



KOHASU-KUN

こはすくん

高知大学 病院広報

65号 発行日/平成26(2014)年10月20日

インフルエンザ対策について

ふれあい看護体験を開催しました

お仕事紹介 調理師

●4コマ漫画「こはすくん」第26回

院内散歩

●新しい病院ボランティアの方が加わりました
●地域と大学を結ぶ会を実施しました

インフルエンザ対策について

感染制御部



寒くて乾燥する冬は、ウイルスによる病気が流行します。



インフルエンザはインフルエンザウイルスによる呼吸器の感染症で、毎年世界中で流行しています。また、インフルエンザは感染力が強く、爆発的に流行することがあります。

インフルエンザは、突然の高熱、頭痛、筋肉痛・関節痛、咳・鼻水などの症状があります。通常は、1週間程度で良くなりますが、いわゆる「かぜ」と比べて、全身の症状が強いのが特徴で、時には肺炎や脳炎など重篤な合併症を引き起こします。

インフルエンザの予防にはワクチンが有効で、重篤な合併症や死亡を予防する事ができます。ただし、インフルエンザに罹ることを予防する効果は100%でなく、30~50%と言われています。



インフルエンザは、感染した人のくしゃみ、咳などで口からウイルスを含んだ飛沫が飛んで別の人の口や鼻の粘膜に付着すること、ウイルスの付着している物品に触った手で自分の口や鼻の粘膜に触ってしまうことによって感染します。インフルエンザに罹った場合には、周りの方へうつさないことが重要です。そのため、学校や職場に行かないのはもちろん、なるべく外に出ないようにすることが必要です。咳やくしゃみをするときは、ティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむける、マスクを着用する、



などのいわゆる「咳エチケット」をお願いします。



一方健康な人にとっては、感染者との接触機会を減らすことが重要です。また、手洗いも予防効果があります。マスクについては、感染者がマスクをすることで咳によってウイルスが飛び散らないようにする効果はありますが、健康な人がマスクをして感染予防効果があるかは疑問です。栄養と休養を十分に取るのが予防の基本です。体調を整えて抵抗力をつけることで、この冬を乗り越えましょう。



ふれあい看護体験を開催しました

高知県の委託を受け、高知看護協会主催で、県下の高校生を対象とした「ふれあい看護体験」が今年も実施され、本院では7月30日に28名の高校生が看護業務を体験しました。

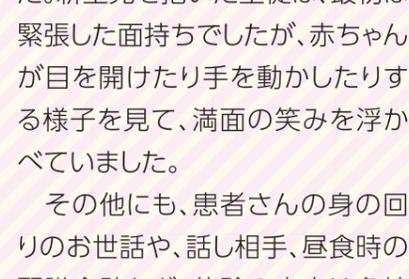
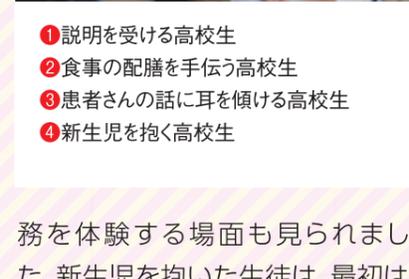


病院食を食べながらのミーティング

この体験では患者さんとのふれあいを通し、看護することや助け合うことの大切さを知ってもらいながら、病院関係者との交流により、医療や看護のあり方を共に考えてもらうことが目的です。

看護衣に着替えた参加者は、楠瀬伴子看護部長から一日看護師の委嘱状を授与された後、それぞれの体験先の看護師長と一緒に担当部署へ向かいました。周産母子センターで体験した

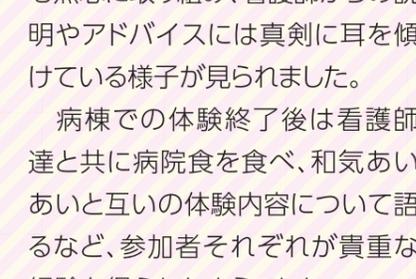
高校生はまず手洗いをを行い、その後センターでの業務や新生児についての説明を受けながら看護師の業務を見学しました。新生児の入浴時には、看護師の指示に従って介助を行うなど、実際の業



- ① 説明を受ける高校生
- ② 食事の配膳を手伝う高校生
- ③ 患者さんの話に耳を傾ける高校生
- ④ 新生児を抱く高校生

務を体験する場面も見られました。新生児を抱いた生徒は、最初は緊張した面持ちでしたが、赤ちゃんが目を開けたり手を動かしたりする様子を見て、満面の笑みを浮かべていました。

その他にも、患者さんの身の回りのお世話や、話し相手、昼食時の配膳介助など、体験の内容は多岐



にわたり、参加者たちはどの体験にも熱心に取り組み、看護師からの説明やアドバイスには真剣に耳を傾けている様子が見られました。

病棟での体験終了後は看護師達と共に病院食を食べ、和気あいあいと互いの体験内容について語るなど、参加者それぞれが貴重な経験を得られたようでした。

こはす 第26回 ティユウゴ



お仕事紹介



調理師の仕事とは？

本院の病院食調理は、高知大学職員である調理師22名(全員男性)が担っています。日常的に入院患者さん約400人分の食事を作っており、1日3食を提供するために、早出と日勤の2交代制の勤務となっています。早出6名で朝食を作り、午前中は14～15名で昼食を作ります。14時に早出勤務者が帰りますので、夕食の準備は8～9名で行います。

●好みに合わせて～選べる病院食～

1日にオーダ(注文)される食種は、常食(普通食)をはじめ、糖尿病食、腎臓病食、

高血圧食など疾患別治療食等があり、合計すると55種類位あります。常食は、選択メニュー制となっており、毎食2種類(朝食は「Aご飯メニュー」か「Bパンメニュー」、昼食や夕食は例として「Aカレーライス」か「B冷やし素麺」、「Aビーフシチュー」か「B帆立炊き込みご飯」など)から選ぶようになっています。調理師は自分達でメニューを考えて試作するなど、より美味しいメニューとなるように取り組んでいます。そして、現在の病院食は、患者さんの病状に合わせた個人対応食になっており、例えば、形状を一口大カットやきざみ、ペースト

状にする、アレルギー患者さんへの食事では肉や魚を禁止した場合に代替料理を別途調理することなどを行っています。

また、がん患者さんが化学療法の副作用によって食欲が低下し、食べられなくなった場合も、少しでも食べて頂けるようにご希望に添った食事(※ひだまり食、オンリーワン食)を提供しております。

※化学療法食2種

- ◆ひだまり食…5割以下しか食べられていない場合に提供する食事、常食のように選択ができ、量を少なくしたり、補食(ゼリー類)を付けたりする食事です。
- ◆オンリーワン食…0～2割しか食べられない場合に、一つだけでも召し上がっていただくための食事です。(例：お茶漬、たこ焼き、素麺、フルーツ盛り合わせ等)

本院病院食の特徴

～◎自慢の一品、鯉のたたき～

私たちが自慢できる料理は、なんといっても、『鯉のたたき』です。郷土自慢の鯉のたたきを患者さんに美味しく食べて頂くために、生の鯉を丸ごと仕入れ、短時間で鯉をさばいて直火で焼き、盛り付ける作業を行っています。他にも、新鮮な刺身も提供していますが、食中毒を防ぐために衛生的に管理された厨房内で、料理をスピーディに仕上げることを



目標に33年間調理を続けています。来年度には栄養管理部も新病棟に移転するため、最新機器を備えた厨房で、より良い病院食をご提供させていただきたいと思っております。

●思いやりとおもてなしの心で

私たちは、早出勤務の日には、終業の前に病棟に向き、自分が調理を担当した患者さんにご意見を頂いたり、食べられない患者さんの希望を伺ったりしています。入院患者さんと直接かかわることが、自分達の作る食事が

治療の一環であることを自覚し、おもてなしの心を養うことに繋がっていると思っています。『おもいやりのある食事で回復のサポート』を基本理念に、これからも安全で美味しい食事を提供していきますので、よろしくお願ひします。

●給食用特殊料理専門調理師について

最後に病院に勤務する調理師に対する専門資格について少しご紹介します。私たちは全員、調理師資格を持っていますが、その上に国家資格である『給食用特殊料理専門調理技能士』があります。本院では、8人の調理師がこの資格を取得しています。

★『給食用特殊料理専門調理技能士』

国民の食生活と深い繋がりを持つ調理師が、公衆衛生、栄養及び健康づくり等の広範な知識と新しい調理技術技能を兼ね備え、国民の健康と長寿に貢献することを目的に作られた資格です。



院内散歩

INNAI SANPO

新しい病院ボランティアの方が加わりました

今井さん(写真左端・男性)と、久保さん(写真右端・女性)のお二人が新しく加わられました。

高知大学医学部附属病院では病院ボランティアを募集しています。

本院では、一般的な外来サービスから幼児の遊び相手等、多彩な活動メニューを用意しています。ボランティア活動は、健康な方であればどなたでも参加できますので、お気軽にお問い合わせください。



活動内容例

- 患者さんの診療手続きや受付機操作のお手伝い。
- 患者さんへの院内各施設のご案内や移動のお手伝いなど。
- 保育の経験を活かして入院している子供さんの遊び相手、勉強の手伝い、図書の読み聞かせなど。

活動曜日及び時間

休日を除く、月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時までの間。希望される曜日・時間での活動も可能です。なお、病院としてボランティア保険に加入しています。

◆病院ボランティアに関するお問合せ先

〒783-8505
高知県南国市岡豊町小蓮185番地1
高知大学医学部附属病院
医事課医事係
TEL (088) -880-2235
FAX (088) -880-2449

9/26 地域と大学を結ぶ会を実施しました

9月26日(金)、岡豊ふれあい館にて「地域と大学を結ぶ会」を開催しました。これは、2~3ヶ月に一度、南国市岡豊地区との連携を図るため開催されているものです。本院の医師がそれぞれの専門分野について、地域住民に分かりやすく講演する催しで、今回はリハビリテーション部 副部長の永野靖典医師が講師となり、「ロコモティブシンドロームとその対策」というテーマで講演を行いました。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、運動器(関節・筋肉など)の障害により要介護になりやすい状態のことを言います。講演ではロコモ予防の対策として、ロコトレ体操(開眼片足立ち・スクワット)を行いながら、それを自分でロコトレ手帳に記録することが大事、というお話がありました。「日頃から、できる範囲で運動を続けていくことが大事です」との発言には、参加された約30名の方々も真剣に耳を傾けていました。質疑応答の時間には立て続けに質問があり、それに答える講師の説明に、会場が一体となって聞き入っていました。



講演の様子



話題のロコトレ体操



ご意見・ご感想は
こちらまで
どしどし
お寄せください。



[郵送先]

〒783-8505 南国市岡豊町小蓮
高知大学医学部・病院事務部
総務企画課調査・広報係
TEL.088-880-2723 (直通)

■ ホームページ

<http://www.kochi-ms.ac.jp>

■ メールアドレス

kms-info@kochi-u.ac.jp

高知大学医学部附属病院
KOCHI MEDICAL SCHOOL HOSPITAL
〒783-8505
高知県南国市岡豊町小蓮185-1
TEL.088-866-5811(代表)
TEL.088-866-5815(時間外)