15:00 定期開催

☆がんサロン「ほっと」

毎月第3金曜日 14:00～16:00 定期開催

《お申し込み》

当院中央棟 1 階総合医療支援センター内がん相談支援センター
電話 0138-52-1231

※参加には事前のお申し込み、入院中の方は主治医の許可が必要となります。

【入院患者さまの面会について】

只今、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、**面会は原則お断り**しております。

ご不便をお掛けしますが、ご理解ご協力を御願いたします。

※特別な事情での面会をご希望される方は、ナースステーションにご相談ください。

【患者さまの権利】

- 安全で良質の医療を平等に受ける権利
- 自らが受けている医療について、十分な説明を受け、知る権利
- セカンドオピニオンを求める権利
- 自らが受ける医療に参加し自己決定する権利
- 個人のプライバシーが守られる権利
- 個人として常にその人格、価値観が尊重される権利

【患者さまの義務】

- 自らの健康状態を医療者にできるだけ正確に知らせる義務
- 医療者の説明や自らの疾病状態の理解に務める義務
- 病院の規則や医療者の指示に従い、医療に参加・協力する義務
- 他の患者さまの治療や医療者の業務に支障をきたさない義務
- 受けた診療に対し、医療費を支払う義務



『電車どおり』では、皆さまのお役に立ちそうな情報をどんどん掲載していく予定です。記事に対するご要望などがございましたら、広報誌担当事務局までお問い合わせ下さい。連絡先：TEL 0138-52-1231（内線 2529）

次号発行予定は 4 月 25 日です。お楽しみに！！