



かまがわ

第2号
2010.12



かまがわ

1. 特集／感染症にかからないために
2. 病院からのお知らせ
3. 健康・予防の豆知識／
アルコールは「おいしく」「楽しく」
飲みましょう

病院理念 世界トップレベルの医療を地域へ

基本方針

- 高度で安全な医療を提供します。
- 患者様の権利を尊重し、患者様本位の医療を提供します。
- すべての医療人は互いに連携し、チーム医療を推進します。
- 新しい医療を開発するとともに、未来を担う医療人を育成します。
- 京都府における基幹病院として、地域医療に貢献します。

患者様の権利

- 個人として尊重され、平等に良質な医療を受けることができます。
- わかりやすい言葉や方法で、十分な説明を受けることができます。
- 十分な説明を受けた上で、自らの意思で治療方法等を決定することができます。
- 医療に関する個人情報やプライバシーは、保護されます。
- 診療録等に記録された自己の診療内容について、情報提供を受けることができます。
- セカンドオピニオン（他の医療機関等の意見）を希望される場合は、紹介を受けることができます。

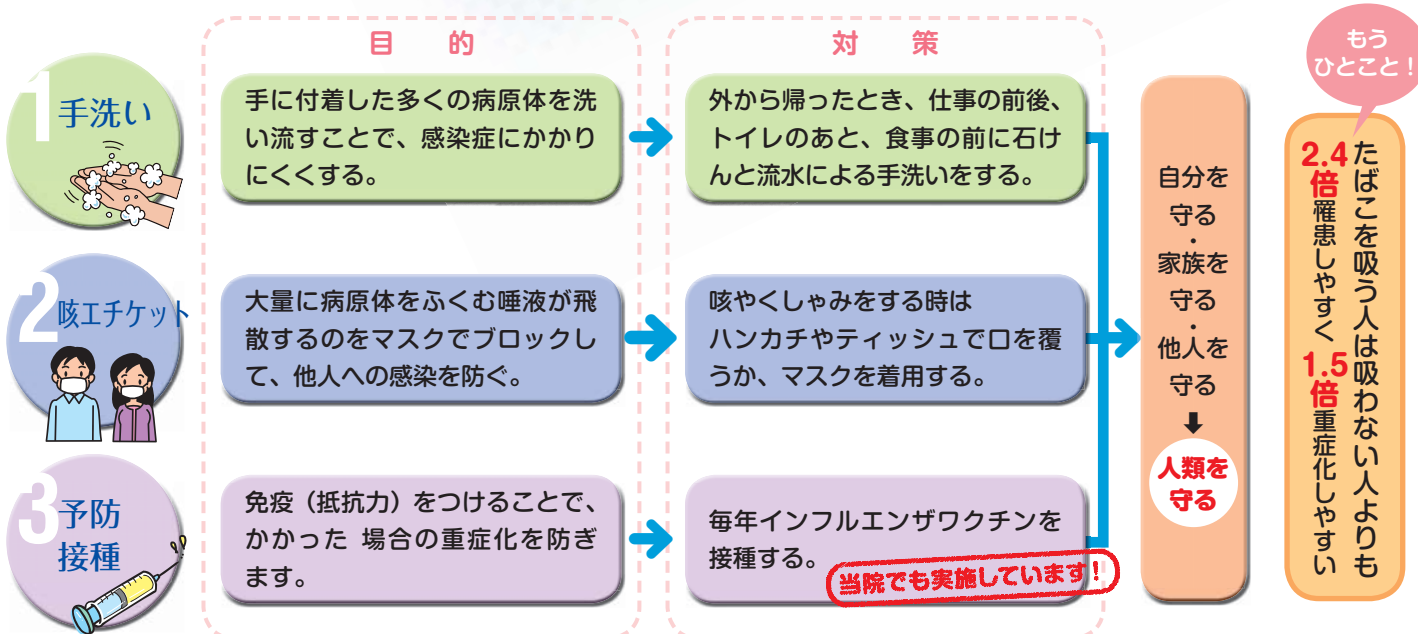
特集 感染症にかからないために

感染症は遠い昔から人類を悩ませ、また多くの人々の生命を奪ってきました。

感染症には、風邪などの軽いものがありますが、髄膜炎や肺炎などの重篤なものもあります。日本人の死因の第4番目は「肺炎」で、毎年10万人が亡くなっています。感染症は決してなくなった病気ではありません。

昨年の夏から冬にかけて流行した「新型インフルエンザ」を含め、今シーズンもインフルエンザの流行がはじまっています。そこでインフルエンザを例に、感染症にかからないための3つのポイントについて説明します。

インフルエンザに「かからない」「うつさない」ための予防の3つのポイント



なかでも「手洗い」は、最も簡単にできる予防策ですが、なかなかタイミング良く実施できていないのが現状です。手洗いをきちんとすることで、肺炎、下痢などが減少することがすでに証明されており、「手洗いをする習慣」を是非身につけたいものです。

流水と石けんによる手洗いの方法





無用な感染から、患者さんを守る、職員を守る!

感染対策部



藤田感染対策部長

本院には、感染対策を専門とする「感染対策部」があり、医師（呼吸器内科、小児科、外科、歯科など）、看護師、薬剤師、検査技師、事務職員など、さまざまな職種の専門家が結集してその任務にあたっています。

なかでも感染管理を専門とする認定看護師が中心となり、平常時から現場のスタッフと連携し、予防対策の強化・充実に務めるなど縁の下の力持ちとして働いています。



予 防

拡げない

手洗いや環境整備の徹底など

発症させない

血管内留置カテーテル等医療器具の適切な管理など

もちこまない

職員の健康管理、咳や発熱、下痢症状のある方の面会制限など

● 耐性菌発生状況の監視
● 感染対策実施状況の把握

治 療

適切な診断

原因病原体検索のための培養検査とすみやかな結果報告、感染部位の適切な検索など

適切な治療

検出病原体に応じた標的治療、最大効果と副作用防止のための監視、抗菌薬適正使用推進など

最後の乾燥は とても重要です!

手がぬれたままだと、
またすぐに汚れが付着して、
その汚れをあちこちに運んでしまいます。
(ぬれた手は乾燥した手の
100～1000倍のばい菌を運びます)



西内感染管理推進者

もう一つの “手洗い”

擦り込み式アルコール製剤による手洗い

即効性の強い殺菌効果があり、保湿効果が高く、肌にやさしく、手洗い場が不要なのが「アルコール製剤」の特徴です。

医療現場では、この特徴を生かし、積極的に利用されています。昨年の新型インフルエンザの流行以降みなさんも使用される機会が増えているのではないのでしょうか？

〈アルコール製剤が適しているとき〉

1. 手に傷がない→傷があるとしみる。
2. 目に見えるような明らかな汚染がない→あると殺菌効果がなくなる。

〈流水と石けんが適しているとき〉

下痢や嘔吐の症状がある→「アルコールの効果がない、または効きにくい」ノロウイルス胃腸炎などの感染症にかかっている可能性があります。



病院からのお知らせ



(1) イベント・講座等開催予定

| 事 項 | 月日時 | 内 容 | 参加費 | 問合せ先 |
|-----------------------|----------------------|--|-------------------|-----------------------|
| 1 第 11 回 歯の健康講座 | 1月22日(土) 午後1時～4時 | 歯周病及びメタボリックシンドロームに関するチェック、「たばこ歯周病」についての講演を行います。 | 無料 | 歯科 075-251-5639 |
| | | 会 場 | | |
| | | 京都府立医科大学 基礎医学学舎1階 | 約100名 (事前申込不要) | |
| 2 第 6 回 腎臓病学習会 | 12月11日(土) 午後2時～4時 | 腎臓専門医・管理栄養士・臨床検査技師・看護師がみなさんと一緒に学習する会です。当院通院中でない方も参加可能です。 | 無料 | 栄養管理部 075-251-5244 |
| | | 会 場 | | |
| | | 京都府立医科大学 南臨床講義室 | 100名 (事前申込不要) | |

(2) その他のお知らせ事項

| 事 項 | 時 期 | 内 容 | 問合せ先 |
|--------------------------------|---------------------------------------|--|---|
| 1 検査相談室を開設しています。 | 通 年 (開設日と開設時間は 臨床検査部に掲示してあります。) | 平成17年1月から、臨床検査部で検査相談室を開設しています。(無料) 外来患者様を対象に臨床検査項目に関する説明をしています。 | 臨床検査部 直接、検査相談室にお越し下さい。(電話での相談は実施していません。) |
| 2 がん相談支援窓口 がんセカンドオピニオン外来 | 平 日 午前9時～12時 午後1時～3時 | 患者さんやご家族からのがんに関する疑問や不安、悩みに対応するために「がん相談支援窓口」を開設しております。がんセカンドオピニオン外来の受付もしています。 | がん相談支援窓口 075-251-5283 がんセカンドオピニオン外来 075-251-5284 |
| 3 遺伝のことで悩んでいますか？ | 通 年 | 遺伝について疑問や悩みをお持ちの方はご相談ください。遺伝と関係があるかもしれない病気のこと、遺伝子検査のことなど、さまざまな内容の相談に臨床遺伝専門医がお答えします。1回1時間2,600円(自費、予約制) | 遺伝相談専用予約電話番号： 075-251-5515 予約受付時間：月曜日から金曜日までの午後3時30分から4時30分の間 |

アルコールは「おいしく」「楽しく」飲みましょう【栄養管理部】

年末年始は生活が不規則になりがちで、食生活も偏りやすくなります。
また、アルコールを飲む機会も多いのではないのでしょうか。



からだに優しいアルコールの飲み方

- 自分の適量を知り、飲み過ぎないようにしましょう。
- 週に2日は飲まない日を作りましょう。
- 空腹での飲酒は避け、ゆっくり楽しく飲みましょう。

各アルコールのエネルギー量

| 種 類 | 分 量 | エ ネ ル ギ ー |
|-------|----------|-----------|
| ビ ー ル | 350 ml | 140 kcal |
| 発 泡 酒 | 350 ml | 155 kcal |
| 日 本 酒 | 1合 | 195 kcal |
| 焼 酎 | 25度・1/2合 | 130 kcal |
| ワ イ ン | 100 ml | 75 kcal |
| ウイスキー | シングル1杯 | 70 kcal |

〔参考〕ごはん(茶碗1杯・150g) ≈ 約250 kcal

どんなおつまみがいいの

おつまみとして、塩分、脂肪の多いものをとりがちです。
豆腐などの良質のたんぱく質や野菜、海藻など(食物繊維が多く低エネルギー)を意識して加えるようにしましょう。

栄養表示のミニ知識

「カロリー0」「糖質0」は本当にゼロ?

栄養表示基準により、次の場合であれば、「0」と表示できるので完全に「0」でない場合があります。

カロリー：5 kcal 未満 (100g 又は 100 ml あたり)
糖 質：0.5 g 未満 (100g 又は 100 ml あたり)

京都府立医科大学附属病院

〒602-8566 京都市上京区河原町通広小路上ル梶井町465
電話：075-251-5111 (代表)
HP：http://www.h.kpu-m.ac.jp

休診日：土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

初診受付時間：午前8時45分～午前11時まで

※再診受付時間は、各診療科にお問い合わせください。

敷地内は全面禁煙といたしております。皆様のご理解とご協力をお願いします。

次号 4月発行予定