



感染症を予防しましょう

感染管理認定看護師
透析室看護師長 柳原 由美子



日本では2020年2月に新型コロナウイルス感染症が発生し、現在も感染拡大が続いています。不安な気持ちでお過ごしの方も多いのではないのでしょうか。私たち一人ひとりが気をつければ、感染拡大を防ぐことができます。

【新しい生活様式】

- ① 身体的距離の確保・・・最低1mは空けて、真正面での会話は避けましょう
- ② マスクの着用・・・外出時や会話をする時は必ず着用しましょう
- ③ 手洗いや手指消毒・・・家に帰ったら、流水と石鹸で30秒程度かけて丁寧に手を洗いましょう
- ④ こまめな換気・・・エアコンを使用し、室温は28℃以下に保ちましょう
- ⑤ 三密回避・・・「密集」「密接」「密閉」を避けましょう
- ⑥ 適切な生活習慣・・・健康状態に応じた運動・食事・禁煙などを実行しましょう
- ⑦ 毎朝の体温測定・・・発熱や風邪症状がある場合は、自宅で療養し、医療機関に相談しましょう

感染予防のためのポイント

① マスクの着用

鼻と口の両方を覆いましょう。



③ 手洗い

せっけんを使い、念入りに洗いましょう。アルコールによる消毒も効果的です。



気をつけて 会食は 感染リスクが高い

会食は少人数、短時間で。なるべく会話は控えましょう。



② 3密を避ける

最低1mはあける



間近での会話は避ける



換気は30分に1回



換気をしよう



マスクをしよう



消毒しよう



手を洗おう

【糖尿病と感染症】

高血糖による免疫力低下と合併症により、糖尿病の患者さんは感染症にかかりやすいと言われています。感染症にかかりにくく、重症化を防ぐためには・・・。

『良好な血糖コントロールを保つ』：規則正しい食生活、適切な運動、内服薬・インスリンを忘れない

『定期的な検診』：血糖値・ヘモグロビンA1cの把握、歯科検診、眼科検診

『適切なワクチン接種』：インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチン、带状疱疹ワクチン、新型コロナワクチン

『早期発見・早期治療』：足の傷や腫れ、排尿時の痛み、高熱+寒気でガタガタ震えることは感染症のサイン

2021年5月より、65歳以上の高齢者に新型コロナワクチン接種が開始になりました

新任医師の紹介

4月より新しい先生が2名着任されました。ようこそ平和台病院へ！
そんなお2人にインタビューを行いました。

きた しょうたろう 喜多 省太郎先生

担当：内科

まだまだ若輩者ですが、宮崎の糖尿病診療に尽力させていただきます。よろしくお願い致します。



Q. 出身はどちらですか？

A. 宮崎市

Q. 好きな食べ物は何ですか？

A. 天ざる

Q. ストレス解消法は

何ですか？



A. ハードロックを大音量で聴く

Q. 医師を目指したのは

何歳位からですか？

A. 5歳くらい

Q. 好きなスポーツは何ですか？

A. テニス



Q. 前任先はどちらですか？

A. 福岡大学病院

内分泌・糖尿病内科

Q. 休みの日は

何をされていますか？

A. 家族とのんびり過ごす

Q. 趣味は何ですか？

A. 子どもと遊ぶこと

Q. コロナが落ち着いたら

旅行したい所はありますか？

A. ハワイ

Q. 好きな芸能人はいますか？

A. B・Zの稲葉浩志さん

Q. 出身はどちらですか？

A. 熊本県

Q. 好きな食べ物は何ですか？

A. お好み焼き



Q. ストレス解消法は

何ですか？

A. ドラマ、映画を観る

Q. 医師を目指したのは

何歳位からですか？

A. 18歳

Q. 好きなスポーツは何ですか？

A. 水泳

Q. 前任先はどちらですか？

A. 済生会飯塚嘉徳病院

市民の森病院 健診センター

Q. 休みの日は

何をされていますか？

A. 子供と公園に行っています

Q. 趣味は何ですか？

A. ピアノ演奏



Q. コロナが落ち着いたら

旅行したい所はありますか？

A. 北海道

Q. 好きな動物は何ですか？

A. 犬



なかむら 中村

あき 亜季先生

担当：内科

4月より新任致しました。患者様に寄り添えるように頑張っていきたいと思っております。よろしく申し上げます。

NEW
FACE!

新入職者の紹介

今年も平和台病院にたくさんのスタッフが入職しました！
新入職者研修を終了し、各部署で先輩たちの指導の下日々の業務に励んでいます。

早く皆さんに顔と名前を覚えてもらえるよう頑張ります！



看護部：澄川 恵梨奈

透析室

日常生活において大変な状況ですが、病院職員の
一員になることができました。自分自身も新しい環
境の中で緊張し、業務の流れを覚えることでいっば
いですが、日々の学びを大切に多くのことを吸
収し正しい知識や技術を習得できるようにしたい
です。また、患者さんとのコミュニケーションも大
切にしていきたいと思ひます。

事務部：松枝 祐樹

システムエンジニア

日々の業務で皆様がお困りの事について、シ
ステムエンジニアという観点から効率化を
図れればと思ひます。

事務部：長田 鈴花

外来クラーク

一日でも早く仕事を覚えて、自分に今出来るこ
とは何かを考えながら行動していきたいで
す。そして、先輩方のように正確に迅速に仕事
が出来るよう頑張ります。

看護部：宮田 和幸

療養病棟

入ったばかりで分からない事が多いですが、
日々努力し、患者様に安心してもらえるような
看護ができるよう頑張りたいと思ひます。宜し
くお願いします。

診療体制変更のご案内

2021年4月より、当院の診療体制を変更いたしました。

主な変更点は以下の通りです。

- 松下医師：透析室、療養病棟の専任となります。
- 初診の患者さんは外来初診担当医が診療を担当いたします。



予約時間変更のご案内

2021年6月1日より、外来の予約時間を、来院時間→診療予定時間に変更いたしました。

採血・採尿検査のある方は、予約時間の60分前にご来院ください。

時間指定のある指導や教室は予約時間に合わせてご来院ください。

また、診察の際に次回の予約票をお渡しいたしますので、ご確認ください。

薬味たっぷり！
食欲増進！！

豚しゃぶサラダ

かんたん調理♪

野菜たっぷり！
この1皿で1日の野菜の
1/3の量をとれます



【1人分】
エネルギー 116kcal
炭水化物 6.4g
たんぱく質 14.7g
脂質 3.4g
塩分 1.1g



材料(2人分)

- 豚もも肉(赤身) 120g
 - サニーレタス 50g
 - きゅうり 40g
 - トマト 60g
 - かいわれ大根 10g
 - 白ねぎ 10g
 - みょうが 10g
- 《タレ》
- 濃口しょうゆ 14g
 - 砂糖 3g
 - レモン汁 8g
 - すりごま 少々

作り方

- 鍋に湯を沸かし豚肉を茹で、火が通ったら冷水にとり水気を切る。
- サニーレタスは一口大、トマトはくし型に切る。
- きゅうりはピーラーで縦長に薄くスライスする。
- みょうがは縦半分に切って千切り、白ねぎは白髪ねぎにし、それぞれサッと水にさらして水気を切る。
- かいわれ大根は根元を切り落とし、水でよく洗う。
- Aを混ぜ合わせてタレを作る。
- 器にきゅうり、サニーレタス、かいわれ大根、トマトを盛り付け、豚肉をのせる。その上から白髪ねぎ、みょうがを盛り付け完成。
*タレは食べる直前にかけてお召し上がり下さい。

◎今回の豚しゃぶサラダには脂身を除いた赤身の豚もも肉を使用しています。

◎糖尿病の交換表では

豚もも肉(赤身)を使用すると…表3の分類となり、1単位(80kcal)=60gとなります。
(脂身を除いたもも肉)

豚バラ肉を使用すると…表5の分類となり、1単位(80kcal)=20gとなります。

おさえておきたい！
今回のポイント！

糖尿病の患者さんは脂身を除いた赤身を使用してヘルシーに！

腎臓病の患者さんは豚バラ肉を使用してたんぱく質少なめでカロリーアップ！

(タレにオリーブオイルやごま油を加えてもカロリーアップできますよ♪)

◎野菜は切り方を変えるだけで食感や見た目が随分と変わるものです。これからサラダを作られる機会が増えると思いますのでぜひいろいろな切り方に挑戦してみてください♪

平和台病院栄養部

発行元：医療法人社団絃和会 平和台病院 広報委員会



〒880-0034 宮崎県宮崎市矢の先町 150-1
TEL:(0985)-24-2605 FAX:(0985)-22-0787

URL: <https://www.heiwadai.or.jp/>

令和3年6月1日発行

