

# 地域に笑顔を いつも心に ほほえみ

vol.2

冬号 2016.1

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください



特集

からだのしくみシリーズ②

## 胃のしくみ



深山イギリス庭園

大西病院スタッフの素顔

ノロウイルスについて & 予防対策

食事の部屋『春雨とわかめのすまし汁』

からだのしくみシリーズ ②

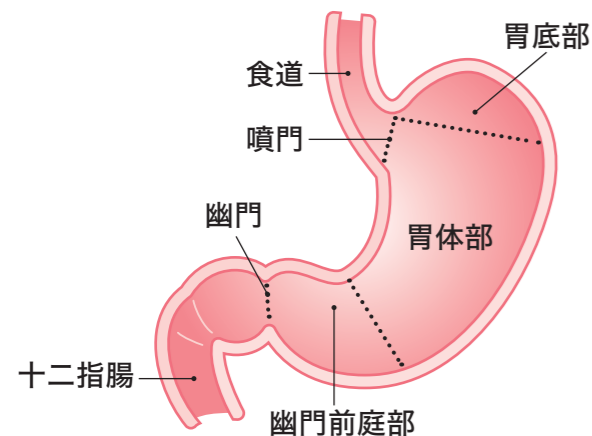
特集

# 胃のしくみ



## 胃の構造

胃は噴門から幽門までのフクロ状の器官です。食道から送られて来た食べ物を噴門が開くことにより受け取り、胃腺より分泌される胃液と混ぜ合わせ、まず胃の縦・横・斜めの3層の筋肉による蠕動運動にて3～6時間をかけ攪拌され、吸収しやすい粥状の状態にされた食物が少しずつ幽門を経て十二指腸に送られます。胃の容量は1.2～1.6リットル（約ビール瓶2～3本分）ですが食べ物が入ると2リットルまで膨らみます。



## 胃の運動

1. 食べ物が食道を通過し胃に送られる(胃の中身が何もない時は縦に細長くなっている)。

2. まず胃の上部ヒダが広がり、だんだんと全体的にヒダが伸びて広がる。

3. 胃の『蠕動運動』により、食べ物と胃液がかき混ぜられどろどろの粥状にされる。

4. 消化した食べ物を15秒～20秒間隔で十二指腸へ送り出す。

## 消化を助ける胃液と胃を守る粘液について



### 消化を助ける胃液



食べ物の消化に大きく貢献しています!

- 塩酸** 食べ物を殺菌及び腐敗・発酵を防ぐ
- ペプシン** 食べ物のタンパク質を分解する酵素



※胃液に含まれている胃酸は金属を溶かしてしまうほど、非常に強い酸 (PH1～2) です。



Q そんなに胃液のパワーがすごいと、胃が壊れるんじゃないの?

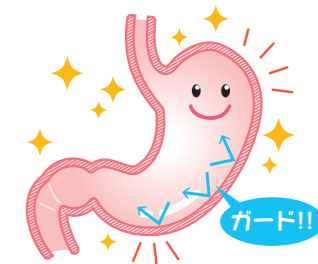
A 胃は粘液によって守られているから、大丈夫ですよ!



### 胃を守る粘液

胃を守る粘液がしっかりガード!

粘液とは弱いアルカリ性の成分であり、塩酸を中和して胃の粘膜を保護しています。また胃壁は血管の塊でできています。その豊富な血液で傷ついた粘膜をすぐに修復することができます。





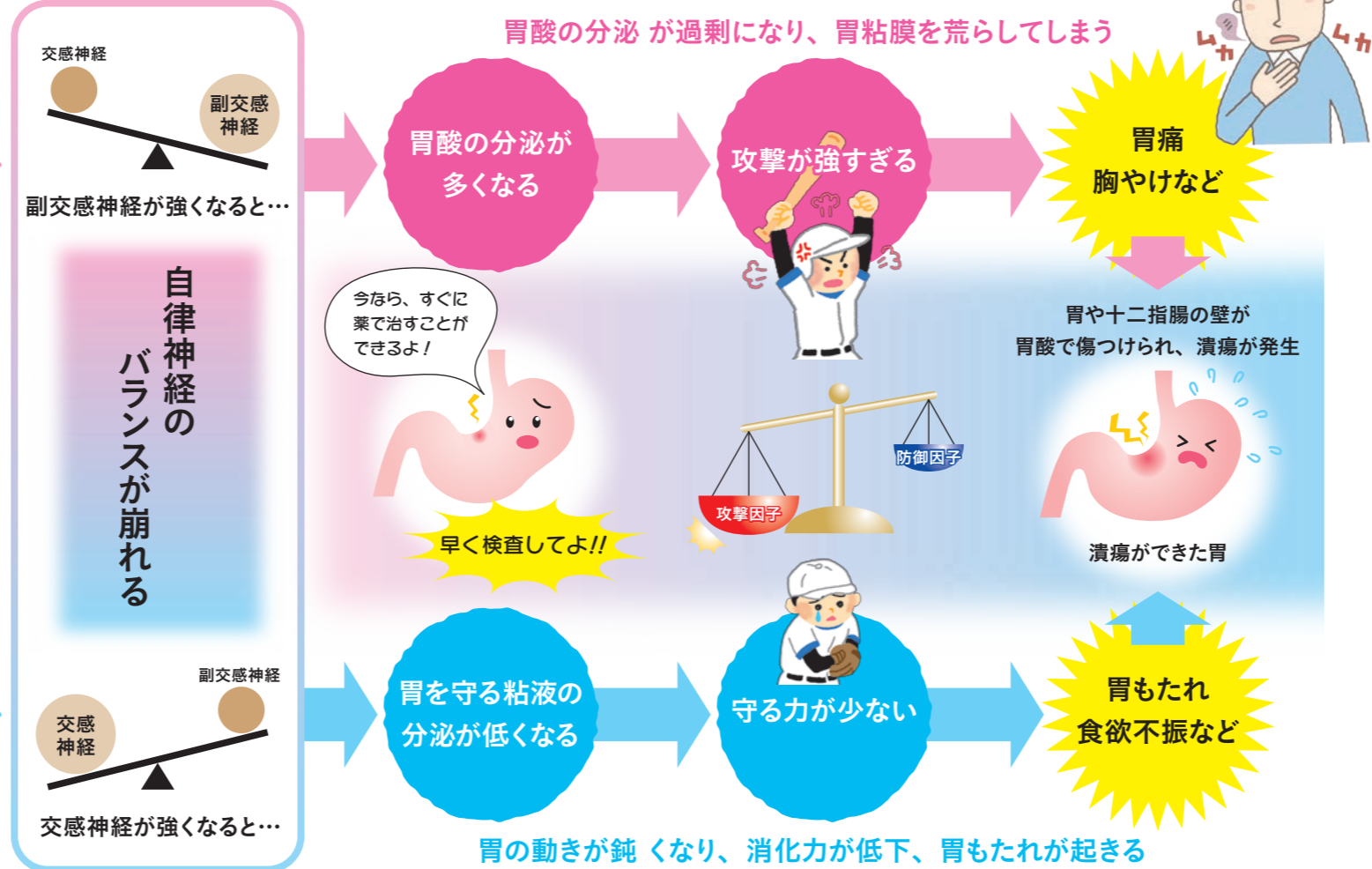
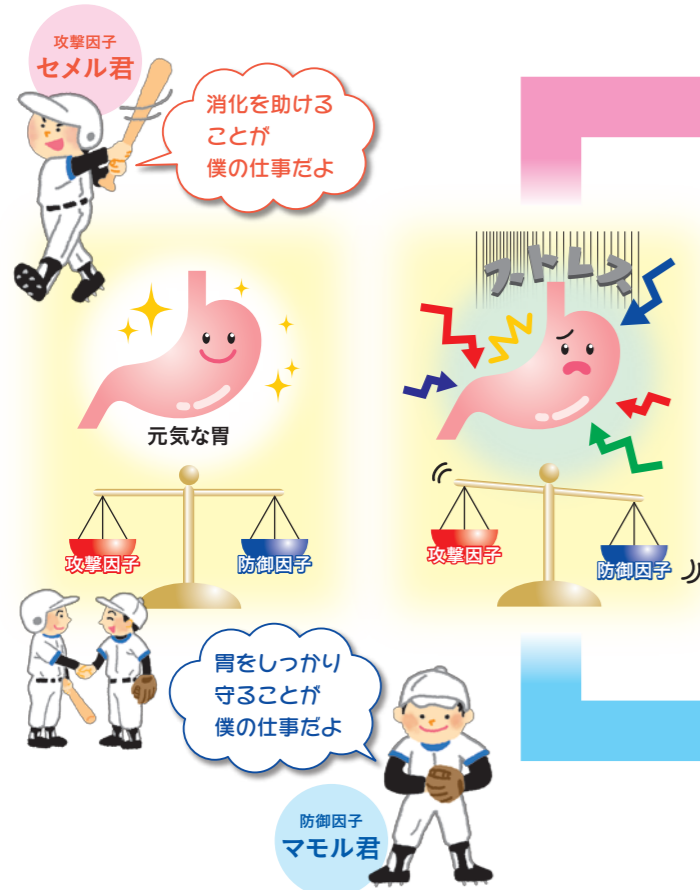
# 胃とストレスの関係



**Q** どうしてストレスがかかると、胃が痛くなるの？

**A** 胃のシステムを支配している自律神経のバランスが崩れるからなんですよ。

注) 自律神経とは、生体維持のために働き続ける交感神経と副交感神経の相反した2種類の神経です。



## 胃の症状チェック

◎両方の設問で、チェックがそれぞれ2つ以上ある方は注意が必要です！

- 胃の辺りに痛みや不快感がある
- 胸やけ・げっぷ・吐き気などの症状がある
- おなかの張った感じや、ガスがたまった感じがある
- あまり食欲がない
- 便秘もしくは下痢が続いている

## ストレスチェック

- 人と付き合うことが億劫になっている
- 寝つきが悪い
- 疲れやすい
- 仕事のやる気が起こらない
- 耳鳴りがする
- 急に苦しくなったり、動悸がする
- めまいがすることがある



# 大西病院 スタッフの素顔



診療技術部  
リハビリテーション科  
作業療法士  
地域連携室  
ソーシャルワーカー  
**川上 雅代さん**  
(旧姓：野上)



## 仕事内容

私はここ大西病院にて昨年11月から、ソーシャルワーカー兼作業療法士として働かせていただいています。

リハビリテーションの仕事内容は、入院患者さんが元の生活に早く戻れるよう、日常生活動作（食事・排泄・移動）を中心に指導を行っています。

またソーシャルワーカーとしては、入院時の様々な相談に応じたり、入退院時の連絡・調整を行っています。入院中は環境が変わり、不便なことや不安に思うことも多いと思います。患者さんが治療に専念し、安心して入院生活が送れるように支援しています。

両方の仕事をする中で、患者さんの状態をより深く理解できて、支援の幅が広がっているように感じています。

## 今、取り組んでいること

地域の病院や施設、診療所などに挨拶にうかがったり、地域で行われる会議や勉強会にはできるだけ参加させていただくようにしています。そうすることで、大西病院の地域での役割を伝えたり、自分の名前や顔を覚えていただき、連携しやすい環境を整えたいと思っています。

また、認知症の方が増加しており、病院においても認知症の患者さんやご家族様に安心して入院して

いただけるように、作業療法士の視点から取り組んで行きたいと考えています。

## 趣味は

旅行にでかけ、その土地や季節に合ったものを味わうのが好きで、最近では香川のうどんや、高知のカツオを食べに行ってきました。市場や商店街に行くのも楽しみの一つです。その他には、年に1回リレーマラソンに出場する事を目標に、日々体を鍛えています。いつか、大西病院のメンバーでチームを作り、走ってみたいと思っています。

## 地域の方へ

昨年の12月から大西病院では地域に根ざした病院を目指して、スムーズな連携ができるよう“地域連携室”を設置しました。元気に安心して家に帰れるよう、介護保険の申請やサービスの相談、退院前には必要に応じて在宅訪問を行い、環境を整えるお手伝いもしています。

困ったことがあれば、いつでもお気軽にお声がけください。



大西病院 通所リハビリテーションは、自宅までお迎えに行き、リハビリテーションやレクリエーションを通じて、身体機能の回復や閉じこもりの防止を図ることを目的としている日帰りのリハビリサービスです。レクリエーションで作ったご利用者の作品を一部ご紹介します。



最優秀賞  
ハート Heart  
三宅 益子さん



スタッフより  
半年かけて根気よく頑張りました。自分なりに色々工夫されていました。



敢闘賞

ペットボトルラベルのクリスマスツリー  
松原 町子さん



スタッフより  
「リウマチで、手が思うように動かない」と言われていましたが、とても手早くきれいに仕上がりました。



技能賞  
ステンドグラス  
永田 邦雄さん

スタッフより  
すべてにこだわりがあり、悩みながらも最後までやり遂げました。



特別賞

りんご  
北之上 静子さん



がんばりました。



特別賞

申の支度飾り  
合田 禮子さん

今号の表紙になっています♪



／ 知っておきたい ／

# ノロウイルスについて & 予防対策

ノロウイルスの流行時期は、毎年11月から翌年の3月までに多く発生します。

## ノロウイルスの感染経路

- ◆ 感染者との接触
- ◆ 生もの（特にカキなどの貝類）を十分加熱していない食品の摂取

## 症状

- ◆ 1～2日の潜伏期間を得て症状の出現
- ◆ 激しい吐き気・嘔吐
- ◆ 下痢・腹痛・発熱



人から人への感染力が非常に強いのでノロウイルスの流行時期は予防対策がとても重要です。2015年になり違う型のノロウイルスが主流となり、大流行の可能性も考えられます。

## 予防

### ◎食品は十分に加熱しましょう



### ◎手洗いをしっかり行いましょう

洗い残しの多い指先、指と指の間、手の甲までしっかり洗う。



### ◎トイレ・調理器具の除菌も忘れずにしましょう

トイレの便座・ドアノブも嚴重に消毒する。



## 家族がノロウイルスに感染した場合

嘔吐物・排泄物にはウイルスが多数存在しています。汚染物を処理する人への感染リスクはとて高くなります。適切に処理を行い、感染拡大を予防しましょう。

## ◎ 汚染物の処理のポイント

### ① 消毒液の作成をしましょう

〈用意するもの〉

- 塩素系漂白剤（ハイターなど）  
一般的に市販のものは6%
- ペットボトルの空き容器

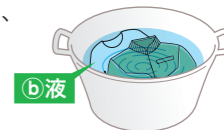


① 嘔吐物・排泄物 水 500ml + 塩素系漂白剤 50ml

② リネン・衣類 水 500ml + 塩素系漂白剤 10ml  
(ペットボトルのキャップ8分目が5ml)

### ③ 汚れたリネン・衣類の処理方法

②の消毒液に30分浸けた後、洗濯しましょう。



### ④ 汚物付着場所と周辺のふき取り

嘔吐物は半径2m程度飛び散るので、汚物が付着した場所とその周辺も①の消毒液で、しっかりふき取り消毒しましょう。その後十分に水拭きしてください。

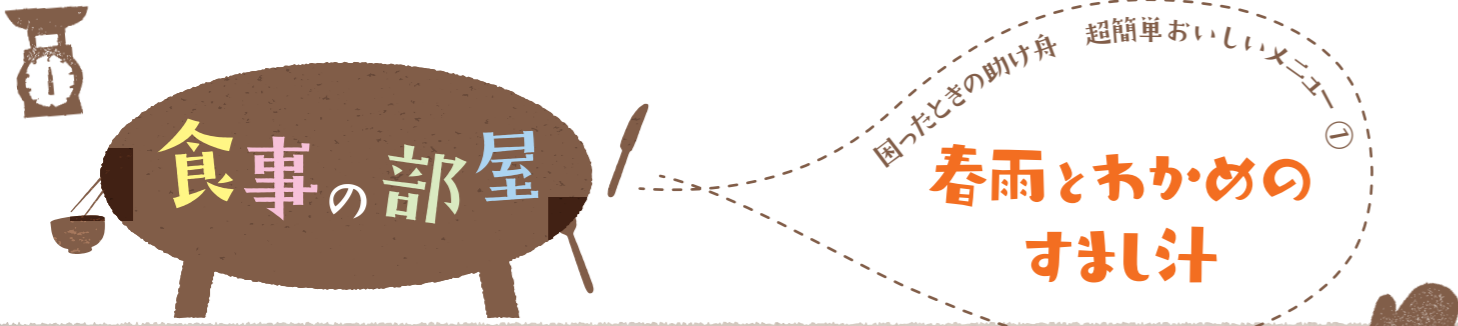
### ② 嘔吐物・排泄物の処理方法

汚物の上に新聞紙をかぶせ、①の消毒液を直接注ぎます。消毒液を浸透させるために10分程度放置します。その後、汚物を新聞紙ごとナイロン袋に入れ、しっかり密閉しましょう。トイレ使用後は、①の消毒液で便座の消毒もしましょう。

### ⑤ 手洗い・うがいをしましょう!

汚染物の処理後は『手洗い・うがい』を忘れずに!!





忙しくて時間のない女性必見メニューです。  
 たった10分もあればできてしまう簡単レシピです。  
 春雨のつるつるした食感と、わかめとの絶妙な相性が  
 冷えたからだところを温かくしてくれます。  
 シンプルイズベスト!! 一度お試しあれ!

- 1 わかめと春雨を洗い、春雨はキッチンばさみで長さを半分に切る。
- 2 鍋に水を2と1/2カップ入れ、スープの素を入れ煮立てる。
- 3 弱火にし、春雨・わかめを加えて3分ほど煮る。
- 4 しょうゆ小さじ1/2、好みに合わせ塩、こしょうを適量ふる。
- 5 最後に器に盛りごま油小さじ1、白いりごまをふって完成。



困ったときの助け舟 超簡単おいしいメニュー  
**春雨とわかめのすまし汁**

★材料 [2人前]  
 春雨 …………… 20g  
 カットわかめ(乾燥) … 大さじ1  
 鶏ガラスープの素(顆粒) …………… 小さじ1  
 白いりごま …………… 適宜

しょうゆ、塩、こしょう、  
 ごま油など

1人分 エネルギー **53** kcal 塩分 **1.3** g



## Topics & Information

**大西敦之院長より新年のご挨拶**  
 地域の皆様そして連携して頂いている医療関係の方々、  
 昨年は格別の御厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。  
 本年も職員一同、皆様にご満足頂ける安心・安全な医療  
 及びサービスを心がける所存でございます。何とぞ昨年同様  
 のご愛顧を賜りますよう、本年もどうぞ宜しくお願い申し  
 上げます。

**『医療事故調査制度』についての勉強会を開催**  
 医療法の改正(2014年6月成立)により医療事故の再発  
 防止を目的とされた制度が新設。2015年10月1日施行。  
 医療事故が発生した場合、院内調査を行い、調査結果を  
 ご家族に報告することが義務づけられる制度。

**『ノロウイルス嘔吐物・排泄物処理対応』実践訓練**  
 ノロウイルスが大量に含まれている嘔吐物や排泄物。  
 塩素系消毒剤でなければ消毒できない汚物の取り扱いに  
 ついて勉強しました。

**あとながき** (編集部より)  
 『風邪は万病のもと』と言います。この言葉には2つの意味があります。一つは、  
 風邪の初期症状が他の病気(万病)の症状に似ていること。二つ目は、風邪が引き  
 金となり他の病気が併発されることだそうです。早期に発見し、適切な治療をする  
 ことが、一日も早い回復のキーワードです。(広報委員会 江木 堅二)

『ほほえみ vol.1 医療得ダネ情報 肺炎球菌予防接種』の掲載において、  
 昨年度にて終了の制度にもかかわらず今年度対象者以外の方も減免が受  
 けられますと間違った記載をしてしまいました。  
 この場をお借りしお詫び申し上げます。

**Topic.3 『避難訓練』実施**  
 緊急時に備え消火器具を  
 実際に使い実践形式で訓練しました。



**Topic.4 病院周辺の清掃活動**  
 職員有志による一斉清掃を  
 行いました。



**Topic.5 『ボート大会』参加**  
 社会保険組合のボート大会に  
 職員が参加しました。



**転倒予防教室** 講師 理学療法士 久保 忠司さん **無料**  
 と き：平成28年2月27日(土) 13:30~14:30  
 と ころ：大西病院リハビリ室  
 最近つまづき易いと感じている方や階段に上ることが  
 辛くなったと感じている方はいらっしゃいませんか？  
 そういった悩みを抱えている方を対象に専門的な  
 視点からアドバイスいたします。是非お越しください。



**大西病院のロゴマークが  
 決まりました!**

大西病院の「大」をモチーフに、『地域』『人』、  
 『病院』がそれぞれ繋がり広がるイメージを  
 表しています。中心の星形は、『専門性の高  
 い検査・治療を提供し、地域の中核病院を  
 目指す』という病院の基本方針と、玉野で輝  
 き続けるという意味を表現しています。

**大西病院**  
 医療法人社団 恵誠会



## 外来担当医表

診察室		1 診	3 診 (整形外科)
月	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
火	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
水	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
木	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
金	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
土	午前	▲	安田 金蔵
	午後		

※担当医は月により異なります。

※上記は予定であり、急遽変更となる場合がございます。

事前にお電話にてご確認ください。

※外科は大西正高医師が随時診療を行っています。

※▲は、大西敦之医師もしくは大西正高医師が担当します。

※木曜日午後豊岡医師休診のときは大西正高医師が担当します。

※上記以外は岡山大学病院より、内科・外科の医師が診療を行っています。

※撮影したCT画像は、岡山画像診断センターの医師が遠隔診断を行っています。

## 外来診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後 (16:00~18:00)	○	○	○	○	○	-

### ■休診日/日曜、祝日、土曜午後

(但し、急患の方はこの限りではありません。)

※時間外・夜間及び休日等は、当直医及びその時の担当医によって診察が可能かどうかの判断がされます。

事前にお電話にて診察が可能かどうかお尋ねください。

## 当院へのアクセス



### 電車をご利用の場合

JR宇野線、『備前田井駅』下車徒歩約5分。



### バスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井』にて下車、徒歩約3分。

### シーバスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井郵便局前』下車、徒歩約3分。  
※詳細は下記をご覧ください (玉野市内のみの運行です)  
<http://www.city.tamano.lg.jp/docs/2014031400041/>



### お車でお越しの場合

国道30号線経由で、岡山市南部からは約20分~30分、岡山市街地からは、約40分~50分。  
倉敷・水島方面からは、県道22号倉敷玉野線より、国道30号線経由で、約20分~30分。



医療法人社団 恵誠会

# 大西病院

〒706-0001 岡山県玉野市田井三丁目8-11

TEL. 0863-33-9333 FAX. 0863-31-0229

- 大西病院通所リハビリテーション TEL.0863-33-9333 FAX.0863-31-0229
- 大西病院居宅介護支援事業所
- 訪問看護ステーションほほえみ TEL.0863-33-9335 FAX.0863-33-9313
- ヘルパーステーションほほえみ

<http://www.onishihp.or.jp>

<https://www.facebook.com/onishihp>