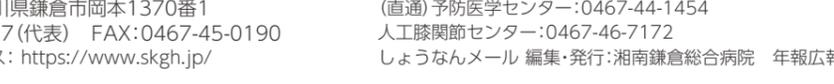
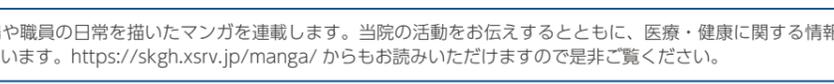




湘南鎌倉メディカルスタイル

#2

今、振り返るコロナ禍の2年間編



※当院の医療現場や職員の日常を描いたマンガを連載します。当院の活動をお伝えするとともに、医療・健康に関する情報も提供していければと考えています。https://skgh.xsrv.jp/manga/ からもお読みいただけますので是非ご覧ください。



〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370番1
TEL:0467-46-1717(代表) FAX:0467-45-0190
ホームページアドレス: https://www.skgh.jp/

(直通) 予防医学センター:0467-44-1454
人工膝関節センター:0467-46-7172
しょうなんメール 編集・発行:湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会

SHONAN Mail Vol.191 2023 July

特集：感染対策室のご紹介

編集・発行 湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会



SHONAN
湘南鎌倉総合病院広報誌

しょうなんメール
Mail

Number 191
2023 July

▶ 特集 ◀ 感染対策室のご紹介 マタニティ坐禅

保健だより Vol.13 ~その水分補給あってますか?~

当院職員を主人公としたマンガ「湘南鎌倉メディカルスタイル」
#2 今、振り返るコロナ禍の2年間編

撮影者：医事課 宮本 有希子
撮影場所：茨城県 利根川花火大会

感染対策室のご紹介

「感染から全員を守る」ために!

当院の感染対策室は、医師1名、看護師1名、事務員3名で構成されています。その他に感染制御チーム (ICT) として、医師・薬剤師・検査技師・リハビリ。抗菌薬適正使用支援チーム (AST) として、医師・薬剤師も連携して総勢 13 名が活動しています。

ご高齢の方・乳幼児・免疫が低下した状態の患者さんが来院する病院だからこそ「感染対策が重要」です。

感染対策室は、安心・安全でやさしい医療を提供する根幹の活動を担います。今回は感染対策室をインタビュー形式で紹介します。



当院の感染対策室チーム

Question 1 感染対策室とはどのような部署ですか?



わたしがお答えします!

感染対策室 部長
佐藤守彦 医師

感染が広がらない病院を目指します!

感染対策室は、病院の出入りするすべての方々を感染から守るための活動をしています。院内の感染に関する様々なデータを監視(サーベイランス)することや、感染率を下げるための対策を現場に導入し、繰り返し教育することで感染率の低い、すなわち**感染が広がらない病院を目指します。**

また、地域全体を感染から守るため、他の病院や、医師会とも定期的に合同の会議を行い、情報の共有をしています。



わたしがお答えします!

感染対策室 師長
渡部伸予 看護師 (写真右)

Question 2

具体的にはどのような活動をされていますか?
職員が安心して働けるように!



▲院内の環境ラウンドの様子

週1回、感染コントロールチームで院内の環境ラウンドを実施し、患者さんが安心して療養できるような環境の整備に繋がっています。
また、職員が安心して働けるよう感染教育、ワクチン接種にも力を入れています。

Question 3

感染対策で何が一番重要ですか?

感染対策の基本は手洗いです!

当院では入職時に世界保健機関 (WHO) 手洗いの技術をオリエンテーションに組み込み、教育しています。また、院内全体で行われる朝礼で WHO の 5 つのタイミングを唱和しています。定期的に手洗い実施状況を観察し、手指衛生実施率向上に繋がっています。**手洗いは、みんなで行うことが重要です。**当院に受診される患者さん、ご入院される患者さん、ご家族の皆様も**一緒に手洗いを行ってください。**



Question 4

今後、どのように活動を展開していきますか?



左) 石川佳祐 副主任 右) 菅原健一 副主任
中) 武井美奈子 事務員

感染症は、新型コロナウイルスだけではなく、ご高齢の方・乳幼児・免疫が低下した状態の方では特に感染症に対して、注意しなければなりません。
今後も感染対策の基本である手洗いや咳エチケットなど、皆様が実施できるように活動していきます。
これからも根拠に基づいた感染対策を実施するため、情報収集を継続的に行っていきます。

近隣の病院との連携 (他院との相互の感染対策訓練)

地域の病院との感染対策会議と訓練も定期的に行っています。また、近隣の病院や施設へ感染対策の支援に赴いています。

5月31日に当院で開催した合同カンファレンスの様子▶ (県下6機関から約30名が参加)



マタニティ
坐禅
in 建長寺

Maternity
Zazen

2023.4.21
Friday



開催しました!!

「マタニティ Zazen」とは?

その名の通り“妊婦さんの坐禅会”のことです。北鎌倉にある建長寺様よりご支援・ご協力をいただき2017年からスタートしました。

定期的にマタニティ坐禅を開催

当院の産婦人科（お産センター）では、建長寺にご協力いただき、定期的にマタニティ坐禅を開催しています。お産にマインドフルネスを活かすことを原点に開始されたマタニティ坐禅。2017年に開始してから通算12回、延べ235人（うち妊婦さん100人、ご家族24人）にご参加いただき続けてきました。4月21日（金曜日）は、妊婦さん14人とご家族3人の合計17人のご参加を得て開催いたしました。今回はその模様をレポートさせていただきます。



建長寺に咲く
ボタンの花

坐禅の様子
(得月楼)にて



建長寺内を散策



13時頃、現地で集合します。1時間30分程度、和尚様に案内していただきながら、建長寺内を散策いたします。普段はなかなか伺うことの出来ない、今回は修行場にもお訪ねさせていただきました。

得月楼で、坐禅をいたしました。坐禅のあとはご住職より講話をいただき、また出席された妊婦さん同士や、先生との間でお産への期待や不安を打ち明ける座談会にもなりました。

「坐る（座る）」ことで感覚を研ぎ澄まし、より深く自分と向き合い、そして自らと胎児が人間性を持つ、有り難くてかけがえのない存在であることに気づけるのではないかと思います。坐禅を通じて、これから生まれてくる子供に自らの命を受け継いでいくという、母体と胎児、ひいては母親と子供の関係性への気づきを得ていただければ何よりの幸いです。

人間はみな、痛みを感じる体とともに生きています。坐禅はそれを思い起こさせてくれますが、この点は分娩にも共通したところがあるのではないかと、坐禅の経験が出産時にも活かせるのではないかと考えています。



建長寺 教学部長
永井 宗明 先生
(参加者に向けて)

井上 裕美
産婦人科 主任部長



マインドフルネスと坐禅

7年ほど前から、お産におけるマインドフルネスの有用性に注目が集まるようになりました。私は、この鎌倉の地に根差す坐禅と、マインドフルネスに共通点が多いことに気づき、建長寺とのご縁もあってマタニティ坐禅を主催させて頂くようになりました。坐禅は、自然の中に存在する人間性を出来る限り取り戻すための一つの手段だと考えています。そしてお産は人生の一大事です。坐禅を通じて、親になることの自覚や自身といった心構えがより深まると思います。お産に臨む前に、坐禅を体験して、またご自宅などでも実践することには大きな意義があると考えております。



加島 江莉
産婦人科 助産師

妊婦さんの交流の場

先日のマタニティ坐禅は天候に恵まれ、牡丹の花が美しく咲く中で、建長寺の散策と坐禅の体験をさせていただきました。自然の中で坐禅を組み、心を落ち着かせることで、せわしく通り過ぎている日常を見つめなおすことができました。

坐禅後には、参加した妊婦さんからお産についての質問もたくさんあり、交流の場にもなっていたように感じます。次回のマタニティ坐禅もたくさんの方にご参加いただき、鎌倉の四季を感じながら自分の内面、自身のお産について考える機会になってほしいと思います。



開催概要：年4回
開催予定：次回7月11日
次々回10月27日

詳細はお産センターまで

産婦人科 主任部長 **井上 裕美**



第13回 その水分補給 あってますか？

今年も暑い夏がやってきました！

屋外で存分に暑さを味わうもよし。空調の効いた屋内で快適に過ごすもよし。ただ、いずれの場合も忘れてはならないのは“水分補給”です。脱水症は、たくさん汗をかく外での活動中はもちろん、活動の少ない室内でも起こります。しかし脱水は重症レベルにならないと気づきにくいのが難点…。そこで！



こんな症状に要注意

- 喉が渇く
- 尿の色が普段より濃い
- 爪を押して離れた時、すぐピンク色に戻らない
- 手の甲をつまんで離れた時に跡が残る
- 口の内や舌の乾燥が気になる
- 最近便秘ぎみ

思い出した時にチェックしてね！

～水分不足を防ぐために～

- ① 食事はしっかり摂りましょう（食事にも水分は含まれています）
- ② 寝る前と朝起きた後にコップ1杯分の水分を摂りましょう
- ③ 入浴前後に水分を摂るようにしましょう
（入浴も水分が減ってしまうタイミングなので要注意です）



「水分摂りなさい」って良く聞くけど、結局何を飲んだらいいのかわからないな～？

お水やお茶、スポーツドリンクなどいろんな飲み物がある中から、それぞれの特徴によりあなたに適した飲み物を探してみましょう♪



ノンカフェイン飲料

（水・麦茶・ルイボスティーなど）



身体の維持に必要な電解質や栄養は食事から摂取できるため、活動量が特別多い時でなければ上記のような飲み物で十分です。緑茶やコーヒー等に含まれるカフェインは、軽度の利尿作用があるため、水分補給目的には適しません。例えば“コーヒーを飲んだら水も1杯飲む”など、ノンカフェイン飲料と組み合わせて飲むようにしましょう。

経口補水液 (OS1)

脱水症状を改善する目的で摂取するもの。軽度から中等度の脱水症における水・電解質の補給、維持に適した病者用の飲み物です。

脱水改善のために糖（角砂糖2個分※）や塩分（約1.5g※）が多く含まれているため、日常的に飲むものではありません。（※500ml中）



スポーツドリンク

浸透圧は低い方が身体に吸収されやすいよ！

アイソトニック飲料とは

人間の体液とほぼ同じ浸透圧の飲料のこと。
（例）ポカリスエット、GREEN DAKARA、アクエリアス、ボディメンテ etc…

■糖質が多く含まれているため、水分補給+エネルギー補給になる。→活動量が多く水分とエネルギー両方補給したい方におすすめです。



ハイポトニック飲料とは

人間の体液より低い浸透圧の飲料のこと。
（例）アミノバリュー、イオンウォーター、スーパーH2O、アクエリアスゼロ etc…

■水分の吸収が速いため、水分補給を優先したい場合におススメ。

★経口補水液はハイポトニック飲料に分類。



水分補給 Q & A

水分は1日にどのくらい飲めばいいの？

1,500～2,000ml / 日が目安です。一度にたくさん摂らず、少量（コップ1杯 200ml程度）をこまめに摂取しましょう。



冷たいものいっぱい飲んだらダメって聞くけどどうなの？



飲み物に限らず冷たいものを続けて摂ると、胃腸が冷えて消化不良につながってしまう恐れがあります。しかし水分は冷たい方が摂りやすいと言われており5℃～15℃の間が吸収も一番いいそうです。活動合間の水分補給は量も必要なので、適度に冷やしてしっかり飲みましょう。その分食事は温かいものを摂るなどバランスを心掛けてください。

暑い日はスポーツドリンクを凍らせてもいいですよね？

これはNGです！スポーツドリンクを凍らすと部分的に成分濃度の違いが生まれ、水分吸収をよくするために作られたバランスが崩れてしまいます。水で薄めた場合も同じ事が言えるので、スポーツドリンクは凍らせずそのまま飲むようにしましょう。

脱水予防には、喉が渇いていなくてもこまめに水分を摂ることが大事です。正しい水分補給で、適度に身体をクールダウンさせ、暑さを乗りきりましょう！
楽しい夏をお過ごしください♪