

発行者

兵庫県立総合リハビリテーションセンター
リハビリテーション中央病院
〒651-2181 神戸市西区曙町1070
TEL (078) 927-2727
FAX (078) 925-9203

さんぽみち



《インフルエンザの予防》

(特にインフルエンザワクチンについて)

記録的な猛暑のあとのつかの間の秋も終わり、これからいよいよ寒い冬が始まります。そこで今回は、冬に猛威をふるうインフルエンザとその予防について説明します。

インフルエンザは急性の呼吸器系へのウイルス感染症で、季節性に冬場に発生する季節性インフルエンザと、2009年に流行し、まだ皆さんの記憶にも新しい新型インフルエンザがあります。

今季当院で使用するインフルエンザワクチンは、新型、A香港型、B型の3種のインフルエンザウイルスに有効な3価ワクチンです。2008年までたびたび流行していたAソ連型インフルエンザに対するの予防効果はありませんが、Aソ連型は新型に取ってかわられ今後は流行しないと予測されています。

2009年から2010年シーズンの新型インフルエンザの感染率はおよそ10数%程度でした。つまり、り患しなかった残り9割弱ほどの人は、今シーズン、新型インフルエンザにかかってしまう可能性があります。そのため、この冬も昨年同様に新型インフルエンザのある程度の流行があるのではないかと予測されています。一方、季節性インフルエンザの流行は昨シーズンと同様に今シーズンもあまりみられないだろうという専門家の意見もありますが、A香港型あるいはB型を主体とした流行があるのではないかとこの予測もあり、油断はできません。慢性的な基礎疾患を持つ人がインフルエンザにかかると、重症になりやすいですので、かからないように注意が必要です。ワクチンを接種すると、インフルエンザにかかりにくくなりますし、かかってしまった場合でも軽度の症状ですむ可能性が高くなります。

ワクチン接種は、各病院で受け付けが始まっています。当院でも開始していますのでご希望の方は受診時に主治医にご相談ください。

今季の接種回数は13歳未満は2回、それ以外の方は1回です。

文責：奥田志保、乃美昌司（感染対策委員長）

《簡単＆栄養たっぷりヘルシーメニュー》

ささみとエビのくずたたき風

●材料 / 1人分

若鶏ささみ …………… 50g
えび …………… 40g
酒 …………… 1g(小さじ1/5)
片栗粉 …………… 10g(大さじ1強)
キャベツ …………… 40g
人参 …………… 10g
アスパラガス …………… 10g(1本)
※レモン …………… 15g(1/8J)

たれ { こいくちしょうゆ………… 5g(小さじ1弱)
だし………… 5g(小さじ1)
みりん………… 2g(小さじ1/3)
ごま油………… 1g(小さじ1/4)
しょうが(おろし)………… 3g



エネルギー	155kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	1.7g
塩分	1.0g
食物繊維	1.5g

●作り方

- ①ささみは薄く斜めそぎ切りにし、えびは殻をむいて、両方に酒をふっておく。
- ②①のささみとえびに片栗粉を薄くまぶす。
- ③沸騰した湯に②のささみとえびを入れ、表面が透明になって火が通ったら、氷水に取る。
- ④たれは、だし、こいくちしょうゆ、みりんを鍋に入れ、さっとひと煮立ちさせてさまし、ごま油、おろししょうがを入れる。
- ⑤キャベツ、人参は細切りにし、アスパラガス1本4～5cmに切って、さっと湯がき、付け合わせにする。
- ⑥水けをきったささみ、えびと野菜を盛り付け、たれをかけて食べる。

健康で長生きするために必要なのは、「栄養・運動・休養」です。中でも「栄養」は、食生活の欧米化により、摂取エネルギーは増加。厚生労働省の「平成19年国民健康栄養調査」によると、野菜摂取量の平均値は290gで「健康日本21」の目標値に届かず、カロリーは十二分でも栄養は足りていないのです。こんな現代の食環境において、健康のために、ヘルシーメニューを心掛けましょう。

今回紹介するヘルシーメニューは「くずたたき風」です。脂肪の少ない、鶏肉ささみ、えびを使い、さらに茹でるという調理法でさらにヘルシー。片栗粉をまぶして茹でると、つるんとした口当たりで、あっさり食べられます。野菜に含まれる食物繊維は、腸内で水分を吸って膨張し、排便促進、血糖値上昇の抑制、血中コレステロール値低下作用があります。繊維質が多く、噛む回数が増える事により早食いを防止し、食べ過ぎを防ぐ事で、摂取カロリーの低下につながります。鶏のささみは、脂肪が少なく、アミノ酸バランスの良いたんぱく質を多く含んでいます。えびの独特の甘みはグリシンというアミノ酸の一種。高たんぱくでタウリン、ビタミンEが豊富です。

レモンのビタミンCと鶏肉に豊富なコラーゲンを一緒に摂ると、体内でコラーゲンが生成されやすくなります。さらに、きのこ海藻をプラスすると、ビタミン、ミネラル、食物繊維がしっかり摂れてさらにヘルシーです。

<栄養指導室>



《転倒・転落に関する院内研修会について》

先日、当院のリスクマネジメント委員会転倒・転落プロジェクトチームの職員に対する啓蒙活動の一環として院内研修会を開催しました。今回は、セラピストからみた「移乗の介助方法について」をテーマとしました。研修会には業務終了後にも関わらずセンター内の様々な部署から総勢59名の職員が参加しました。



研修の主な内容は、普段セラピストが人を動かす上で考慮している「支持基底面」、「重心」、「摩擦」といった運動学的な視点に着目し、移乗の介助方法を実際に動いて体験してもらいました。



移乗場面に沿った介助の注意点としては、足の位置・体の向き・誘導する方向などに留意しながら実習を行いました。研修を通し、自ら動き体験することで、いろいろな気づきが生まれたと思います。適切な介助を行うことは転倒や転落のリスクマネジメントだけに留まらず、自分の身体を守るというリスクマネジメントにも繋がります。今回の研修で学んだことを活用し、患者様の介助に役立てていきたいと思っております。

<リハビリ療法部>

《患者の誤認防止について》

『安全は名前から』

患者誤認を防止するためには、「医療者が患者さまにフルネームをたずね、患者さまがフルネームを言って患者確認をする」ことが有用です。

従来より、外来診察や検査実施前には患者さまのお名前をフルネームでお呼びしたり診察券を拝見させていただいていましたが、患者誤認が皆無ではありませんでした。

今回、患者さまと医療者双方の理解を深め患者誤認を防止するために、「患者確認啓発ポスター」を作成しました。

何度もお名前をお尋ねし、不愉快な思いを感じておられることもあると思いますが、患者確認を確実にを行うためとご理解ください。

医療者は患者さまに挨拶を行い、お名前をお尋ねし、患者様ご自身またはご家族の方にフルネームで言っていただくことを、病院のルールとしています。場合によっては、お名前だけでなく生年月日をお尋ねしたり、診察券の確認をさせていただくことがあると思いますが、患者さまと医療者の共同によるフルネーム確認が「医療安全の第一歩」とご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

<医療安全推進室>



《患者・家族向け教室のご案内》

【◆リウマチ教室のご案内】 開催場所：病院1階さくらルーム

- ・平成22年11月11日(木) 13時00分～14時00分
『リウマチ治療について ～生物製剤について～』
担当：医師・薬剤師
- ・平成22年11月26日(金) 11時15分～12時00分
『運動と生活について』
担当：PT・OT・看護師

【◆生活習慣病を学ぼう会のご案内】 開催場所：福祉のまちづくり研究所 セミナー室

- ・平成22年11月10日(水) 14時00分～15時30分
糖尿病 -導入編-
糖尿病はどんな病気？
治療はなぜ必要？
こんな時はどうする？
食事療法の基礎知識※
担当：内科医師・管理栄養士



※入院患者様以外の方は料金が発生いたします。

- ・平成22年11月16日(火) 14時00分～15時30分
糖尿病 -合併症-
動脈硬化と足病変を中心に
担当：内科医師・看護師
- ・平成22年12月1日(水) 14時00分～15時30分
糖尿病 -治療編-
食事療法※
正しい薬の飲み方
担当：管理栄養士・薬剤師

※入院患者様以外の方は料金が発生いたします。

- ・平成22年12月8日(水) 14時00分～15時30分
糖尿病 -応用編- -治療編-
運動療法
検査について
担当：PT・検査技師

♪ロビーコンサートについて♪

◆平成22年11月18日(木)
13:30～14:30

テノール・ソプラノ・ピアノのコンサート

