



独立行政法人
国立病院機構 東尾張病院 広報誌

ひがしおわりの窓

vol. 46
令和3年
10月発行

基本理念 患者さんの立場に立ち、基本的人権を守り、より安全な医療を提供します。

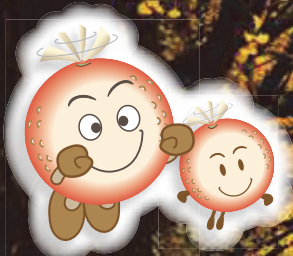
発行元：独立行政法人 国立病院機構 東尾張病院 発行責任者：西岡 和郎
〒463-0802 名古屋市守山区大森北2丁目1301番地 TEL 052-798-9711 FAX 052-798-5554
<https://higashiowari.hosp.go.jp>

いざという時のために ～BSL研修～

免疫力UPと腸内細菌と健康②

今知っておきたい、
感染症・感染対策のお話

ご来院の皆様へ



いざという時のために ～ BSL 研修～ 教育研修室

教育研修室では様々な研修の企画運営を行っています。なかでも患者さんの命を救う救命処置の研修は重要と考えており、当院では7月にBLS研修を行いました。

BLSとは、Basic Life Supportの略称で、心肺停止または呼吸停止に対する一次救命処置のことです。専門的な器具や薬品などを使う必要のないBLSは、正しい知識と適切な処置の仕方さえ知っていれば誰でも行うことができます。そのため研修には医療従事者はもちろん事務職員を含め合計10名の参加がありました。

従来ですとみんなで講義を聞いてからみんなで練習をするのですがこのコロナ禍の中の研修では密を避けるため、研修生同士が接触しないように個別に行いました。

医療従事者だとできないと恥ずかしい技術ですが、頻繁に行わないと忘れていくこともあります。実際にやり方がちょっと違うこともありました。でも個別で行うことで研修生がなんでも質問することができましたし、積極的に練習をすることができました。コロナ禍で大変な時期ですが、逆によいこともありますね。

新たな感染症で大変な時期ですが、私たちは安全で安心できる医療が提供できるよう、万が一のための備えをしっかりとしていきたいと思っています。



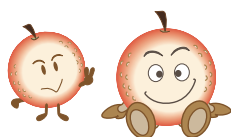
AED使用/胸骨圧迫トレーニング

日時：7月2日 金 13:45～16:00 (所要時間15分程度)

場所：研究・研修棟1階ホール

いざと言うときに備えよう！

上記はコースでの訓練ではなく、AED使用/胸骨圧迫トレーニング機器を使用し、15分程度で手順の復習ができます。



感染症拡大防止のため少人数制で行います。

お問い合わせは：教育担当師長 (PHS 745) まで

免疫力UPと腸内細菌と健康②

免疫	自然免疫	異物を食べる等して排除する 幅広い種類の異物にすばやく反応できる
	獲得免疫	異物に合わせてオーダーメイドの抗体を作り攻撃する初めて出会う異物に2回目以降の感染を効果的に防ぐ対処するには時間がかかる

免疫力が落ちる


免疫を担当する免疫細胞のはたらきが弱まり異物を排除しにくくなること。免疫力が落ちると風邪をひいたり病気にかかりやすくなるほか、肌荒れしやすくなったりアレルギー症状が出やすくなったりします。
精神的・肉体的なストレスを感じたり、バランスを欠いた食生活が続いたりすることで免疫力は落ちていきます。



免疫細胞は全身に存在していますが、特に集中しているのが腸で免疫細胞の約70%が集まっていると言われていています。腸は口から食べた物に含まれる栄養分を吸収する場所であり、食べ物や水分だけでなく病原体などの異物も腸にやって来ます。ここで多くの免疫細胞がはたらくことにより、身体にとって必要なものだけを吸収して不要なものは排除しているのです。

免疫力を高めるためには腸内環境を整えることが大切です。腸の免疫細胞が活動しやすい環境を作ること、免疫機能の低下を防ぐことができます。

腸内には約1,000種類の細菌が生息しており、それらは一律に善玉、悪玉に分類できるものではありません。重要なのは、菌の多様性とバランス。いわゆる善玉菌そのものや善玉菌のエサになる栄養を摂ることで、腸内の善玉菌が活動しやすくなり免疫力を高める効果が期待できます。

食物繊維	水溶性食物繊維	水に溶けやすい 善玉菌のエサになる便 海藻・こんにゃくなどに多く含まれ柔らかくする	
	不溶性食物繊維	水に溶けにくい 便のかさを増やす きのこ・野菜などに多く含まれる	

食物繊維もオリゴ糖と同じく善玉菌のエサになることが知られています。食物繊維は水に溶けやすい水溶性食物繊維と水に溶けにくい不溶性食物繊維の2種類に分けられ、このうち主に**水溶性食物繊維が善玉菌のエサ**となります。水溶性食物繊維は海藻やこんにゃく等に多く含まれており、便を柔らかくする効果もあります。とはいえ、腸内環境を整えるためには水溶性食物繊維だけでなく不溶性食物繊維も重要です。不溶性食物繊維はきのこや野菜などに多く含まれており、便のかさを増やす効果があります。便秘は悪玉菌を増やして腸内環境を悪化させる原因となるため、不溶性食物繊維をしっかり摂ってお通じを良くすることが大切なのです。

参考：<https://www.macrophil.co.jp/special/783/>



今知っておきたい、 感染症・感染対策のお話

新型コロナウイルス感染症

1. ブレックスルー感染とは



ワクチンを2回接種していても、ウイルスに感染することです

2. ブレックスルー感染が起こる主な原因

- ①ワクチンの効果が十分に発揮されていない
- ②ウイルスの伝播性（感染のしやすさ）が高い
- ③多くのウイルスにさらされる
- ④ワクチンの効果が低下してくる

3. ワクチンの効果について

重症化予防 (感染して発症しても重症化を防ぐ)	発症予防 (感染しても発症を防ぐ)	感染予防 (感染を防ぐ)
-----------------------------------	-----------------------------	------------------------

ワクチンは、ブレックスルー感染しても重症化や死亡に対する予防効果を発揮します

4. ワクチン接種後もこれまで通りの感染対策を

ワクチンを接種していれば、ほとんどの場合、重症化を免れます。しかし、感染や感染後発症することもあります。

このため、**マスクの着用、3つの密（密集・密接・密閉）の回避、手洗いの励行**など引き続き継続をお願いします。



ご来院の皆様へ

院内へ出入りの際は
①手指の消毒
②体温測定
をお願いします。



①手指の消毒



②体温測定



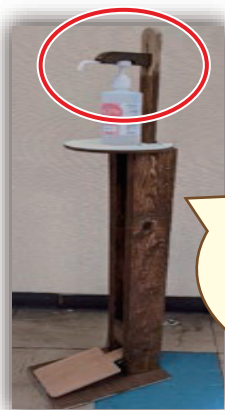
東尾張病院 一致団結、 感染対策



消毒剤の容器そのものの
ばねを活用。
足で踏み、楽に、安全に
手指消毒。



100均のトレーを使用。
手指消毒剤で床やスタンド
が汚れない工夫。



足で踏む部分は、
ベニヤ板の廃材。
足踏みの部分が大きく
楽に踏めるのが特徴。



消毒剤の種類は
選びません。(ネジ式で
すぐに調整可能)
病棟入口に
ジャストフィット。

感染症対策に、手指消毒は必須です。

足踏み式手指消毒液スタンドにはさまざまな商品が市販されています。当院ではボイラー技士の皆さんやDIYの得意な看護師が、試行錯誤、腕を振るい、作成してくださいました。

材料は当院の廃材等を使用し、経済的でECO対策にもなっております。

病院入り口にも設置。木のぬくもりが景観になじみ、さらには気軽に手指消毒でき感染対策が強化につながっております。病院にお越しの際は、それぞれの特徴を楽しみながらご使用ください。

外来診察の御案内

令和3年10月1日現在

【一般精神】 ◎午前(受付時間 8:30~11:30)

	月	火	水	木	金
1 診	田中	西岡	田中	西岡	丸山
2 診(初診)	応相談	応相談	応相談	応相談	応相談
3 診	殿村		殿村		
4 診			矢倉	矢倉	舟橋
5 診				芦澤	飯高

※ 当院は医師不足により、成人(一般精神科)の外来診療を縮小しています。初診の予約はお受けできますが、入院に至らず外来診療のみとなる方については、当院での継続的な通院はお受けできないことをご承知おください。
 ※ 入院のご相談は、地域医療連携室までお問い合わせください。ただし、院内の状況により対応いたしかねる場合がございますので、ご了承ください。
 ※ 予約変更の電話は、平日午後1時から午後3時まで外来へしてください。

【児童・思春期】(完全予約制) ◎午前(受付時間 8:30~11:30) 午後(診療時間 13:15~)

	月	火	水(初診)	木	金
6 診	古橋(午後)		古橋(午前)	古橋	

※ 変更することがありますので、当院のホームページをご確認ください。

病院へのアクセス



名古屋方面から電車・バスで

- 地下鉄東山線藤が丘駅下車、市バス藤丘12系統 東谷山フルーツパーク行き乗車、東尾張病院南下車徒歩約5分
- 名鉄瀬戸線小幡駅下車、市バス志段味巡回左まわり乗車、東尾張病院南下車徒歩約5分
- JR中央線・地下鉄名城線大曾根駅下車
 - ① ゆとりーとライン志段味スポーツランド経由中志段味行き乗車、東尾張病院下車
 - ② 名鉄瀬戸線で印場駅下車徒歩約20分、又は旭前駅下車後タクシーで約8分

名古屋方面から乗用車で

- 瀬戸街道(県道61号線)印場西交差点を北上、4つ目の信号「労災病院西」を左折してすぐ左手

春日井方面から乗用車で

- 竜泉寺街道(県道15号線)吉根東交差点(イオン守山店)を南下し、二つ目の信号を過ぎて約500m行った右側

病院バスの運行経路・時刻表

午前	午後
神領駅発 8:50	病院発 15:40
守山イオン発 8:55	旭前駅着 15:45
病院着 9:00	守山イオン着 15:53
旭前駅発 9:05	神領駅着 16:00
病院着 9:10	病院発 16:10
藤が丘発 9:25	藤が丘着 16:25
病院着 9:40	

※土曜、日曜、祝日は運休します。

病院ワゴン乗り場案内

- 病 院……当院玄関東側の車庫前
- 旭前駅……名鉄瀬戸線旭前駅ロータリーあおぞら歯科前
- 藤が丘……地下鉄藤が丘駅西側のドラッグストア角
- 神領駅……中央線神領駅ロータリーのコンビニ前
- 守山イオン……イオン守山店南東側の高架下

※交通事情により多少遅れることがありますので御了承下さい。
 ※ルート変更することがありますので御了承下さい。

