

みつつの輪

発行/みつつの輪編集局
平成28年11月1日発行
医療法人社団 創進会
みつわ台総合病院

INDEX

- 手洗いの認識を変えよう! ~「汚れを落とす」ことから「感染予防」への意識改革~ 1
- 「コラム 健診結果の見方 ~肝機能検査~ 2
- 「治す医療」から「治し支える医療」へ ~在宅医療~ 3
- 院内イベントのお知らせ 4

Webサイトでも
閲覧できます



手洗いの認識を変えよう! ~「汚れを落とす」ことから「感染予防」への意識改革~

感染予防の基本として必ず言われるのが「手洗い」です。日常生活で手を使わないことはほとんどありません。当然、様々な汚れたものやバイキンがついている場所に手は触れます。そのため、私たちは手を洗います。「汚れたから手を洗う」という幼いころから根付いた習慣があるため、「手洗い」に対して意識をそれほど感じてはいなかったのではないのでしょうか。

2015年11月12日に消費者庁から発表された『消費者の手洗い等に関する実態調査』が、このことを顕著に表しています。対象者は全国の16~65歳の男女2000名、家庭での手洗いに関する意識・行動調査です。手洗いの目的について、「汚れを落とす」89.1%が最も多く、「感染予防」50.9%、「汚染防止」41.0%と、感染予防や食中毒予防としての認識は半数にとどまっています。また45.2%の方が、手洗いの方法を学んだことがないと回答されています。

驚くべき結果になったのがトイレ後の手洗いについて、「小便後のみ手を洗わない」が7.3%、「大便・

小便後に手を洗わない」が5.1%、「大便後に手を洗わない」が3.0% すべてをまとめるとトイレの後に手を洗わない人が、全体の15%に及びます。また、「食事の前に手を洗う」と答えた人は52.6%と意外と少ない状況でした。

これらの結果から考えられることは、手洗いの認識は「汚れを落とすために行う」という方が大半であり、感染予防としてとらえている方が少ないということです。また、手を洗うタイミングについても「汚れて」いなければ、特に意識をしていないことが伺えます。

様々な感染症から体を守るため、もうすぐ来るインフルエンザシーズンから身体を守るには意識の改革が必要です。そうです! 「手洗い」は汚れを落とすためではなく、「感染症から身を守るためにする」という意識に変えましょう!

例えば家庭では手を洗うタイミングと手洗いの方法を知ることが、様々な感染症を家に持ち込まない、感染症にかかるリスクを下げるための重要なキーポイントになります。

基本的なタイミング

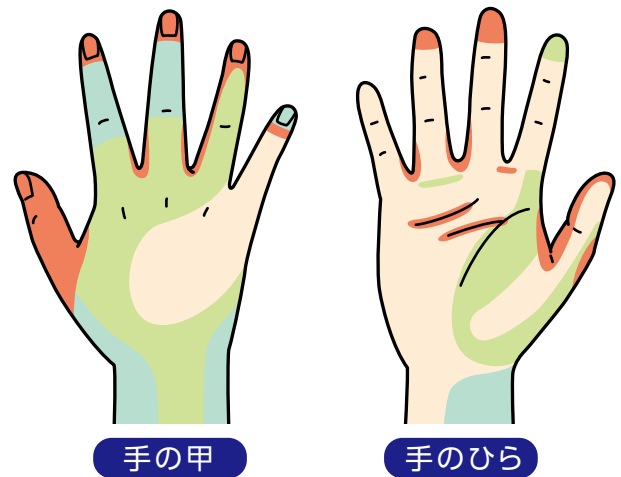
- ①家に帰ってきたら手洗いとうがいを行う>
- ②トイレ後には、石けんを用いて手を洗う>
- ③調理前後と、食事の前には手を洗う>

手洗いを行うタイミングの理由

- ①室内にウイルスなどの微生物を持ち込まないため
- ②排泄物に存在する微生物を取り込まない・拡げないため
- ③調理を介して家族に微生物を取り込ませないため、食事摂取の際、経口的に取り込まないように自分の身を守る

手洗いの方法では、洗い残しをしやすい部位を知ることが重要となります。洗い残しをしやすい部位は、指間・指先・親指の付け根、手背、手の甲です。特に指先や指間、手の甲などがおろそかになりがちです。きちんとした手洗いの方法を確認して行うことが大切です。

感染症の多くは、手や指を介して鼻や口へ入り発症するものがほとんどです。「手洗い・うがいをしっかりしましょう～」と幼いころから教えられたことは、しっかり身につけておくべき習慣です。身に付いた習慣への意識を考え、実践することが、自分や大切なご家族を守るための感染予防につながるのです。



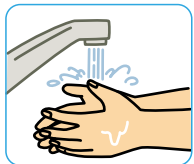
手の甲

手のひら

- もっとも洗い残しをしやすい部分
- やや洗い残しをしやすい部分

手洗いの手順 (泡石けん液)

【参考】消費者庁：食品に関するリスクコミュニケーション http://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/food_safety/risk_commu_norovirus.html
 SARAYA：せいけつ手洗い <http://family.saraya.com/tearai/index.html>



1 ①まず手指を流水でぬらす



2 ②泡せっけん液を適量手の平に取り出す



3 ③手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



4 ④手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



5 ⑤手を組んで両手の指の間をもみ洗う



6 ⑥親指でもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



7 ⑦指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 ⑧両手首までていねいにもみ洗う



9 ⑨流水でよくすすぐ



10 ⑩ペーパータオルでよく水気を拭き取る

感染管理認定看護師 林 真由美



コラム
 健診結果の見方
 ～肝機能検査～

コラム「健診結果の見方」の連載では、健康診断での「結果」はどのように読み解いていけばよいのか？を検査項目ごとにワンポイント解説をいたします。今回は「肝機能検査」についてです。

肝機能検査 ～アルコールとの関連が強いのはγ-GTP～

肝臓は症状が現れにくく、知らず知らずのうちに病気が進行していくことから「沈黙の臓器」とも言われています。細胞が壊されたり胆汁の流れが悪くなったりすると、肝臓に存在する酵素が血中に流れ出します。そのため数値が高くなります。肝機能検査の項目は血液の中に含まれるこの酵素の量を示しています。例えば、お酒を飲む方が気になる「γ-GTP」は、肝臓、腎臓、すい臓、脾臓、小腸などに含まれている解毒作用に関係している酵素で、アルコールに反応します。特にアルコール性肝障害や、胆石で胆道が塞がれたことが原因で数値は上がりやすいと言われていいます。しかし、肝臓に関わる酵素は種類が多いため、診断については一つ一つの項目の結果を見るのではなく、いくつかの項目をあわせ見て総合的に判断をします。

検査項目	基準値
AST (GOT)	5～40 IU/L
ALT (GPT)	5～45 IU/L
γ-GTP	0～45 IU/L
ALP	110～350 IU/L

※ (他にウイルス抗体、血清たんぱく質、ビリルビン、LDH などもあります。)

「治す医療」から「治し支える医療」へ ～在宅医療～

「超高齢化・多死時代」というショッキングな言葉があります。少子・高齢化により日本の人口構造の変化から生まれた言葉です。厚生労働省発表「2015年人口動態統計の年間推計」によれば、1989年の死亡数788,594人に対し、2015年には130万2000人と増加しています。2038年～40年には死亡数は170万人になると予測されています。これに伴い、介護を行う者と介護される者の割合も変化します。2005年には3：1であったのに対し、2025年には2：1となり、いわゆる団塊の世代の方々が後期高齢者となる年です。「2025年問題」とされ様々な対策がすすめられています。

厚生労働省が対策の一つとして推進しているのが「在宅医療」です。2014年の医療改定を報じた朝日新聞（2014年2月13日）は、この方針を見出しで「時々入院、ほぼ在宅」と表現しています。

在宅医療を進める意義

現在の医療を、病気を「治す医療」とするならば、在宅医療は「治し、そして支える医療」へと変わっていくことになります。

「治す医療」は、病気を「病院だけで」治療することに限定するものです。「治し、そして支える医療」は、病院での入院は可能な限り短い日数とし、症状が安定すれば在宅医療へ移行させます。そのためには地域でカバーする体制づくりが必要になります。つまり、支えるという仕組み作りです。これが、よく謳われる「地域完結型医療への転換」です。「支える医療」への整備により、安心して毎日を過ごせる環境の場が増えれば、これからの医療の選択の幅が広がることになります。病院だけの医療から在宅や施設を視野に入れたスムーズな「療養」生活へと移行することが可能になるのです。

在宅医療に移行できる条件

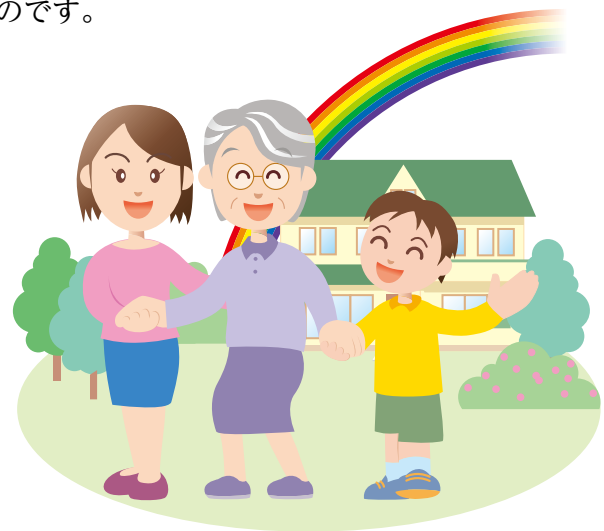
- 本人、家族、介護者が在宅医療を希望
- 独居でも親族との連絡体制が取れている
- 支援体制の確保

病院で出来ること ～在宅医療へ移行・支援へのお手伝い

- 入院時より療養場所を考える（病状により施設・自宅の選択）
- 病院のMSWや退院調整看護師と面談
- 介護保険の有無確認、申請
- 在宅支援体制（他職種連携：介護保険サービス・医療・福祉サービス利用）

在宅療養をご検討されている方は、まずはスタッフへお声掛けください。

一緒に最善の方法を検討していきましょう！



地域医療連携室・退院調整看護師長
羽田野 良子

院内イベントのお知らせ

第9回 院内展覧会のお知らせ

毎年恒例の院内展覧会を下記の通り開催いたします。
 なお、地域の皆様に展示していただく作品を募集いたします。
 皆様の秀作をお待ちしております。

開催期間 **平成28年
11月22日(火)～29日(火)**

展示場所 **当院3階西館東館連絡通路
及び 東館3階談話室**



出展作品募集 出展作品を下記の通り募集いたします。

お申し込み

期間

平成28年
10月1日(土)～11月18日(金)

期間

南館1階総合受付、
東館1階入院受付
に申込用紙・申込箱を
設置いたします。

必要事項をご記入の上、ご投函ください。後日担当よりご連絡させていただきます。
 ※尚、作品サイズは会場スペースの都合上、縦1m×横1m以内とさせていただきます。

作品ご提出

場所

平成28年
11月14日(月)～11月18日(金)

場所

当院南館1階総合受付
にてお声掛けください。
(別途ご案内いたします。)

院内コンサートのご案内

♪英国式ブラスバンドコンサート

開催日時 **平成28年 12月3日(土)
15:00～15:40**

場所 **みつわ台総合病院
西館1階 外来待合フロア**

奏者 **ブリティッシュブラスちば**

参加費用 **無料** (駐車場をご利用の方は
駐車券をお持ちください)

申込 **不要**



第54回 健康教室のご案内 【歯科の素朴な疑問あれこれ・お口のばい菌と全身の病気の関係】

開催日時 **平成29年 1月21日(土)
14:00～15:00**

申込方法 申込用紙に必要事項をご記入いただき、当院の南館1階
総合受付の申込箱にお入れいただくか、**地域医療連携室
TEL043-251-3030(代)** までお電話でお申込ください。

場所 **みつわ台総合病院 管理棟 2階会議室**

定員 **100名**(定員になり次第申込は締切とさせていただきます)

講師 **当院 歯科・口腔外科 江口 淳医師、根木 沙枝子医師**

参加費用 **無料**(駐車場をご利用の方は会場受付に駐車券をお持ちください)



基本理念

高い徳性と深い知性を培い
生命の尊厳に寄与する

基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に先進かつ最適な医療を提供します

受付時間

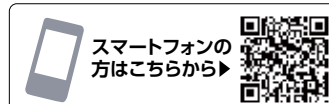
午前 8:30より12:00まで
 皮膚科(木曜)
 脳神経外科(土曜) …………… 8:30より11:00まで
 婦人科(月曜) …………… 8:30より11:30まで
 耳鼻咽喉科(土曜)

午後 13:30より16:30まで
 糖尿外来(水曜・木曜) …………… 13:30より14:30まで
 耳鼻咽喉科(水曜) …………… 13:30より16:00まで
 皮膚科(木曜)
 脳神経外科(月曜・水曜・木曜) …… 15:30より16:30まで

お願い

2科以上
受診の場合は
受付終了
30分前
まで

千葉市若葉区若松町531-486
 ☎043-251-3030(代)
 ホームページアドレス
<http://www.mitsuwadaibyoin.or.jp>



スマートフォンの
方はこちらから▶



当院は
【日本医療機能評価機構認定病院】
です