

# さくら通信

2015年度  
第3号  
2016年1月発行



## 病院理念

地域から信頼される、思いやりと礼節のある、患者さん中心の医療の実践

## 基本方針

- 患者さんの尊厳と権利を尊重します。
- 医療の質と安全の向上に努めます。
- 24時間体制の救急医療を実践します。
- 丁寧な説明と同意に基づく医療を実践します。
- 連携と協力により、地域に開かれた医療を提供します。

## 目次 ~ Contents ~

- \* 新年明けましておめでとうございます……………P1
- \* 第51回上尾中央医科グループ病院対抗  
大運動会が催されました……………P2
- \* 健康教室を開催しました……………P3
- \* 感染対策勉強会を開催しました……………P4
- \* 今年もクリスマス会を開催しました……………P5
- \* 献血活動で感謝状をいただきました  
さくら通信……………P6

## 新年明けましておめでとうございます（院長 島崎 猛）

当院が新築移転してから、この4月で3年になります。地域の皆さまに支えられて、こうしてまた新年を祝うことができます。ありがとうございます。

わが国は世界一の長寿国となりましたが、長寿を喜んでばかりもられません。2013年の報告では、男性の平均寿命は80.21歳、健康寿命は71.19歳、その差9.02年は要介護状態です。女性の平均寿命は81.16歳、健康寿命は74.21歳、その差12.4年が要介護状態となります。高齢者にとって大切なことは、単に長生きすることではなく、いかに健康寿命を延ばすか、要介護状態をいかに短くするかということです。健康寿命を延ばすためには、病気の予防に加えて『フレイル』対策が重要とされています。

『フレイル（虚弱）』とは様々な原因で筋力や活動が低下しているが、まだ要介護まで至らない状態を言い、健康な状態とフレイルを合わせた期間を健康寿命と言います。フレイルは健康な状態より少し身体機能が弱ってきた状態ですから、早期に発見し適切な介入を行うことで健康な状態への回復が期待できます。

- ・1年間で体重が4～5kg減少した
- ・以前より疲れを感じやすくなった
- ・握力などの筋力が低下した
- ・歩くのが遅くなった
- ・体を動かすことが少なくなった

上記5項目のうち3項目以上当てはまるとフレイル状態です。

フレイルが疑わしい方は、健康相談や健康教室、介護予防講座など積極的に利用して、生活機能の維持・向上に努めて下さい。それと同時に病気の予防のために各種健診、がん検診などをきちんと受けておくこともお忘れなく。

本年もよろしく願い申し上げます。



## 新年明けましておめでとうございます（看護部長 浅野 茂子）

地域の皆さまのご理解とご協力に支えられ、桜ヶ丘中央病院も新しい年を迎える事ができました事、改めて心より感謝致します。

さて、地域の皆さまはご存知かと思いますが、当院には外来診療と入院治療、そして健診部門があります。一日約350名の患者さまが受診され、一日150名の入院患者さまがいらっしゃいます。病院に受診・入院する患者さまは、誰もが早く楽になりたい、また早く健診を終えて帰りたいと感じているはずですが、しかし今は医療もサービス業と言われる時代となり、病気を治すことはあたり前のことで、患者さまは病院・職員に「心のケア」「おもてなし」を望んでいます。

当院はサービス向上のためにご意見箱を各階の電話コーナーに設置しています。年間20～30





## 健康教室を開催しました

11月の第3回ふれあい健康教室は『介護予防』について島崎院長から、『感染予防』について検査科からの説明で開催しました。『介護予防』ではフレイルとサルコペニアについて、『感染予防』ではクロストリジウムディフィシルについてという内容でした。難しい内容ではありましたが、参加者の皆さんの健康増進に繋がれば幸いです。



### サルコペニアとは

サルコペニアは筋肉の量が減少していく老化現象のことで、ギリシャ語のサルコ(筋肉)とペニア(減少)の造語です。個人差はありますが、40歳前後から徐々に筋肉量の減少傾向が見られ、その傾向は加齢に伴って加速化していきます。とくに高齢者においてはその速度はますます高まり、1年で5%以上の減少率となる例もあります。

広背筋・腹筋・膝伸筋群・臀筋群などの抗重力筋において多く見られるため、立ち上がりや歩行がだんだんと億劫になり、放置すると歩行困難にもなってしまふことから、老人の活動能力の低下の大きな原因となっています。筋力・筋肉量の向上のためのトレーニングによって進行の程度を抑えることが可能ですので、歳を重ねる毎に意識的に運動強度が大きい運動を行うことが大切です。

『フレイル』については第2項を、『クロストリジウムディフィシル』については第4項をご参照下さい。

ふれあい健康教室は、奇数月に医師・看護師・薬剤師・検査技師・理学療法士などにより地域住民の健康増進と当院にて提供できる医療のご紹介を目的とし実施しております。

参加費は無料ですので、是非お気軽にご参加ください。

(ご予約・お問い合わせは桜ヶ丘中央病院 医事課まで)

第4回 1/30 (土)「生活習慣病と栄養」・「リハビリ病棟ってなんだろう？」

第5回 3/19 (土)「普通救命講習」

※日付や内容が変更になる場合がありますので、開催が近づきましたら院内の案内掲示やホームページ等でもご確認ください。



## 感染対策勉強会を開催しました

当院では職員全員に対して『院内感染対策勉強会』を年2回行っています。感染対策とは、患者さまおよび職員の両者を無用な感染から守ることを目的としています。

今年度1回目の感染対策研修会は、神奈川県立がんセンターより講師を招いて『クロストリジウムディフィシルの感染対策と院内ラウンドの結果の勉強会』を開催しました。

研修会ではクロストリジウムディフィシル感染症（CDI）の発症のリスク・治療・検査についての講義に加え、CDIの感染対策についてと院内の環境管理として感染合同カンファレンスで行ったラウンドの結果の報告およびアドバイスをさせていただきました。

今回の勉強会で学んだことを活かし、これからも良質で安全な医療を患者さまに提供できるよう努めてまいります。



### クロストリジウムディフィシルとは

クロストリジウムディフィシルは偽膜性大腸炎の原因菌で、院内感染の抗菌薬関連下痢症の15～25%を占めていると言われています。ヒトの手指を介して拡がりやすく、院内感染を起こす菌として注意する必要があります。温熱・消毒薬への抵抗が強く、アルコール消毒や100℃の消毒でもなくなる菌です。菌を拡散しないためには、

- ①流水と石鹸による手洗いによる手指衛生が大切。
- ②0.1～0.5%次亜塩素酸ナトリウムを消毒薬として使用する。
- ③標準予防策と感染予防策をとる。

- ・標準予防：血液と汗以外の体液・分泌液・排泄物を全て感染陽性として扱う。
- ・接触予防：接触やケアの過程で受けた感染の可能性のあるリネン等からの拡散を予防するために手袋・ガウンの着用、手洗いを徹底すること。

が有効であると言われています

## 今年もクリスマス会を開催しました

今年も12月にクリスマス会を開催しました。今年も、患者さんの付き添いボランティアやマジックショー等、地域住民の方に盛り上げていただき、患者さん、職員も楽しませていただきました。保育室の子供たちはサンタさんと一緒に元気いっぱいの歌声でクリスマスの唄を歌い、また、職員もミニコンサートを開催し、少ない練習時間にも関わらず、息のあった演奏をしました。短い時間ではありましたが、患者さんと一緒にクリスマス気分を味わうことができました。





## 献血活動で感謝状をいただきました



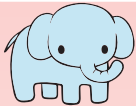
先日、平成27年度保健衛生表彰式が行われ、職員の社会貢献を目的とした献血活動に対し、神奈川県厚木保健福祉事務所より感謝状をいただきました。これからも献血活動を通して職員の社会貢献に積極的に取り組んでいきたいと思っております。



## こざくら通信

先日、当院の保育室『こざくら保育室』の子どもたちが、ゾーラシアへ遠足に行ってきました。元気いっぱいにお過ごした子どもたちの活動を報告します。

「ぞうさんだー！」  
「大きい！」  
とみんなくぎづけ



お母さんが  
作ってくれた  
おにぎり  
おいしかったね♪



アスレチックで思いきり遊んだよ



## 編集 後記

年が明けて2016年！今年は申（さる）年ですね。申年は、「申（サル）」が「去る」という意味を表し、病や厄が去っていいことや幸せがやってくる年とする一説があります。また、「申年に赤い下着を贈られ身に着けると元気になる」などの昔からの言い伝えがあります。あなたも大切な人に赤い下着を贈ってみてはいかがでしょうか。

## 発行責任

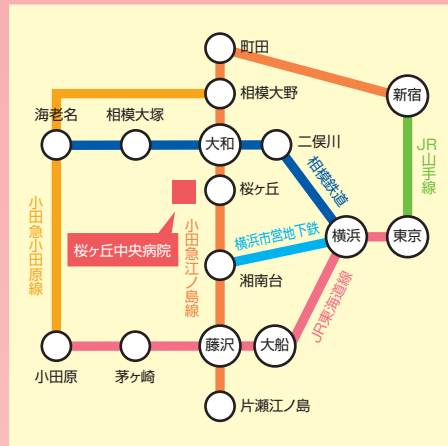
情報管理委員会

■ 車でのアクセス



- 東名高速「横浜町田インター」より40分
- 小田急線桜ヶ丘駅から1分

■ 電車でのアクセス



- 小田急線 (江ノ島線)  
新宿駅 ▶ 桜ヶ丘駅 50分  
藤沢駅 ▶ 桜ヶ丘駅 17分 \* 小田急線 桜ヶ丘駅西口 徒歩3分
- 相模線 (小田急線/大和駅経由)  
横浜駅 ▶ 桜ヶ丘駅 33分



医療法人 桜ヶ丘中央病院  
社団 哺育会

〒242-0024 神奈川県大和市福田1-7-1

TEL 046-269-4111

URL <http://www.sakura-hp.or.jp>

