

# カトレア

2021 Autumn

125  
令和3年

Cattleya

川内市医師会立市民病院



令和3年9月9日 ちゅうりっぷ園 お泊まり保育

## CONTENTS

特集Ⅰ 新型コロナウイルス感染症の手引き

特集Ⅱ 家族で新型コロナウイルス感染が疑われる場合

地域医療連携室だより vol.16

新人紹介

身体に優しい健康レシピ/リレーエッセイ

## 基本理念

私たちは、地域の中核病院として、急性期医療を推進し、安全で信頼される医療を提供します。

## 基本方針

1. 患者さんの権利を尊重し、信頼され満足される医療を目指します。
2. 質の高い急性期医療を推進し、地域救急医療へ貢献します。
3. 地域包括ケアシステムの推進に伴い、地域医療機関と連携し、地域完結型医療の確立とリハビリテーションの充実を目指します。
4. 職員が互いに尊重しあう職場作りをめざし、チーム医療の充実に努めます。

## 患者さんの権利

1. 良質な医療を公平に受ける権利があります。
2. 自分の病気について納得するまで十分な説明を受け、その上で検査や治療を選択すると共に医療機関を決定する権利があります。
3. 個人の情報は保護される権利があります。
4. 自分の診療内容について知る権利があります。

# 新型コロナウイルス感染症対策の手引き

## 1. 何故コロナウイルスは怖い？

感染力が強い。  
(1人の感染者が7～8人に感染させるとの報告もあります。)



重症化し、死に至る可能性があります。



息切れ、疲れやすい、味覚・嗅覚障害などの後遺症が年齢に関わらず半数程度に見られ、数か月経っても改善しない方も多くいます。



## 2. どうやって感染する？その対策は？

### 飛沫



会話・飲食・呼吸をすることにより飛沫が飛びます。この飛沫を吸い込むことで感染します。

#### 対策

会話する際、お互いがマスクをすることで、飛沫による感染リスクを抑えることができます。

### 接触

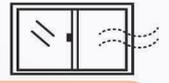


感染者の飛沫等が飛んだところにはウイルスがいます。そこを触った手などで自分の鼻や口を触るとウイルスが体に入ってきて感染します。

#### 対策

机などの物や手指をアルコール消毒しましょう。うがいも大事です。物を触った後、自分の鼻や口を触るのもやめましょう。

### エアロゾル



感染者が長時間同じ場所に滞在すると、飛沫により小さな粒子が空間を漂います。その空気を吸うことで感染します。

#### 対策

換気を十分にしてください。空気の入れ替えを行ってください。

## 3. 濃厚接触とは

- 保健所の調査により感染者の濃厚接触者と認定されれば、PCR検査を受け、指定された期間、自宅待機等になります。期間中は発症する可能性があるため、濃厚接触者の周囲にも、配慮する必要があります。保健所等と相談しながら、勤め先などとも相談し、指示に従ってください。
- 感染者とマスクなしで会話・仕事・飲食などをしたり、生活をともにしている場合などが、濃厚接触者になります。濃厚接触者とならないよう日頃からの感染予防が重要です。
- 家族内感染があった場合は、家族と一緒に食事することをやめ、時間や場所を変えるなど、他の家族に飛沫等が飛ばない様にする必要があります。

## 4. 県外移動が何故危ない？

- 感染から発症までの期間（潜伏期間）は1～14日とされています。流行地域で感染し、移動時には症状がなくてもその後発症することになります。
- 飛行機や列車等、狭いスペースで長時間過ごし、密になります。
- 県外移動により、不特定多数の方と接触が増えます。



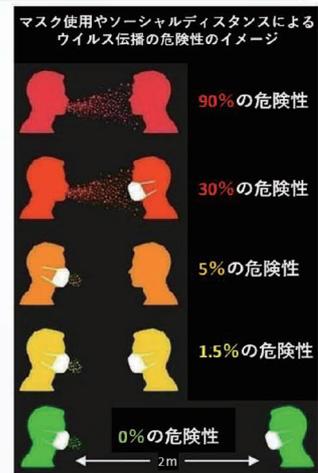
## 5. 感染を予防するには？



- ウレタンマスクや布マスクは不織布マスクに比べ飛沫の飛散量が多くなります。
- マスクは正しく装着し、鼻を出すなど誤った使用方法はしないでください。
- マスク表面にはウイルスがついている可能性があります。表面を触らない様に注意ください。



- 時間や場所をずらす、仕切りや距離を十分とる、飲食中は会話を行わない（黙食）など飛沫が飛散しないようにすることが重要です。



## 6. PCRとワクチンは絶対ではない

「ワクチンを打ったから大丈夫！」  
ではない！

ワクチンは感染率を大幅に下げられるため可能な限り接種することをお勧めします。しかし、ワクチン接種後に感染する「ブレイクスルー感染」も報告されており、ワクチン接種後も、感染対策は継続が必要です。



「PCR 検査が陰性だから大丈夫！」  
ではない！

PCR 検査は検査時点で感染はしていてもウイルス量が少なく陰性になることがあります。数時間後や翌日に陽性になる可能性もあるため、PCR 検査が陰性でも注意が必要です。



## 7. 人の集まりをする際の注意

- 不急な会合は延期し、web での会議も検討する。
- なるべく短時間、少人数とし、ソーシャルディスタンスを確保する。
- 会場は窓や扉を2か所以上開放し、換気を十分に行う。
- 発熱や県外移動、感染者との濃厚接触の有無などの聞き取り、発熱などの健康チェック、手指消毒を開会前に行う。
- 必ずマスクを着用するなど感染対策を行い、飲食は行わない。
- マイクなどの物品の共用は感染源となるため、消毒やマスクしての使用等を徹底する。



## 8. 発熱したら？感染したかも？と思ったら

- 感染した状態で人混みや仕事などに行くと、周囲の方々にうつしてしまう可能性が非常に高くなります。まず、かかりつけ医等の医療機関に電話をし、指示を仰いでください。
- 周囲の家族等に対しても、自分は感染しているかもということを伝え、家族が濃厚接触者にならない様に最大限の配慮を行ってください。
- 症状がでる2日程度前より周囲へ感染させる可能性があります。
- もし感染が分かったら、保健所や医療機関の指示に従ってください。



## 9. 風評被害を出さないでください。

- 狭い薩摩川内市です。ドコドコの誰誰が感染したという噂が入ってくることはあるでしょうが、市民各人が「自分が感染したら？」という立場に立って考え、噂を広げないようにしましょう。
- 感染者やその家族等への誹謗・中傷は絶対にやめましょう。



川内市医師会



# 家族で新型コロナウイルス感染が疑われる場合

(濃厚接触・県外移動など)

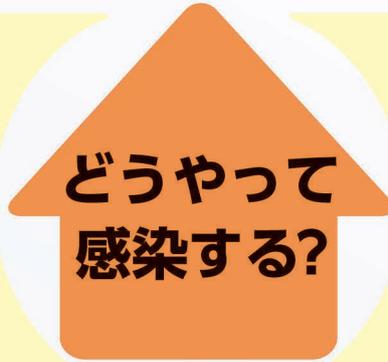
家庭内でご注意いただきたいこと

川内市医師会



## 飛沫

会話・飲食・呼吸をすることにより飛沫が飛びます。この飛沫を吸い込むことで感染します。



## 接触



感染者の飛沫等が飛んだところにはウイルスがいます。そこを触った手などで自分の鼻や口を触るとウイルスが体に入ってきて感染します。

## 注意いただきたいこと

感染者(疑)が療養する部屋は個室にして、他の家族がいる部屋をできるだけ分け、食事や寝る場所も別室にしましょう。

▼小さなお子さんがいる、部屋数が少ない、といった理由で、部屋を分けることができない場合(当然感染リスクは高くなります)

○感染者(疑)から少なくとも2m以上の距離を保つことや仕切りやカーテンなどを設置し、ウイルスが飛沫して感染する可能性を少しでも減らしましょう。

○同じ部屋で寝るときは、顔が近くならない様に互い違いに寝るようにしましょう。

食事は時間をずらし、食事中は同じ部屋を使用しないなど、マスクをしていない状態で接触することは避けましょう。

### ◆部屋を分けましょう

会話は携帯電話を使用するなど、可能な限り他の家族との接触は避けましょう。直接会話をしなければいけない場合は、お互いマスクをしてなるべく距離を取り、短時間で済ませましょう。

感染者(疑)は極力部屋から出ず、共有スペース(トイレ、バスルームなど)の利用を最小限とし、入浴の順番は家族の中で最後にしましょう。

感染者(疑)が療養する部屋は、窓があるなど、換気の良い個室を選び、定期的に十分な換気をしてください。(窓をしばらく開けたままにするなど。)

### ◆感染者(疑)のお世話をする方は、なるべく一人にしましょう

持病のある方、免疫の低下した方、乳幼児、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。



## ◆家族全員がマスクをしましょう

家庭内でも、外出中と同じ様に家族全員がマスクをしましょう。

マスクの表面には触れない様にしてください。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。可能な限り、一度外したマスクは交換しましょう。

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。
- 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う。



## ◆こまめに手洗い・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

共用部分(ドアの取っ手、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。感染者(疑)が使用した直後も行います。

- 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%です。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、通常の家計用洗剤ですすぎ、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様にしてください。

- 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。

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。

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て捨ててください。その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

## ◆新しいコロナウイルスの病気の人や病気かもしれない人のマスクやティッシュの捨て方

①ごみ箱にごみ袋をかぶせて、いっぱいにならないようにしましょう!



②ごみ袋の空気を抜いて、しっかりしばって捨てましょう!

ごみが袋の外側についたときや、袋がやぶれたときは、ごみ袋を二重にしましょう。



③ごみを捨てたあとは、せっけんで手を洗いましょう!



◆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。



# 地域医療連携室だより vol.16

## 外来診察日程（担当医師一覧）

- ※ 11月のリウマチ科診察日は 12日、26日（金）、高血圧内科診察日は 1日（月）となります。
- ※ 11月の心臓血管外科診察日は 毎週火曜日と第一木曜日（4日）となります。
- ※ 当院は予約診療となっております。診療科の診察日をご確認の上、予約担当者へご連絡下さい。
- ※ 救急患者につきましては、土曜日でも平日同様に対応いたします。

診療科	日		月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	脳神経	竹歳 卓人/田邊 肇					川原 祐部/谷合 洋造				田邊 肇	
	呼吸器		検査	隈元 朋洋 福木 泰白 下馬 達健一				検査	隈元 朋洋 福木 泰白 下馬 達健一			検査
	消化器	紙屋 康之 柿原 敦子				紙屋 康之 隈元 亮			紙屋 康之 隈元 亮			
		診療・検査		検査		診療・検査		診療・検査		検査		
	循環器	小川 正一 馬渡 浩史			検査日		小川 正一 上坊 翔太			検査日		小川 正一 川浪 優
外科	中藪 俊博 梶島 健太郎 (再)石部 良平			手術日		中藪 俊博 (再)石部 良平 (再)土持 雅昭			手術日		中藪 俊博 梶島 健太郎 (再)石部 良平	
整形外科	手術日		神岡 純一 高田 壽恵理			手術日		川上 広高 黒島 知樹			手術日	
脳神経外科	田實謙 一郎 (手術日)			手術日 (脳ドック)		田實謙 一郎			手術日 (脳ドック)			
放射線科	三木 徹生		三木 徹生			三木 徹生	検査	三木 徹生		三木 徹生	検査	
リハビリ科	(再)石部 良平		(再)土持 雅昭		(初)土持 雅昭 (再)石部 良平	(再)石部 良平		(再)石部 良平		(再)西澤 輝彦		
心臓血管外科			向原 公介						曾我 欣治(4日)			
泌尿器科	大学派遣医師											
内分泌科					川出 茂 (初診は15時から2名)							
リウマチ科										大坪 秀雄(12日) 赤羽 宙志(26日)		
高血圧内科	大石 亮(1日)											

\*外来受付時間 8:30～11:30

## 限度額適用認定証・標準負担額減額認定証についてのご案内

- ・医療費が高額になっても医療費のうち自己負担限度額のみお支払い
- ・毎月の高額療養費の面倒な手続きが不要
- ・有効期限まで更新手続き不要（保険加入中）

となりますので、入院された月に、なるべく早めに手続きをして窓口へ提示してください。

**70歳未満の方で国民健康保険・社会保険（健康保険）・共済保険・組合保険等に参加されている方が対象になります。**



## 70歳未満の方の区分

区分	自己負担限度額	多数該当(※3)	食事負担額(1食あたり)
標準報酬月額 83万円以上	ア 252,600円+ (医療費- 842,000円) × 1%	140,100円	460円(※4)
標準報酬月額 53～79万円以上	イ 167,400円+ (医療費- 558,000円) × 1%	93,000円	
標準報酬月額 28～50万円以上	ウ 80,100円+ (医療費- 267,000円) × 1%	44,400円	
標準報酬月額 26万円以下	エ 57,600円	44,400円	
市民税非課税世帯	オ 35,400円	24,600円	90日までの入院 210円 90日を超える入院 160円(※5)

## 後期高齢者医療保険・70歳以上の方

区 分		1ヶ月あたりの自己負担限度額		食事負担額 (1食あたり)
		外来(個人ごと)	入院	
現役並み所得 (負担割合3割)	Ⅲ 課税所得 (690万円以上の方)	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% 多数該当 140,100円 (※3)		460円 (※4)
	Ⅱ 課税所得 (380万円以上の方) (※1)	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% 多数該当 93,000円 (※3)		
	Ⅰ 課税所得 (145万円以上の方) (※1)	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% 多数該当 44,400円 (※3)		
一般世帯	課税所得 (145万円未満の方)	18,000円	57,600円 多数該当 44,400円 (※3)	
非課税世帯	低所得Ⅱ (※2)	8,000円	24,600円	210円 (160円) (※5)
	低所得Ⅰ (※2)		15,000円	100円

- ※1 限度額適用認定証の申請の手続きが必要となります。
- ※2 限度額適用・標準負担額減額認定証の申請が必要となります。
- ※3 過去12カ月以内に世帯単位の限度額を超えた高額療養の支給を3回以上受けた場合の4回目以降の限度額です。
- ※4 指定難病、小児慢性特定疾病をお持ちの方は、負担額260円となる場合もあります。
- ※5 申請月から12ヵ月以内の入院日数が90日を超えた場合、91日目からの食事代が減額されます。医療機関での調整は申請月からの翌月からとなります。(申請には入院期間が記載されている領収書が必要となります)

入院する必要がある  
ので医療費の  
支払いが心配だ…



月々の外来診療の  
医療費が高額に  
なりそうだ…

## 限度額適用・標準負担額減額認定証について

- 市民病院に入院、もしくは入院予定の方で該当する方は、各市町村の市民課(国保係)にて申請手続き、認定証の交付を受けてください。  
認定証の交付が受けられましたら、必ず当院1階窓口へご提示ください。
- 発行期日は原則、申請日の属する月の1日になり、前月にさかのぼっての発行はされませんので、お早めにお手続きください。
- 窓口に認定証を掲示しなければ、適用されませんので、速やかにご提示ください。
- 入院月以降、またはお支払後に認定証を提示されましても、さかのぼっての払い戻しは致しかねますのでご了承ください。

上記の制度、お支払方法などについて、  
ご質問・ご相談のある方は **入院医事係** へご連絡ください。

## 外来での患者様呼び出し方法の変更について

- **2021年6月1日**よりの呼び入れを行なう際、お名前ではなく「受付番号」で患者様をお呼びしております。
  - 診察待ちの患者様の受付番号を大型モニターに表示いたします。
- ※お探しできない場合など、やむを得ずお名前をお呼びすることもありますのでご了承ください。

〇〇番の方



川内市医師会立市民病院 外来

患者様がお持ちになる受付票

受付票		受付番号	16
受付日	2021年5月31日	受付時間	13時49分
前回来院日	2021年5月31日		
氏名	様	患者番号	
診療科名称	医師名称	科別前回来院日	
1 診療科	内科	2021年5月31日	
	診察	総合受付へ	
	09時00分～09時30分	お越し下さい	

外来基本スケジュール

受付番号: 0016	ID:	2021年05月31日PM 01:48:25 (1/1)
消化器科受付	医師名	にて診察を行います。
計算窓口	予約時刻	09:00-09:30

各受付窓口にお

### モニター表示の仕様について

- ・ 4段表示にし（図は5段表示）、7秒ごとに切り替わります。

4段表示	内科 富士通 医師	30	28	198
	内科 東京 太郎	102	274	271 627
	内科 埼玉 次郎	9002	9090	9281
	内科 神奈川 花子		急患診察中	
	内科 千葉 三郎	9002		

- ・ 患者様呼び込み時はチャイム音が鳴り、下記画面が表示されます。

診察室	1	診療科	内科
		担当医	東京 太郎
下記番号の方は診察室前でお待ちください			
9000			
患者さんへ・・・診察内容により			

- 当院は予約時間制の診療を行っております。受付番号は順不同で、来院順番と比例致しません。
  - 診察の運用上、途中で表示以外の方が呼ばれることもあります。検査内容により待ち時間など、順番が前後することがあります。
- ※ご理解、ご了承くださいますようお願い致します。



川内市医師会立市民病院 外来

## 新人紹介

7月～9月までに私達の仲間となったスタッフをご紹介します。どうぞよろしくお祈りいたします。



見玉 さやか

医師サポート室 医師事務作業補助者

7月より入職致しました。分からない事が多く、ご迷惑をおかけしますが、一日でも早く仕事を覚えられるよう一生懸命頑張りますので、よろしくお願い致します。

新人さん  
いらっしゃ～い



阿久根 靖絵

医療技術部放射線課 助手

7月より入職致しました。まだまだ不慣れなことも多く、ご迷惑をおかけすることがあると思いますが、精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します。



小城 雅子

医師サポート室 医師事務作業補助者

8月より入職致しました。慣れないことが多く、皆様にご迷惑をお掛けすることもあると思いますが、早く仕事を覚えるよう頑張ります。ご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願い致します。

## 看護部だより

# ひまわり

Vol.73

### ミニナラティブ

回復期リハビリ病棟 小城 ゆかり

看護師1年目の頃の話です。透析導入前の患者が浮腫や息切れ、尿毒症の症状の増悪で入院してきました。パンフレットを使用し、透析が必要な状態であることを説明しました。しかし、パンフレットをちり箱に捨てたりと、導入を拒否し続けていました。自分としては、命をつなぐために透析を受け入れるという流れはスムーズにいくつもりだと思っていました。なぜ、患者は拒否するのか考えさせられました。患者の立場で考えると、透析導入はシャント後の形態機能の変化や週3回の透析という生活に与える影響も大きく、受容することは簡単ではないということに気付かされました。患者は慢性腎不全を患い、いつか透析になるという説明も受けていたと思います。透析治療が必要になったことにショックを受けて不安を感じている状態に気付かず、パンフレットで説明したという業務的な流れだけをしていました。患者が何に不安を感じているのか、何をすれば解決するのか、日常生活の中どのように透析を取り入れていくのかを患者の気持ちに寄り添いながら支援していく必要性を学んだ事例でした。

患者はダブルルーメンカテーテルを留置し透析を始め、内シャント造設後無事退院しました。その後外来に透析を受けに来ており、元々口数の少ない人らしく入院中にはあまり見せなかった笑顔をよく見せてくれるようになりました。

今回の事例を通して患者の気持ちに寄り添う大切さ、安心感を与える看護をしていきたいと思えます。

※ナラティブとは・・・「narrative」物語、叙述すること

# NEWS

Sendai Medical  
Association Hospital

October - December



今月のスマイル

第53回

# 身体に優しい健康レシピ



## きのこの和風マリネ

エネルギー（1人分）：110kcal、たんぱく質 5.6g、脂質 6.7g、塩分 1.9g

### 作り方

- ① きのこは石づきを取り食べやすい大きさに切ります。  
（今回はしいたけ・ぶなしめじ・えのき・まいたけ・エリンギを使用）
- ② かぼすは半分を半月スライスし、もう半分は絞ります。
- ③ フライパンに油を引き、①を焼き目がつくように炒めます。
- ④ きのこに焼き目がつき、しんなりしてきたら鶏ガラスープの素・醤油・みりん・酢を加えて軽く炒めます。
- ⑤ かぼすの搾り汁、こしょうで味を調えます。
- ⑥ 半月に切っておいたかぼすを添えてできあがりです。



### 材料（2人分）

きのこ	300g
サラダ油	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
濃口醤油	大さじ1
本みりん	大さじ1
酢	大さじ1
かぼす	1個
こしょう	お好みで （今回はレッドペッパーを使用）

### ●栄養メモ

きのこ類には豊富な「食物繊維」が含まれます。便秘の予防・改善のほか、血中の余分なコレステロールを排出し、血糖値の急激な上昇を抑えるはたらきがあります。しいたけやまいたけに多く含まれる「ビタミンD」にはカルシウムの吸収を助けるはたらきがあるため、カルシウムが豊富な小松菜や粉チーズと和えるアレンジもおすすめです。

できあがりですぐ食べても、冷やして味を馴染ませてから食べてもおいしいメニューです。お好みのきのこ、お好みのアレンジでお楽しみ下さい。

栄養管理部 崎山 あかり

## リレーエッセイ

「我が家の楽しみ」

医事業務課

沖中 幾美

週末になれば遊びに出歩くことが大好きな沖中家でしたが、長男（十歳）がサッカーを始めてから週末はほぼサッカーの応援になりました。

長男は、負けず嫌いな性格もあり、試合相手とちよつとだけ喧嘩になることもあります。ドリブルで相手を抜いてゴールを決めたり、全力でボールを追い回している姿を少しでも近いところから見たいと思っています。そして、動画を撮り、家に帰ってからはデータをテレビに移し、夜な夜な試合を振り返り、主人と二人で反省会。↑息子は動画は見ません（笑）ナイスプレーは何度も見返し、携帯でも見れるようにお気に入りしています。↑親バカ

コロナ禍でグラウンド使用の自粛があったり、練習や試合が出来ない日々が続きましたが、またチームのみんなと一緒にグラウンドを走り回る姿を見たいです。

長男の事を主に書きましたが、我が家にはとつても元気でおしゃべりな次男（二歳）もいます。次男のマイブームは、トミカで遊んだり、消防署に止まっている消防車や救急車に手を振ることです。お出かけの後には、消防署の前を通って帰るのが決まりになっています。今日もまた出動の邪魔にならないように消防署に行っているでしょう。