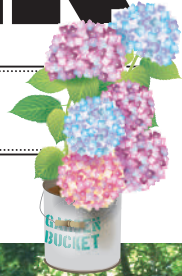


Information Magazine MUSATOKU LETTER

武蔵野徳洲会病院 地域密着型情報誌

2020 SPRING/SUMMER No.9



- 巻頭「感染経路を知って様々な感染症から身を守ろう！」
- イベント等の中止のお知らせ
- MUSATOKU食堂「サバの酢豚風」



写真:玉川上水(東京都立川市)

アクセス

【車の場合】

・五日市街道「ロイヤルHOST桜堤店」を北進
 ・青梅街道「都立田無高・小金井公園北東角」
 を目標におこしください

【バスをご利用の場合】

- ▶ 西武新宿線・田無駅南口
 コミュニティバス(はなバス/第3ルート)
 [西東京市役所田無庁舎前]より
 [向台循環]行き乗車約10分
 [おおぞら公園西]下車すぐ目の前
- ▶ JR中央線・武蔵境駅北口
 関東バス(のりば5)
 [武蔵境駅(北口)]より
 [ヴィーガーデン西東京]行き乗車約10分
 [武蔵野徳洲会病院]下車すぐ目の前



武蔵野徳洲会病院と田無駅南口・東小金井駅を結ぶ「無料シャトルバス」の運行を行っております。



田無駅南口 方面

ルート: ローソン西東京南町五丁目店 ↔ 病院

東小金井駅北口 方面

ルート: 東小金井駅北口 ↔ 病院

停留場所や運行時刻に関する詳細は、お問い合わせいただくかホームページをご覧ください。



- 注 ●日曜、祝日は運休となります。●運行状況により到着時刻が遅れる場合があります。
 意 ●天候により運行が休止になる場合があります。●定員を超えての乗車は車内事故防止のためできません。
 事 ●お身体の不自由な方は付き添いの方と一緒に乗車いただけますようお願いいたします。
 項 (車椅子は車内に持ち込めません)

救急は365日24時間対応しております。

医療法人 沖縄徳洲会
武蔵野徳洲会病院
 MUSASHINO TOKUSHUKAI HOSPITAL
www.musashino-hp.jp

〒188-0013
 東京都西東京市向台町3-5-48
 ■患者さん・代表: ☎042-465-0700
 ■健診ドック: ☎042-465-0769
 ■患者さん以外: ☎042-465-0792
 ■地域連携室: ☎042-465-0781



むさとく 検索

※ナンバーリクエストの導入について
 当院では迷惑電話対策のため「番号非通知」のお電話を、お取り次ぎ出来ない設定にしております。大変お手数ではありますが、「番号通知」にてお電話いただけますようお願いいたします。

※この印刷物の表紙は抗菌剤入印刷インク「抗菌ニス」を使用しています。

感染経路

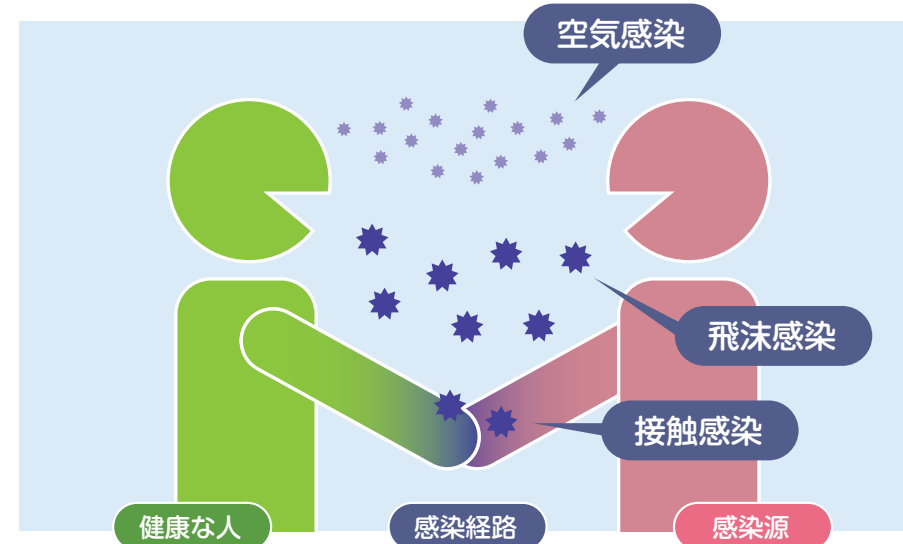
を知って様々な「感染症」から身を守ろう！

感染症対策の基本は「うつらない」「うつさない」です！

新型コロナウイルスの出現によって数多く耳にするようになった「感染経路」ということば。今回はその「感染経路」について解説していきます。

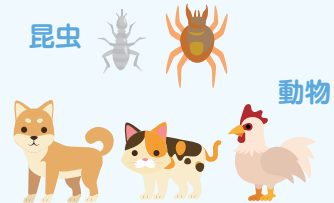
いま世界各国で猛威を振るう新型コロナウイルスに限らず、インフルエンザや大腸菌O-157、結核、はしかなどを代表とするこれらの感染症はどのようにして私たちの体内に侵入してくるのか――。

感染症の多くは、この感染経路を断ち切ることで予防することができます。感染経路を知れば予防策も立てやすくなるはず！ご自身の生活環境とも照らし合わせてご自身でできる対策を考えてみましょう。感染症対策の基本は、「うつらない」「うつさない」です！



これらも感染源！

エボラ出血熱やジカ熱などを代表する感染症は昆虫に刺されたりすることで感染します。また犬や猫などのペットに咬まれることでも破傷風などの感染症を引き起こします。



手洗い・手指衛生の重要性

皆さんは日頃、どのくらい手洗いに気を使っていますか？空気感染は別として、飛沫感染、接触感染を防ぐ手段として一般の方に最も効果が期待できるものは「手洗い」です。飛沫感染、接触感染の多くは、ご自身の手を介して目や鼻、口を触り感染します。

人は1日に何回も顔に触れることがわかってきます。手を清潔に保つことで感染のリスクを低下させることが可能です。

携帯電話は思っている以上に汚れている

普段、皆さんが何気なく触れている携帯電話・スマートフォン。直接手で触れるものだけあって皆さんが思っている以上に汚れているもののひとつです。手洗いや手指消毒でせっかく清潔にした手も汚れた携帯電話をすぐに触ってしまったら元も子もありません。

解説

空気感染

【主な感染症】結核・麻疹(はしか)・水痘(みずぼうそう)

病原体を含んでいる飛沫の水分が蒸発し、直径5μm以下の微小粒子となって長時間にわたって空中を浮遊します。その微小粒子が呼吸などによって体内に取り込まれることで感染症を引き起こします。※エアロゾル感染と空気感染は異なります。

飛沫感染

【主な感染症】かぜ症候群・インフルエンザ・マイコプラズマ・百日咳など

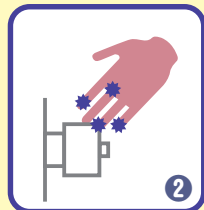
感染の元となる直径5μmより大きい大飛沫粒子が会話の発声やせき、くしゃみなどによって短い距離(1~2m程度)を飛び、そのしぶきを浴びたりすることで目や鼻の粘膜などから体内に取り込まれることで感染症を引き起こします。

接触感染

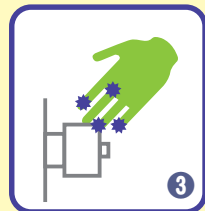
【主な感染症】インフルエンザ・とびひ・梅毒・淋病・破傷風など

接触感染は、感染源(者)に直接、手や皮膚が触れることによる直接的接触感染と汚染された媒介物(共用する物、物の貸し借りなど)に触れることによる間接的接触感染に大別されます。特にウイルスは20分程度で体内に侵入するとされており、汚染された手で「目・鼻・口といった粘膜」に触れることであつという間に体内に取り込まれ感染症を引き起こします。

「間接接触感染の例」



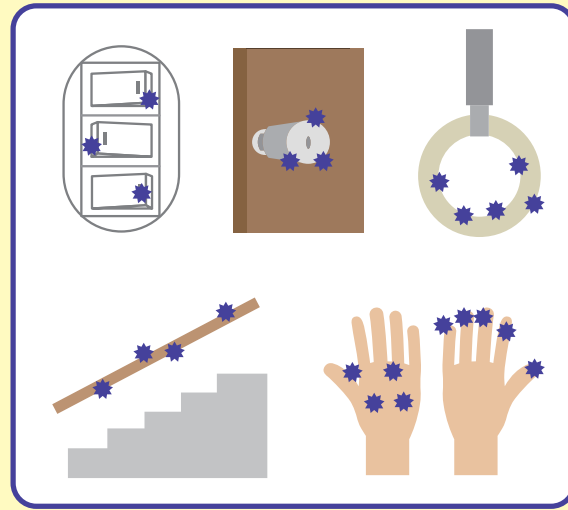
汚染された手でドアノブなどを触れる。



人の手で汚染されたドアノブなどを触れる。



その手で目や鼻、口を触ってしまう。



▲ウイルスはいろんなところについています。消毒液などで清潔に保たれていれば安全なのですが...

⚠ ウイルスや細菌の種類によっては感染経路を併せ持っている！

インフルエンザウイルスやノロウイルスなどウイルスや細菌の種類によっては複数の感染経路を併せ持っていることが多くあります。1つの感染経路を断ただけでは安心と言えないのがこれら感染症の厄介なところです。

サバの酢豚風

SWEET & SOUR
MACKEREL

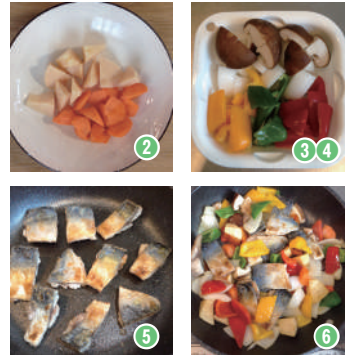


- 材料(2人前)**
- サバ2切れ
 - 塩・こしょう少々
 - 片栗粉適量
 - 玉ねぎ1/2個
 - にんじん1/2個
 - ピーマン1個
 - パプリカ1/2個
 - しいたけ2個
 - 水煮たけのこ1/4個
 - ▲ケチャップ大さじ3
 - ▲しょうゆ大さじ1
 - ▲砂糖小さじ2
 - ▲酢大さじ3

ポイント▶ 好きな野菜を入れてアレンジすることもできます。揚げていないのでヘルシーで、フライパンひとつで簡単に作れます。

作り方

- 1 サバは骨をとって一口大に切る。塩・こしょうで下味をつけて、片栗粉をまぶす。
- 2 にんじんと水煮たけのこは乱切りにし、お皿に移してふんわりとラップをし、レンジ600Wで約3分加熱する。
- 3 玉ねぎは一口大、しいたけもいづきをとって一口大に切る。
- 4 ピーマンとパプリカは乱切りにする。
- 5 フライパンに油を熱し①のサバを全体的に火が通るまで焼き、一旦取り出す。
- 6 ⑤のフライパンに②・③で処理した具材を入れ、しんなりするまで炒める。その後、④のピーマンとパプリカ、⑤のサバを加え、▲を入れて炒め合わせる。



新型コロナウイルスの感染拡大に伴う「各中止のお知らせ」

面会

当院では2月29日より当面の間、原則面会中止とさせていただきます。ご不便をお掛け致しますが、入院患者さんが安心して治療に専念出来る環境維持のため、ご理解、ご協力をお願い申し上げます。なお、入院中に必要となる日用品や着替え等は防災センターにてお預かり致しますので、時間外出入口にある防災センター窓口までお越しください。

※次に該当する場合のみ、面会可能とさせていただきます。①入院時、退院時および手術等の付き添いの場合(人数制限あり) ②主治医や病棟、面談のお約束など病院からの呼び出しがある場合

公開医療講座(ご依頼による出張講演も含む)

当面の間、開催を中止とさせていただきます。再開については、ホームページまたは新聞折込等のチラシ配布にてお知らせ致します。

むさどくフェスティバル

2018年・2019年といずれの年も6月初旬に開催しておりました「むさどくフェスティバル」ですが、本年の開催は中止となりました。

※上記は2020年5月18日時点のものです。面会制限、公開医療講座の最新情報は当院ホームページをご覧ください。



4月1日に新入職員の 入職式を行ないました!

今年度、新たに常勤職員として、医師2名、看護師22名、薬剤師、理学療法士、臨床工学技士各3名、診療放射線技師、保健師各1名、事務職員4名の計39名が入職となりました。よろしくお願い致します!



形成外科 医師
山崎 究



放射線科 部長
北原 規 医師

新赴任 常勤医師紹介

4月より当院の常勤となった先生方をご紹介します!

NEW 形成外科の外来診療日が増えました!

上記でもご紹介している山崎医師が4月より赴任し形成外科の外来診療日が増えました。

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	山崎	担当医	山崎	山崎	山崎	山崎
午後 13:30~16:00	山崎	担当医	—	山崎	—	—

※都合により休診となる場合がございます。最新の外来担当表は当院ホームページをご覧ください。

新型コロナウイルスの感染対策として院内で个人防护具(PPE)の研修を実施

4月中旬に当院では新型コロナウイルスの感染対策として、**全職員を対象に个人防护具(PPE)の着用・着脱の研修を実施しました。**特に医療従事者の院内感染はこの个人防护具の着脱時におきるケースが多いといわれており、着用・着脱の実演を行ないながら注意点を確認しました。



この他にも新型コロナウイルスの感染対策として、情勢・状況に応じて様々な対策を講じています。

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と十分な距離を取る!

2メートル

窓やドアを開けこまめに換気を!

屋外でも密集するような運動は避けましょう!
少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫

飲食店でも距離を取りましょう!

- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る

会話をするときはマスクをつけましょう!

5分間の会話は1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは会話を慎みましょう!



厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

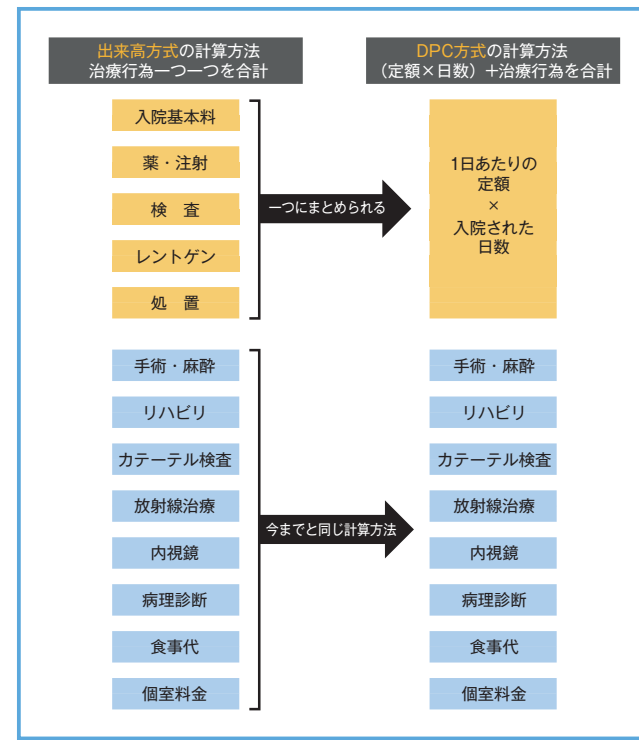
0120-565653



※出典：首相官邸 HP より

FUTURE of MUSATOKU

大切なお知らせ!
2020年4月より入院医療費の算定(計算)方式が変更となりました。



当院では、2020年4月より入院医療費の算定(計算)方式が変更となりました。新たに「診断群分類別包括評価方式(以下、DPC)」を導入し、従来の「出来高方式」から変更となっております。このDPCとは、入院患者様の疾患・症状ごとに治療に要する費用の一部を国によって定められた「1日あたりの定額」として設定し、それを基にして入院医療費を計算する制度です。従来の出来高方式との計算方法との違いにつきましては図をご参照ください。ご不明な点についてはお問い合わせください。

西東京市 「フレイル」を予防しよう! 西東京市が市民向けの動画やチラシを作成!

新型コロナウイルスへの感染を懸念して外出を控えている方が多くいらっしゃるかと思います。特に高齢の方は自宅で過ごす時間がこれまで以上に増え、生活が不活発となり「フレイル」といわれる虚弱状態に陥ることが危惧されています。

こんな時こそフレイルを予防しましょう!
フレっちゃっていませんか?

新型コロナウイルス感染症の感染で、外出を控えている方もいらっしゃると思います。ただ、外出しないことで生活が不活発になり心身の能力が低下すると、特に高齢の方にとってはフレイル(虚衰)になる可能性があります。実は、「2週間の寝たきりなど、活動しないことで7割分の筋肉が失われる」と言われています。外出も、入浴も避けて、天気のいい日は近所を散歩することも良いと思います。また、お友達と会い代わり、電話でのおしゃべりもとても有効です。お口の筋肉を鍛えたり、認知機能の低下を防ぐことにもつながります。食事バランスよく食べること重要ですが、特に年齢を重ねるとタンパク質が不足しやすくなるので、お肉やお魚、大豆製品などを意識して取るようにしてください。この機会にご自身の生活を見直すきっかけにしてみてください。

※フレイルとは? 心身の能力が低下した状態のことです。元来脆弱と介護が必要な状態の中間の特徴を言います。

「動かないことがリスク! お家でできる簡単運動」動画公開中!

西東京市ホームページ(右の画像)と西東京市公式YouTubeチャンネルで動画配信を公開中です! ぜひご覧ください。お家でお試しください!

市ホームページQRコード
このQRコードをスマートフォンなどで読み取っていただくページが開きます

※QRコードが読み取れない方は「西東京市 生活・フレイル」で検索してください

発行: 西東京市健康福祉部高齢者支援課 042-420-2812

栄養 バランスよく、特に肉、お魚、大豆製品を食べましょう!
毎食後歯を磨き、パタカラ体操をしてみましょう!
バランスよく幅広い食品を食べる人は、健康的な人が多く、うつ病になりにくい傾向があります。また、筋肉の量とタンパク質が多くなると、骨・大豆製品、そして骨を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう。
お口も重要ですので、毎食後歯を磨きましょう。
お口を鍛えたい方はお口の体操をしましょう。舌や頬がどのくらい動くかを意識して、お口の体操をしましょう。(お肉や魚、パタカラと一緒に練習してください。)

運動 つま先立ち運動×20回
かかとを上げておす
お尻の筋肉を鍛えることで歩行の安定性を高めることができます。
お尻の筋肉を鍛えることで歩行の安定性を高めることができます。
お尻の筋肉を鍛えることで歩行の安定性を高めることができます。

人とのつながり このような状況ですが、人とのつながりを持つことは重要です。フレイルになる一歩手前の人は、お友達や家族とつながりを持つことが大切です。お友達や家族とつながりを持つことが大切です。お友達や家族とつながりを持つことが大切です。