



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. 51
令和5年
1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>



新年のご挨拶

地域医療連携室 紹介

免疫力UPと腸内細菌と健康 ④

新人看護師の安全な看護技術をめざして



新年のご挨拶

にし おか かず お
院長 西岡和郎



皆さま、おすこやかに新しい年をお迎えのこととお慶びを申し上げます。

昨年は、100年に1度とも言われるコロナパンデミックの最中、思いも寄らず2月24日にロシアがウクライナに軍事侵攻しました。巻頭におめでたい話ができないのは残念ですが、20世紀に舞い戻ったかのような惨状に目も当てられないまま新年を迎え、コロナも4年目になりました。ウクライナとロシアの間で停戦の見通しが立たず、侵攻も2年目を迎えようとしています。世界が壊れないか心配ですが、ただただ1日も早い停戦交渉の実現を願います。その中で岸田総理は今春にも新型コロナをインフルエンザなどと同じ5類感染症に移行する方向で検討を進めるよう発表しました。第8波のピークは過ぎたのでしょうか。アメリカで急速に広がっているオミクロン株の「XBB.1.5」の存在も不気味です。当院では、感染対策室を中心にコロナ感染対策は徹底しており、COVID-19感染拡大以来、職員・入院患者さんに散発的に陽性者は出るものの、未だクラスター発生には至っておりません。また、本年1月5日より、5病棟の結核ユニット3床を感染症ユニットとして再開棟し、市中のCOVID19合併精神障害者の入院受け入れに備えています。すでに1例お引き受けしています。皆さまには、今後とも感染予防にご留意いただけますと幸いです。

さて、平成30年(2018年)より、6回に渡り新年のご挨拶をさせていただきましたが、今年が最後でございます。毎年のように医師数減少を嘆き、外来新体制につきましてお願いをしてみました。皆さまのご指導ご鞭撻のお陰をもちまして、3月末に私は定年退職を迎えることができそうです。心より御礼を申し上げます。ただ、平成29年(2017年)4月院長就任のご挨拶に際しては、「変化と継続」を謳い、任期中に外来棟の改築をしたいとぶち上げたのですが、まったくの公約倒れになってしまいました。慚愧の念に堪えません。衷心よりお詫び申し上げます。現下の状況では、軽々しく外来棟の改築などNHO本部に提案できそうにはありませんが、令和5年度以降の新体制に期待したいと存じます。

皆さま今後とも当院にご協力・ご支援を何卒よろしくお願い申し上げます。

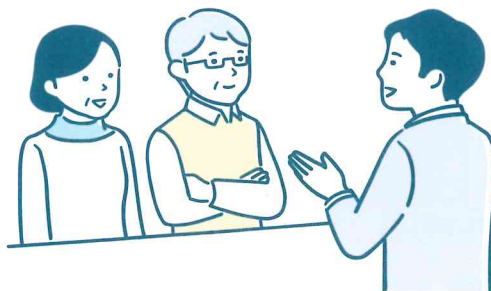


地域医療連携室 紹介

私たち、地域医療連携室に居るものは、精神保健福祉士といった資格を持ったものです。ただし、当院においては、医療社会事業専門員という長い役職名があります。しかし、患者様とご家族へ自己紹介をさせていただく際は、「ソーシャルワーカー」もしくは「ケースワーカー」と名乗っています。現在、地域医療連携室には精神保健福祉士が、男性1名、女性が5名在籍しております。地域医療連携室で外来患者様やご家族様への対応をさせていただいたり、病棟で入院患者様やご家族様と入院中の諸手続きや社会資源の紹介をさせていただいております。また、多職種・他機関とのカンファレンスに参加したり、それぞれの患者様がよりよい生活をおくることができるように心がけています。

障害者手帳・年金・健康保険などの制度に関する相談や紹介・各窓口の紹介、医療費や生活費の相談、住宅の確保や維持などの相談、退院後の生活の相談、施設・作業所・デイケアなどの相談、家族との関係や日常生活に関する相談、復職・就職・療養中の就労保障などの相談をお受けしています。

私たちが患者様やご家族にできることは、直接的な医療ではなく、医療を安心して受けていただける環境を整えたり、また、地域での生活をより豊かに過ごしていただくためのお手伝いです。今年10月3日より紺色のジャージ素材のユニフォームに変更になりました！お気軽に声を掛けてください。



免疫力UPと腸内細菌と健康④

免疫とは、身体のなかに入ってきたウイルスや細菌を排除するための働きのことを指します。免疫がしっかり機能していると、風邪をはじめとした病気を防ぐことに繋がります。免疫は免疫細胞が働くことで機能し、36.5℃前後を適温とし、これは免疫細胞が血液の中に存在しているためです。血液は体温である36.5℃前後において流れが良くなるため、身体の中に入ったウイルスや細菌などの異物をスピーディーに排除できます。たとえば、平熱が35.5℃であれば、36.5℃の方よりも約30%免疫力が下がるといった報告もあります。体温を適温に維持するということは、免疫力を維持するためにとっても重要なポイントになります。

免疫力を上げる飲み物5選

- ① **緑茶** 緑茶には抗菌・抗ウイルス作用がある「エピガロカテキンガレート」「エピガロカテキン」などのカテキンが豊富に含まれています。「エピガロカテキンガレート」は緑茶にしか含まれない成分ですが、温度が高いほうが多く抽出されます。その反対に「エピガロカテキン」は温度が低いほうが多く抽出されるため、夏は水出しで、冬はホットで、といったように一年を通して美味しくいただきましょう。また、緑茶はテアニンという旨味成分が含まれており、睡眠の質を高める効果もあるのです。テアニンは苦みのある緑茶により多く含まれているので、玉露など高級な茶葉がより効果を得られます。



- ② **リンゴジュース** 野菜や果物のジュースも免疫力を高めます。その理由は、腸内環境を整える食物繊維や抗酸化作用があるポリフェノールなどが豊富に含まれているからです。なかでもリンゴには食物繊維のペクチンやナトリウムを排出するカリウム、抗酸化作用があるリンゴポリフェノール、疲労回復効果があるリンゴ酸などが豊富に含まれています。ポリフェノールは抗酸化作用が強く、身体の細胞が酸化しないよう働きます。また、食物繊維も多いため腸内環境を整える力ももっています。果汁の少ないタイプではなく、果汁100%や生リンゴジュースがおすすめです。



- ③ **ホットジンジャーティー** 生姜にはジンゲロールやショウガオールなど複数の特有成分が含まれます。辛味成分のジンゲロールは強い殺菌力を持っており、体内に侵入したウイルスを退治することが期待できます。また免疫細胞を増やし、細菌の増殖を抑えます。また、ショウガオールは殺菌作用や細胞の酸化を抑制するほか、身体を温める効果が強いです。効率よく手軽に生姜を取り入れるには、紅茶に入れて飲むのがおすすめです。紅茶は茶葉を発酵させて作りますが、発酵する過程で生まれる「紅茶ポリフェノール」には抗酸化作用があります。生姜と一緒に飲めばより高い免疫力が期待できます。温かい紅茶に生の生姜を飲む直前におろせば、免疫力のアップだけでなく冷え性の改善にもつながります。



- ④ **ココア** ココアの原料はチョコレートと同じカカオです。カカオにはカカオポリフェノールが豊富に含まれており、体内のウイルスや異物を発見して排除する自然免疫のひとつ、ナチュラルキラー細胞を活性化するとわれています。温めることで体温を上げることによる免疫力アップも期待できるため、寒い冬には、ホットココアでウイルスに負けない体づくりをするのもいいですね。また、ホットココアに含まれる食物繊維は整腸作用、テオブロミンはリラックス効果、カカオポリフェノールは抗酸化作用をもっています。



- ⑤ **乳酸菌入り飲料** 乳酸菌には腸内環境を整える働きがあります。腸内細菌というと善玉菌や悪玉菌が有名ですが、乳酸菌は体にとってよい働きをする善玉菌のひとつで、ナチュラルキラー細胞を活性化させ、感染症にかかりにくくする効果が期待できます。また、乳酸菌には体内に侵入したウイルスを食べてくれる「マクロファージ」を活性化させる働きもあります。



免疫力を上げるなら温かく抗酸化作用の強い飲み物がベスト！

免疫力を上げる飲み物について紹介しました。免疫を上げることは何も難しいことではなく、いつもの生活を送るなかで少しの工夫を加えてあげるだけで大丈夫。寒い冬の時期には、温かく、ビタミンや抗酸化作用の強い食品を使用するドリンクを飲み、免疫力をあげてウイルスに負けない身体づくりを目指しましょう。



参考：<https://www.kusurinomadoguchi.com/column/articles/immunity-drink/>
<https://www.macrophil.co.jp/special/1300/>

新人看護師の安全な看護技術をめざして

教育担当看護師長 西川 貴浩

日本では各県において新人看護職員の基本的な臨床実践能力を獲得するための研修を実施する病院に対して補助金を申請できるという制度があります。

当院では今年度も愛知県に申請し、採血・静脈シミュレータ「シンジョーⅢ」を購入しました。この教材はモデル人形の血管に模擬血液を流して、よりリアリティのある研修を実施することが可能で、新人看護師の採血の練習にも活用します。また点滴などの静脈注射においては各病院で研修が義務づけられており、その研修にも活用することができます。

看護師養成所では同じようなモデルを使用し学習していますが、各病院で手順が若干違っている部分もあります。そのため当院に就職した新人看護師は当院の手順

に沿って学習し、実践していく必要があります。

今回、購入した採血・静脈シミュレータ「シンジョーⅢ」は新人看護師と患者さんの安心のために大活躍してくれること間違いなしです。



【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(午前) | | 西 岡 | 山 田(午前) |
| 2 診(初 診) | 応相談 | 応相談 | 応相談 | 応相談 | 応相談 |
| 3 診 | 殿 村(午前) | | 殿 村(午前) | | |
| 4 診 | | | 矢 倉 | | 舟 橋(午前) |
| 5 診 | | | | | 飯 高(午前) |

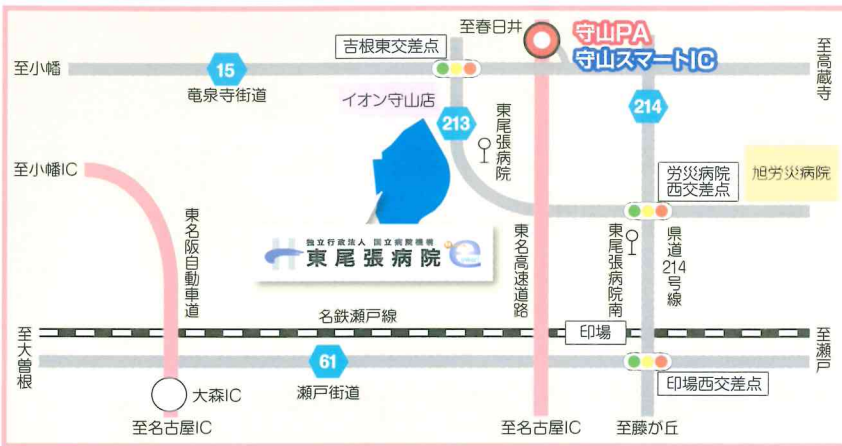
※ 当院は医師不足により、成人(一般精神科)の外来診療を縮小しています。初診の予約はお受けできますが、入院に至らず外来診療のみとなる方については、当院での継続的な通院はお受けできないことをご承知おください。
 ※ 入院のご相談は、地域医療連携室までお問い合わせください。ただし、院内の状況により対応いたしかねる場合がございますので、ご了承ください。
 ※ 予約変更の電話は、平日午後1時から午後3時まで外来へしてください。

【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。

