



第55号

# ぽっかぽか

函南病院新豊部



## 第2回久会ゼミ



第2回久会ゼミが平成30年10月27日に函南病院東館7階会議室で開催されました。

今回は、『感染症予防対策について』というテーマで、冬に流行期を迎えるインフルエンザウィルスやノロウィルスによる感染症について、当院内科の多田浩也先生と感染対策担当の富永副看護部長からお話をさせていただきました。

最初に多田浩也先生から、インフルエンザウィルスの種類・感染経路・ワクチン・治療薬・かかった場合の対処法と、ノロウィルスの感染経路、感染性胃腸炎にかかった場合の対処法について、詳しく説明して頂きました。

続いて、富永副看護部長から、正しいマスクの付け方・外し方、手洗いの方法、家庭内で嘔吐した場合の対処法について動画を見ながら説明して頂きました。特に、感染症予防には手洗いが大切になるという事で、洗い残しの多い所を中心に手洗いの手順について実演しながらの説明でした。



チェック中



動画を見ながらの説明は、参加して頂いた皆さんからも、とても分かりやすかったと好評でした。

質疑応答の後に、実際に手洗いを行い、グリッターバッグという手洗いトレーニング用の教材を使って、きちんと洗えているかどうかのチェックをして頂きました。ローションを手に塗ってから石鹸を使用

して手洗いを行い、洗い残しが無いかチェックします。爪の周り・指の間、手首に洗い残しがみられるようで、手洗いに関して考える機会になったのではないかと思います。

今回は12名の方に参加して頂きました。もっと多くの方に参加して頂けるように企画していきたいと思っています。

事務部長 久



### ■病院理念

1. 私たちは地域にとってよりよい医療・介護を目指し努力を続けます。
2. 患者様に信頼される技術と暖かいホスピタリティを提供できることが私たちの目標です。
3. 私たちは医療人として楽しく働ける職場作りを目指します。

### ■病院基本方針

1. 我々は病氣 (Common Disease) を安全・快適に治療することを目標としています。
2. 我々は当院の専門分野での高い医療レベルを維持することに努めます。
3. 我々は地域の他の医療機関・施設との連携を大切にします。
4. 我々は個人の尊重を重んじ、人生の終末期に対して入院および在宅医療・介護を通じて取り組みます。

# B級グルメ天国ペナン



ウィキペディアフリー  
百科事典より



旅は日常のいろんなしがらみを忘れさせてくれる本当に人生のリフレッシュメントだと思います。人間長く生きてると、だんだんときめくことが少なくなりますが、外国にでかけるという何とも言えない高揚感はとても貴重なものです。旅のいいところは旅をしている間だけでなく、行く前のいろんな準備をしながら指折り数える何とも言えない楽しさ、帰ってから旅のいろんな場面を反芻する楽しさと一粒で三度おいしい点にあると思います。

今回おすすめするのはペナン。ヨーロッパも確かに魅力的ではありますが、近くて安くて、肩の力が抜けきって楽しめるのはやっぱりアジア。その中でB級グルメ天国とも言えるペナンはマレーシア首都クアラルンプールから飛行機で約1時間の島です。島といってもマレー半島の町バターワースからフェリーですぐ(片道無料)だし、橋もかかっています。島の北側のバトゥフェリンギはビーチリゾートとしても有名ですが、今回のお楽しみはバターワース側にある島の中心ジョージタウン。マレーシアは多民族国家で大きくはマレー系、中国系、インド系と3つの文化が混ざり合っています。ペナンは中国の中でも福建省出身が多いことで知られています。ジョージタウンには屋台が立ち並ぶホーカーセンターが沢山ありますが、その中から今回はおすすめを3つ。



## 1. チャー・クワイ・テオ

タイのパットタイに似ています。ライスヌードルに中華ソーセージ、エビ、卵、もやし、チャイブ(ニラのような野菜)をちょっと甘辛のソースで炒めて出来上がり。店によって味は微妙に違いますが大体100円程度。卵はアヒルの卵も選べます。



## 2. ナシ・カンダール

一言でいえばペナン版インドのぶっかけ飯。チキンや羊、エビ、フィッシュヘッドやいろんな野菜をチョイス+ライス(またはビリヤニと呼ばれるスパイス入りのちょっと味のついたライス)にカレーをかけてもらってわしわし食べるという男飯! 多くの名店があります。



## 3. チキンライス

チキンのだしで炊いたライスにチキンをのつけたもの。チキンは蒸したのとローストがありますが、半分ずつ両方を頼むのがおすすめ。何気についてくるスープがこのチキンライスにぴったり。

以上が私のベストスリーですが、他にも香港に比べて圧倒的に安くておいしい飲茶、バナナの葉に包まれたマレーシア弁当ナシレマック、インド風お好み焼きのムタバー、蝦だしスープのホッケンミー(福建麵)、ラクサ、カレーミー(咖哩麵)、ワンタンミーととても書ききれません。そして、食後のデザートはチェンドルにアイスカチャン。季節によりますがドリアン、マンゴスチンといった東南アジアフルーツも欠かせません。(ペナンにはなんとドリアン食べ放題のお店もあります)これらのお店がほぼ徒歩圏内というのもジョージタウンのうれしいところ。観光客には無料の巡回バスやレンタルバイクも充実しています。

もう一つとっておきのおすすめはジョージタウンの中心からバスで25分ほどのタンジュン・トコンという所にある焼きガニ屋。海の家みたいな素朴な店ですが、高知でいうあの高価なエガニがたらふく食べられます。

最後に費用。エアアジアでは関空からペナンまで片道16,000円～。マレーシア航空でも往復4万円～なのでそれほど変わりません。ホテルはもちろんピンキリですが1泊1万円(2名)なら十分快適ですし、航空券とホテルのセットなら3泊4日でなんと5万円台から可能。食費は3～4日なら1万円でおつりが出ます。

次の旅行に出かけますか?



ゆみこさんちのレオ君



まだまだ  
ちいさかった  
けど...

Uchinoko Jiman

うちの  
子まん。

スヤ  
スヤ



抱っこで眠っN...



ごはん  
ごはん

ママより一言  
食い意地のはった  
やんちゃな噛みつき猫



大き  
く  
な  
っ  
た  
よ!

いま  
ご  
は  
こ  
ん  
な  
に



パチッ



お月見会

9月21日(金) 15時より、緩和ケア病棟ラウンジでお月見会を開催しました。お団子やゼリー、手作りのミックスジュースやたこ焼きを提供しました。また、外出できない患者さんへ秋を感じてもらおうと、花屋へ季節のお花を依頼し、ラウンジや各病室へ生けました。

ラウンジへ出てこられた数名の患者さんとそのご家族は、開放された空間に生けられた花を見なが

らスタッフを交えて会話が弾み、いつもと違ったひと時を、ほのぼのと過ごされました。 緩和ケア病棟 師長 佐竹



# ふれあい看護体験

平成30年8月17日高校1年生から3年生が西3階・西4階病棟にやってきました。当院で用意したサロンを着用し、少し緊張した様子でした。西3階病棟には1年生1名と2年生2名がきました。看護師になりたい動機として「自分自身が入院した経験があり、その時の看護師の対応が優しかった。母親が病気であり自身が看護師になってお世話をしたい。コードブルーを見て憧れた。」など様々な気持ちで体験に参加されました。



病棟ではバイタルサインについて説明を行い、実際に患者・看護師役を交替でやらしてもらいました。体温測定は実際に自宅でも風邪などひいた時に測ることがありますが、脈拍・血圧測定では拍動を探すのに苦労してました。脈拍を感じた時は一瞬顔を上げ笑顔で「あった。」と喜んでいる姿が印象的でした。自分の心音や腸音を聴診した時はこんな音が聞こえるんだという不思議そうな表情でした。

注射器に触ってもらい、カップに入れたお水を薬液とみなして、片手で吸い上げてもらいました。見ため以上に難しかったようで「あれ?あれ?」と首をかしげ、出来た時は笑顔で職員の方の顔を見てくれ、緊張がほどけた感じでした。

車椅子・ストレッチャーに乗って患者体験をした際には、敢えて少し乱暴な扱いを行い、その時自分がどう感じるかを体験してもらいました。「ゆっくりの時は怖くないけどスピードが速かったり、急に曲がると怖かった。」という感想がありました。看護の中には知識・技術も必要ですが、相手を思いやる気持ちが重要であると学生の中から感想がありました。院長の挨拶

の中にもありましたが、「思いやる心を磨いて欲しい!」今回体験したことで感じてもらえ何時かこの体験が役立つ時がきてくれたら嬉しく思います。

短い間での体験でありほんの一部しか体験してもらうことができませんでした。この体験を通して「将来は看護師になりたい。」と頑張ってもらいたいです。



西3F病棟 師長 山中



発行 特定医療法人久会  
 編集 久直史  
 編集長 久直史  
 高知市知寄町一五一五  
 電話(088)881-3126  
 久病院新聞部

MAP