

# スマイル

Smile with your heart



Vol.  
40

2020

荒川 (奥秩父)

## Contents

P2・P3 堀医師紹介

P4・P5 プチリハ

P6 行事食 / BLS 研修

P7 連携室かわら版

P8 看護師募集 / 看護補助者募集の案内  
ホームページのご案内



# 医師紹介

呼吸器内科

堀 亜衣香 先生



## Q1 出身地を教えてください

母の里帰りのため広島で生まれましたが、何回か北海道と所沢市を行ったり来たりしていました。小学校から大学までは所沢市に住んでおり、今も実家は所沢市にあります。就職と同時に虎の門で寮生活を開始し、その後はしばらく大田区に住んでいました。この度の入職で、地元に戻ってくるようになりました。この辺のことは皆さま知っていらっしゃる通りなので、出身地については特にお話できることはなさそうです。

## Q2 先生は子供の頃、どんなお子さんだったのですか？

小さいころは(早生まれのせいかな)他の子よりも行動が遅く、小学校にあがっても運動が苦手だったり、塾に行っても成績があがらずやめることになったりと、鈍臭いほうでした。

習い事を沢山させてもらっていましたが、親はやりたいといったものを否定することなく習い事をさせてくれており、苦勞をかけていたと思います。どれも、特技というまでには至りませんでした。いい経験になっていると思います。中学校では合唱コンクールなどでピアノの伴奏をすることもありました。

### Q3 日々の診療で大切にしている事は何ですか？

患者さんが納得できるように治療方針などを決めていくことです。そのためには、患者さんとのコミュニケーション、スタッフとの連携が大事だと思います。日常の指示や他院への診療情報なども、相手が仕事をしやすいように心がけているつもりです。

### Q4 先生の休日の過ごし方や健康法について教えてください

買い物に行ったり近場にお出かけしたりすることが主でした。まれにミュージカルを観に行ったり、旅行に行ったりすることがありました。昨年息子が生まれてからは、家事と息子の相手で一日があっという間に過ぎていきます。

健康法は特にありません。食事を抜くとつらいので、忙しい中でもなんとか時間を確保して3食食べ続けてきたことでしょうか……。

### Q5 今後の目標を教えてください

リハビリ病院の勤務は初めてなので、これから少しずつ勉強していかないと、と思っています。今までは大学病院で呼吸器内科を専門としてやってきました。まだ半人前ですが、今後この病院でも呼吸器内科医としてもお役にたてることがあればと思います。

#### プロフィール

入 職 日：2020年11月1日

平成20年3月：東邦大学医学部医学科卒

専 門 医：日本内科学会総合内科専門医  
日本呼吸器学会専門医

認 定 医：日本内科学会認定内科医



# プチリハ

今回は自宅でもできるタオルトレーニングをご紹介します。

## 1. 足首曲げ (足首の関節可動域の改善)



① 椅子に座り、足先で丸めたタオルを挟みます。



② 踵を床から話さないように、つま先を持ち上げます。

③ ①、②の動作を 10～20 回繰り返します。

## 2. 足裏拭き (股関節可動域の改善、洗身練習)

① 椅子に座り、一方の足を反対側のももの上に置きます。

② 上げた方の足裏をタオルでこすります。反対側も同じ様に行います。



### 3. 腰回し (腰痛予防、姿勢矯正)



- ① タオルを肩幅の長さ両手でピンと張って持ち、少し足を開いて立ちます。



- ② 上体がなるべくブレないように腰を大きく回します。左回り、右回りとも行います。

### 4. 深呼吸 (運動後のリラックス効果)



- ① 足を少し開いて立ち、両手でタオルをピンと張って持ちます。



- ② 息を吸いながら、両手をまっすぐ伸ばしたままゆっくりと頭の上へ上げ、息を吐きながらゆっくりと下ろします。



# BLS (Basic Life Support) 研 修 (1次救命処置)



今回BLS研修を受けて、改めてAEDの使用方法や注意点、胸骨圧迫の方法など学ぶことが出来ました。今までも研修には参加したことはありますが、忘れていたこともあり、胸骨圧迫の力の入れ具合や速度も再認識することが出来てよかったです。

今後心肺蘇生が必要な場面に遭遇した時には、今回の研修を生かし、落ち着いて対処できるように努めたいと思います。

2階病棟 看護師



## 行事食 秋のお祝い御膳

日付 令和2年9月17日(木)  
行事内容 秋のお祝い御膳

今月の行事食は、秋のお祝い御膳でした。天ぷらと炊き合わせには、さつまいもやキノコなど、季節を感じられる食材を使用し、デザートには、あずきソースを乗せた程よい甘さのふわふわな抹茶パバロアをお付けしました。患者様からは、大変多くの「美味しい!」のお声を頂きました。これから寒くなって参りますが、旬の食材を食べて、たくさん栄養を付けて頂けると嬉しいです。



【メニュー】  
赤飯  
季節のてんぷら  
(エビ、ナス、椎茸、さつまいも、オクラ)  
炊き合わせ  
味噌汁  
抹茶パバロア



## ノロウイルス感染症の予防と対策



### 1. ノロウイルス感染症とは？

ノロウイルスは、乳幼児から高齢者まで、幅広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こす、ウイルス性の感染症です。主に冬場に多発し、11月ごろから流行がはじまり、1、2月にピークを迎えます。

### 2. ノロウイルスの特徴

- 人の腸管のみで増殖する
- 感染力が強く、少量(10~100個)でも発症する。
- 経口感染、接触感染、飛沫感染など感染ルートが複数ある。
- ノロウイルスに一度感染した患者でも繰り返し感染・発症する。

### 3. 主な症状

- 体内にウイルスが入ってから、24~48時間に激しい嘔吐や下痢、腹痛が発生。ときには、発熱、頭痛、筋肉痛を伴う。
- 症状は1~3日続くが、後遺症は残らない。
- まれに、1日あたり20回以上の下痢症状を呈し、脱水症状になることもある。その場合、入院と点滴などの特別な処置が必要となることがある。
- 自覚症状がなくなってもウイルスの排泄が続く事がある。



### 4. 感染経路と予防



ノロウイルスは  
**ヒト→ヒト感染が多く**  
**一人ひとりの取り組みが重要！！**

**しっかりと感染経路把握し  
予防に努めましょう。**

「SARAYA 家庭の感染症と予防参照」

地域医療連携室 永山



# 看護師入職お祝い金制度 はじめました!

看護師の方は、採用させていただいた場合、

**入職祝金30万円** (税込) を支給いたします。

※日勤のみの場合は20万円

詳しくは上記HPより〈採用情報→看護師募集中〉からご確認ください。

※但し、紹介業者からの紹介の場合はこの制度は除外とさせていただきます。



# 看護補助者入職お祝い金制度はじめました

看護補助者の方は、採用させていただいた場合、

**入職祝金10万円** (税込) を支給いたします。

但し、紹介業者からの紹介の場合はこの制度は除外とさせていただきます。

## ホームページのご案内



病院の詳細な内容は、ホームページでご覧いただけます。ぜひご参照くださいませ。グループ病院ホームページにもリンクできます。



明生リハビリテーション病院

検索

<http://www.meisei-reha.jp/>



一般社団法人  
巨樹の会

**明生リハビリテーション病院** 広報委員会

■ [西武池袋線] 狭山ヶ丘駅東口下車  
徒歩 15分

■ 車でお越しの際は、時間に余裕をもって  
ご来院ください

## ◎ お問い合わせ

〒359-1106  
埼玉県所沢市東狭山ヶ丘 4-2681-2

**TEL 04-2929-2220**

**FAX 04-2939-2136**

## 明生リハビリテーション病院へのご案内

