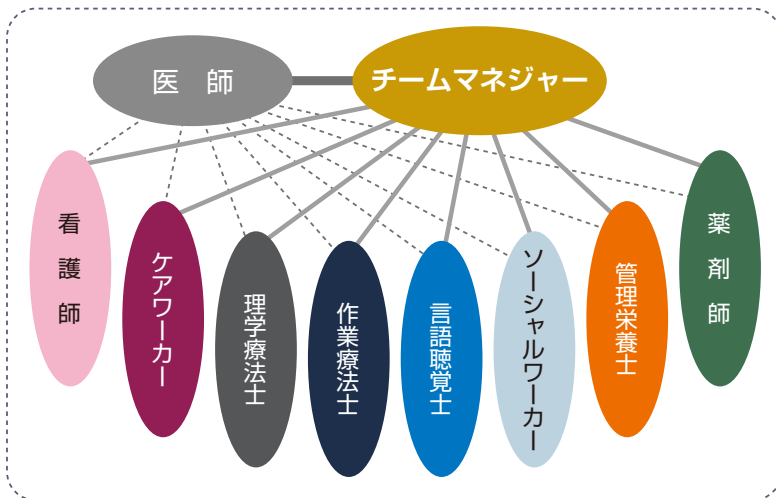


## 多職種によるチームアプローチ

今回は、チームをまとめるチームマネジャーをみなさんにご紹介いたします。

当院では、医師・看護師・ケアワーカー・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・薬剤師・管理栄養士・ソーシャルワーカーの全てのスタッフを病棟に配属し、病棟・チームを中心としたチームマネジャー制がとられています。腕に付けられた名札の色は職種ごとで異なり、その色で職種が区別できるようになっています(図の色は各職種の名札の色になっています)。



チームマネジャーは、患者様の回復を支援するために様々な専門職種を束ね機関車のように引っ張っていきます。そこで、スタッフの声を聞いてみました。

スタッフAさんは「チームマネジャーから怒られて怖いときもありますが、いつも心配してくれるので安心して仕事ができます。」と話してくれました。またスタッフBさんは「チームマネジャーのようなリーダーを目指して頑張ります。でも大変だと思います。そして感謝しています。」と、さわやかに答えていました。

チームを牽引し、患者様を中心とした良質なサービスの提供ができるように、今後もチームマネジャーさん頑張ってください。



初台のチームマネジャーたち



船橋のチームマネジャーたち

# 風邪予防

風邪をひきやすい季節になってきましたが、みなさん風邪予防していますか？寒い冬を元気に乗り切るために風邪を予防することが大切です。風邪に負けない健康な体を作る為に予防のポイントや風邪予防のメニューを紹介したいと思います。

## 食事から防ごう!! 風邪予防ポイント [ 風邪予防に効果的な栄養素をとる ]

### タンパク質

ウイルスと戦うためのエネルギー源



(肉・魚・卵・大豆・乳製品)

### ビタミンA

ウイルスの侵入を防ぐ器官である鼻や喉の粘膜を強化



(緑黄色野菜・レバー・鰻)

### ビタミンC

ウイルスに対する抵抗力を高める



(野菜・果物)

## 当院での風邪に効果的な栄養素の多いメニューを紹介します。

### 和食メニュー

- ・ご飯
- ・清汁/里芋・絹さや
- ・鮭素焼き親子添え
- ・小松菜と揚げのお浸し
- ・じゃがいもの煮物
- ・キウイフルーツ



主菜はゆるいり玉子を今が旬の鮭にのせた焼き物です。卵と鮭には良質なタンパク質を含み身体の機能を健康に保ちます。

副菜では緑黄色野菜の小松菜がビタミンA、じゃがいもがビタミンCを多く含み身体の健康を保ちます。また、じゃがいもは加熱してもビタミンCが失われにくい特徴があるため、温かい料理にむいています。

### 洋食メニュー

- ・ご飯
- ・コンソメスープ/セロリ・人参
- ・銀むつキャベツクリーム2色ソース
- ・海老とブロッコリーのサラダ
- ・キウイフルーツ



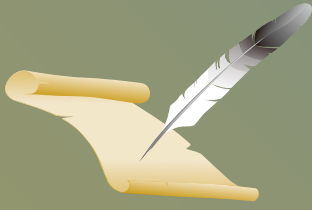
主菜はキャベツをペースト状にして作るクリームソースでたくさんのタンパク質やビタミンCが摂取できます。

フルーツは冷やしすぎると体が冷える原因にもなるので常温でも良いでしょう。

今回は風邪予防について紹介しましたが、風邪をひいてからの食事では多少異なります。発熱がある場合、代謝が高まることに加え食欲不振が重なりエネルギー不足となり、体力の消耗をきたします。そのためエネルギー源をしっかり補給するのが大切です。また発熱により脱水症状にならない為にも水分補給も必要です。1日に1000~1500mlを目安に摂取できるといいでしょう。

日頃から免疫力を高める食品を料理に取り入れ、風邪に負けない体づくりをしましょう!!

## 秋・冬に向けての新型インフルエンザ対策



例年、気温と湿度が下がる秋から冬にかけてインフルエンザが流行しますが、今年はそれに先駆け、新型インフルエンザの流行が始まっています。最も大切なのは、正しい情報にもとづき、冷静に行動することです。「できるだけ、かからない」「かかっても、うつさない」ために、以下のポイントを参考にしながら、適切な対応を心がけていただければと思います。

### 「かからない」ための予防法

- ・人ごみへの外出を可能な限り避ける
- ・混雑している時間帯は公共交通機関の使用を避ける(時差通勤、時差通学)
- ・人ごみではマスクを着用
- ・手洗い、うがいを頻繁に行う
- ・咳エチケットの励行

### 「手洗い」について

- ・手洗いはインフルエンザ対策の基本中の基本!手軽で、しかも効果的
- ・石鹸を使い、15秒以上かけて丁寧に洗う(テレビのコマーシャル1本分以上の時間)
- ・洗った後は、清潔なタオルやペーパータオルなどで十分に拭き取る
- ・自分がかからないためにも、他人にうつさないためにも重要

### 「咳エチケット」とは

- ・咳やくしゃみをする時は、周囲の人からなるべく離れる(1メートル以上)
- ・咳やくしゃみのしぶき(飛沫)は約2メートル飛ぶと言われていいます
- ・他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う

### 使ったティッシュは、すぐゴミ箱に捨てる

- ・咳やくしゃみを抑えた手は、すぐに石鹸で洗う
- ・手で口と鼻を覆うのではなく、袖で覆うと手の汚染を防げる
- ・マスクを着用し、使用後のマスクは放置せずゴミ箱に捨てる

### 「かかったかな」のサイン

- ・潜伏期間(ウイルスが身体に入ってから症状が出るまで)は1～7日間
- ・主な症状は、急な発熱(38～40度)
- ・悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛、下痢もみられる
- ・症状が出ている期間は3～7日間程度

※風邪の症状との違い

風邪の場合は、のどの痛みや鼻水で始まり、その後、徐々に熱が上がることが多い

### 「かかったかな」と思ったら

- ・基本はまず「電話での相談」です。電話せず病院に直接行くのは避けましょう。
- ・かかりつけ医があれば、電話で相談して指示を受けましょう。
- ・どこにかかったらよいかわからない場合は、地域の保健所などが設置している「発熱相談センター」に電話しましょう。
- ・受診時は必ずマスクを着用しましょう。
- ・インフルエンザ感染の可能性がある場合、病院へのお見舞いは控えましょう。

9月下旬の情報をもとにした内容です。  
最新の情報は、厚生省のホームページなどをご参照ください。

(教育研修部医師部門チーフ 大熊り)



輝生会ラグビー部による、  
夏恒例のビーチタッチフット  
これからも応援よろしくお願ひします!



