



医療法人 南嶺会 勝連病院

勝連で〜びる



今年こそは……

広報誌

No.58

2022年

初夏号

令和4年5月27日発行

感染対策、私たちが

できることって何だろう

はじめに「感染」についてお話をさせていただく前に、簡単に自己紹介をさせていただきます。私は昨年、沖縄県看護協会感染管理認定看護師教育課程において7か月間の研修を経て、今年の1月に精神科病棟から外来に配属となりました。外来業務の傍ら、院内感染対策委員の一員として、ワクチン接種や感染対策の仕事を行っています。まだまだ勉強中の身でありますので、立派なお話などできませんが、ご参考程度にお読みいただければ幸いです。

さて、今回のお話のテーマとなります「感染」と聞いて真っ先に連想するのは、やはり「新型コロナウイルス感染症」ではないでしょうか。2019年12月に発生した新型コロナウイルスの流行は瞬間に全世界を席卷しました。未知の病原体が例外なく私たちの身近に迫り、不安や恐怖を感じた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。私たちのライフスタイルも「3つの密（密閉・密集・密接）」を避けた生活に大きく様変わりしました。ソーシャルディスタンス、WEB授業、宅飲みが

当たり前前の生活を誰が予想できたでしょうか・・・
今尚、新たな変異株が報告されるなど新型コロナウイルスの感染動向から目が離せません。
しかしその一方で、新型コロナウイルスの研究は日々進められています。ワクチンの追加接種や治療薬の開発により、重症化率の減少や発症を予防するなど、その成果が報告されています。明るい希望をもってコロナ禍から一日も早く抜け出せることを願うばかりです。

当院感染対策委員会では、以下について感染対策を強化しています

- ①ワクチン接種の推奨。
- ②手洗いやアルコール消毒液を用いた手指衛生の徹底。
- ③マスクやフェイスシールド・手袋・ガウンなど个人防护具の正しい使用。
- ④ドアノブや手すり、ベッド柵など、高頻度接触環境面の消毒や換気など環境整備の強化。
- ⑤標準予防策の知識向上（研修動画を院内配信中）



私がこれまで感染対策を行
なってきた強く感じたことは、

“恐れすぎず”

“楽観的にならず”

“正しい知識を持って感染
対策を行なう”

ことがとても大切だというこ
とです。新型コロナウイルス
感染症の関心度は高く、SNS
やマスクなど多くの情報が
あふれかえっています。「いつ
たい何を信じて良いのや
ら・・・」厚労省や国立感染症
研究所、沖縄県公式HPなど、
国内公的ホームページや信
頼のおける情報元を参考にされ
ることも良いと思います。

おわりになります。多く
の皆様方は仕事や外出先では、
しっかりマスクを着用し、手
の消毒も行っているかと思
います。しかしながら、ひとた

び家庭に入りますと、マスク

を着用し3密を避けた生活は

難しく無防備になりがちです。

小さなお子さんやお孫さんが

いらつしやる家庭では尚の事、

そこに家庭内感染を予防する

ことの難しさがあると考えま

す。自分や大切な家族を「感

染」から守るために「家庭に

持ち込まない」「持ち込ませな

い」工夫を！私たち一人一人

ができることは何でしょう

か・・・

今回の投稿が「感染の予防

や対策」をあらためて考える

良い機会になりますように！



外来師長

野原 正史

日本認知症学会の教育施設に認定されました！

当院は日本認知症学会専門医制度における
教育施設として認定されました。

教育施設の基準は

- (1) 認知症医療を研修するに十分な設備を有すること。
- (2) 本学会指導医の下に十分な指導体制がとられていること。
- (3) 認知症研修カリキュラムを有すること。

今後も認知症の治療に
邁進して参ります！



【シャボン玉石けん くくる糸満】

開館記念式典開催！

今春4月23日(土)、糸満市市制施行50周年記念及び【シャボン玉石けん くくる糸満】開館記念式典が開催されました。「くくる糸満」の名付け親である仮屋真吾先生を含む10名によるテープカットが行われ、華々しいオープニングセレモニーとなりました。



左より 呉屋 明 様(株式会社呉屋組代表取締役)、仮屋 真吾 先生(施設愛称最優秀受賞者)、森田 隼人 様(ネーミングライツパートナーのシャボン玉石けん株式会社代表取締役社長)、原 宏彰 様(内閣府政策統括官)、當銘 真栄 様(糸満市長)、金城 寛 様(糸満市議会議員)、照屋 義実 様(沖縄県副知事)、河野 正和 様(糸満市姉妹都市の宮崎県都農町長)、水谷 洋一 様(糸満市友好都市の北海道網走市長)、小林 常良 様(糸満市友好都市の神奈川県厚木市長)

【シャボン玉石けん くくる糸満】は、「創造発信エリア」、「継承体験エリア」、「地域発信エリア」、「屋外活動エリア」、「交流情報エリア」等からなる複合施設です。多目的ホール(約600席)では、大規模な会議やコンサート、演劇、講演会、発表会、映画上映会など、様々なイベントが可能です。今回行われたオープニングセレモニーに先立ち、市の新型コロナワクチン集団接種の会場としても早速利用され、当院からも医療スタッフが派遣されました。

“くくる糸満”の名称には、糸満市から平和を願う心、文化を大切にできる心を世界に発信できるようにという願いが込められています。



医療法人 南嶺会 永年勤続表彰

勝連病院入職から30年。永年勤続表彰を受け、5月で無事に定年も迎えます。月日が経つのも早く感じたり遅く感じたりで、いろんなことを思い浮かべながら懐かしんでいます。6病棟（精神療養病棟）からスタートしましたが、精神科の経験がなかった私は不安でしかありませんでした。しかし、やさしい先輩方に可愛がっていただき、月日が経つにつれ楽しくなり、続けることができました。

これまで6カ所の病棟を経験し、主任、師長と役職の時期は短いですが、コロナが流行りだした約3年前から今日まで、チーム勝連に助けられながら少しばかり成長したように思います。落ち込んだり自棄になったりを繰り返しながら、たくさんの方々の支えがあったからこそ、今まで頑張れたと心から感謝しています。

もうしばらくここ勝連で、皆さんと一緒に患者様に寄り添って、楽しく続けていけたらと考えていますので、どうぞよろしくお願致します。

代表者挨拶（勤続30年）

看護師 城間 良美



永年勤続10年

- ・ 医師 1名
- ・ 看護師 1名
- ・ 准看護師 3名
- ・ 臨床検査技師 1名
- ・ 看護補助者 1名
- ・ 事務 1名



永年勤続20年

- ・ 看護師 1名
- ・ 看護補助者 2名



永年勤続30年

- ・ 看護師 1名



永年勤続40年

- ・ 保清 1名

病院入口看板 完成！

病院入口に新しい看板が完成しました。
 材料には『琉球石灰岩』を使用しており、施設管理課職員の丁寧な作業によりとても綺麗に仕上がりました。
 18時頃からはライトアップもされ、夜間帯の暗い中でも病院の入口が分かりやすくなっております。
 今後は看板周囲の植樹等も検討しておりますので、乞うご期待を！



スタッフのプライベート

覗いちゃいました!



第17回

総務部 仲間幸博 編

我が家のペット ・ パピヨン ・

Q1 なぜ、犬を飼ったのですか?

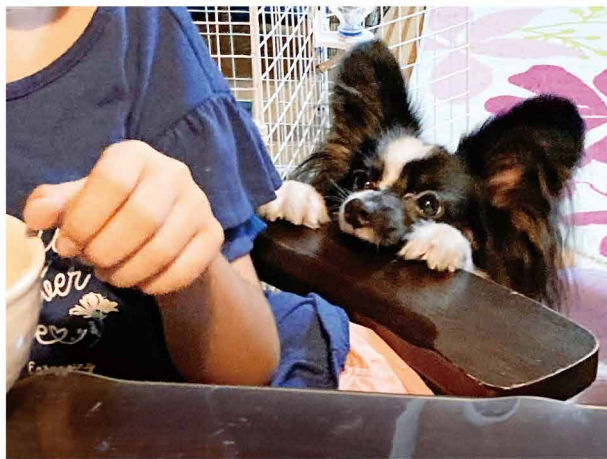
次女が犬や猫が大好きで、毎日近所のおばあちゃんの家の犬、猫に会いに行っていました。娘の為、そして家族みんなが欲しいと思ったので飼う事に決めました。

Q2 多くの犬種がいる中でパピヨンを選んだ理由

犬種に大きなこだわりはなく、色んなお店を回りました。とても元気でハツラツとしていて良いなと感じた犬を選びました。その犬がパピヨンでした。

Q3 名前と性格について教えてください

名前は『ピッピー』です。性格はハツラツとして、やんちゃ、またマイペースでいたずら好き、寂しがりやです。



Q4 いつから飼っていますか?

2020年の12月31日大晦日に我が家にきました。一緒に正月を過ごしたかったのです。

Q5 ピッピーちゃんが来て変わったこと

家族一緒に出掛けたり、リビングに集まって家族団欒の時間が増えた。またピッピーが側で子供の勉強を見守るので「集中力が増した!」と子供たちが言っています。



Q6 どなたが面倒をみているのですか?

家族みんなが大好きでみんなが関わっている。その中でも次女と一緒に昼間勉強したり、夜隣で寝たり遊んだり特に面倒をみえています。

Q7 大変なこと

いたずら好きで色んな物を噛んで持って行って隠してしまう。毛が多い犬種なので、毛の掃除が特に必要。[ちなみに我が家はルンバ(自動掃除機)を買いました]



Q8 これからピッピーちゃんにしたいこと

いっぱい一緒に散歩、キャンプ、色々なところに行ってお互いに仲良く過ごしたい。信頼関係を深めたい。

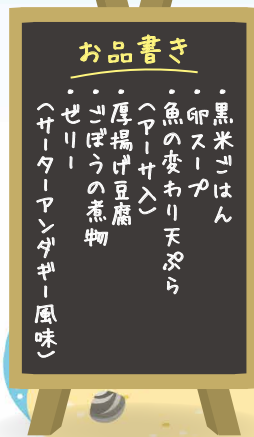




毎年好評!!
サーターアンダギー風味ゼリー



4月の行事食
浜下りメニュー



4月1日は旧暦の3月3日、浜下り（ハマウリ）ということで当院では浜下りメニューを提供しました。

天ぷらは衣にアーサを混ぜ入れているので、潮の香りを感じられる一品になったのではないのでしょうか？

常食以外にも刻み食やブレンダー食など、すべての食形態に考慮して作ったサーターアンダギー風味ゼリーは毎年好評いただけうれしい限りです。

気になる栄養素！ビタミンD編

ビタミンDの働き

●カルシウムの吸収促進、骨や歯の発育促進や筋力維持、さらに免疫機能を調整する働きのある脂溶性ビタミンです。

不足と過剰

●不足するとカルシウムの吸収低下のため、骨の軟化、骨粗鬆症のリスクが高まります。また過剰摂取は血中のカルシウム濃度が高まることで腎機能障害や食欲不振、嘔吐などの症状が現れます。
一日の摂取目安量は18歳以上の男女ともに8.5μg（マイクログラム）

ビタミンDを多く含む食材

肉類や卵、きのこ類にも含まれていますが、多く摂ることができるのは魚です。ビタミンDは脂溶性なので油との相性も良く、油で調理することで吸収率もさらにUPします！



鮭
(1切れ 80g)
25.6μg



さば
(1切れ 80g)
4.1μg



しらす干し
(10g)
6.1μg



干しいたけ
(2個 6g)
1μg



生しいたけ
(2個 30g)
0.1μg



卵
(1個 50g)
1.9μg

しいたけは日光に当たるとビタミンDが増えるそうです。同じしいたけでも摂れる量がこんなにも違うんですね。

またビタミンDは皮膚に紫外線を浴びることによって体内でも合成されます。これからの時期紫外線は大敵！と感じる方もいると思いますが、日差しの強くない時間帯で散歩したり、木陰で過ごすだけでも十分とのこと。

感染症予防のため外出自粛が長く続かなかで
生活スタイルの変化に伴い食生活の乱れ、運動不足の方も多いのではないのでしょうか？

適度な運動、十分な栄養、睡眠をとり、ストレス解消も行いながら
健康的な身体づくりを目指していきましょう！

勝連病院案内マップ



| 場所(バス停付近) | 1便 | 2便 | 3便 |
|-----------|-------|-------|-------|
| ①勝連病院発 | 08:30 | 11:00 | 14:10 |
| ②摩文仁 | 08:36 | 11:06 | 14:16 |
| ③糸満清明病院前 | 08:38 | 11:08 | 14:18 |
| ④大度 | 08:39 | 11:09 | 14:19 |
| ⑤米須 | 08:40 | 11:10 | 14:20 |
| ⑥伊原 | 08:42 | 11:12 | 14:22 |
| ⑦山城入口 | 08:43 | 11:13 | 14:23 |
| ⑧波平入口 | 08:44 | 11:14 | 14:24 |
| ⑨喜屋武 | 08:48 | 11:18 | 14:28 |
| ⑩名城 | 08:52 | 11:22 | 14:32 |
| ⑪南部病院前 | 08:53 | 11:23 | 14:34 |
| ⑫双子橋 | 08:58 | 11:28 | 14:38 |
| ⑬糸満オータリー | 09:00 | 11:30 | 14:40 |
| ⑭照屋 | 09:02 | 11:32 | 14:42 |
| ⑮高嶺入口 | 09:04 | 11:34 | 14:44 |
| ⑯賀数 | 09:08 | 11:38 | 14:48 |
| ⑰当銘 | 09:10 | 11:40 | 14:50 |
| ⑱志多伯 | 09:11 | 11:41 | 14:51 |
| ⑲東風平 | 09:17 | 11:47 | 15:10 |
| ⑳高良 | 09:21 | 11:51 | 15:15 |
| Ⓐ勝連病院着 | 09:27 | 11:57 | 15:20 |



※平日のみの運行です。
 (土・日・祝祭日は運行ありません)

交通機関

当院より無料送迎車が運行されております。無料送迎車運行ルート上で途中乗車される方は道幅が広く安全な場所で手をあげてお知らせください。ルート上の主要地点を通過するおおよその時間は右上の通りです。

診療科目

◎精神科 ◎心療内科 ◎内科
 ◎リハビリテーション科
 ※「認知症・物忘れ外来」も行っています。

診療時間

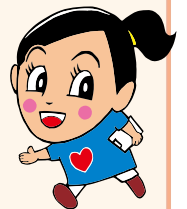
[外 来] 月曜日～金曜日
 午前9時30分～午後5時
 [休診日] 土曜日・日曜日・祝祭日

相談窓口

医療福祉相談室
 月～金曜日 午前9時30分～午後4時30分

南嶺子プレゼント ～今月の黄金言葉～

“命どう宝”



『命こそ宝。』命は何ものにもかえられない大切なものである。死んだらすべてを失う。だれかと喧嘩したり笑いあったり、そんなささやかだけど大切な幸せを味わうこともできない。生きているからこそ、苦しいことや楽しいことを体験できるのである。とくに戦後から言われるようになった。

編集後記
 最近、月日が経つのを早く感じます。新型コロナウイルスが流行した当時、長男は小学校卒業時期。今は、中学3年生。今春、高校生になった長女に中学の思い出を訊くと「部活の大会」のみ。去年も今年も新型コロナウイルスの影響で修学旅行はなく、イベントも少ないと感じています。い出も少ないと感じています。コロナ禍で窮屈な状況ですが、子供たちに色々な思い出を作っていけたらなあと思っております。皆さんも体調に気をつけて、色々な思い出を作ってください。

憲太

募集の投書方法

ご意見、ご感想、相談員への質問などお待ちしております。
 (1) 広報誌に関するご意見、ご感想
 いつも「勝連で～びる」をご愛読頂き、ありがとうございます。
 下記の方法にて気軽に投書してください。

- 投書方法**
- ① 当院のご意見箱に投書
 - ② 当院のメールアドレスに送信 (アドレスは下記を参照)
 - ③ 当院の広報委員会あて郵送

よろしく
 お願い致します



医療法人 南嶺会 **勝連病院**

〒901-0331 沖縄県糸満市字真栄平1026番地 TEL. 098-997-3104 FAX. 098-997-2457
 URL <http://www.katsuren-hp.or.jp> E-mail info@katsuren-hp.or.jp

次号発行予定：令和4年9月30日