





感染対策委員会

取り組みについて

現在、新型コロナウイルス感染症が流行しており、これからインフルエンザ感染症と同時流行が懸念されています。

当院では、安心して医療を受けていただけるよう、次のような感染対策を実施しています。

私たちの身のまわりには、様々な菌やカビが存在しています。すべてが 病気をおこすわけではありませんが、新型コロナウイルスやインフルエン ザのように感染力の強いものは、抵抗力の弱い患者さんにうつす可能性も あります。そのようなことがないよう、委員会では院内ラウンドを行い、 感染しやすい危険箇所の発見や早期改善に努めています。

院内の見まわりを行っています

院内が汚れていると菌が繁殖し、洗面所、 ごみ箱、カーテンなどから患者さんへ影響を 及ぼす危険性があります。

そこで、院内ラウンドし、問題があれば、 改善し、かつその後の評価をしています。



改善した内容は、写真を撮るなどして、全職員にわかるよう、情報誌 を発行し共有しています。

職員への勉強会を行っています

感染防止対策の基本的な考え方や具体的方策について、職員に周知 徹底を図ることを目的に、全職員を対象に年2回勉強会を行っていま す。全職員協力の下、感染対策の整った病院を維持していきます。

新型コロナウイルス感染症

対策を実施しております

ご理解と ご協力のほど お願いいたします

受付にて

- ◆ マスク・検温・アルコール消毒をしてからお入りください。
 - 現在、発熱・咳・のどの痛み・鼻水等の症状がありますか?
 - 同居する家族の方で、上記のような症状のある方はいますか?
 - 10 日以内に、新型コロナ感染流行地域に出かけた方、または来られた方、あるいは感染流行地域の方と接触しましたか? 家族や周囲の方で上記に該当する方はいますか?







病棟にて

◆ ご面会は全面的に禁止しております。 入院患者さんへの荷物の受け渡し等は 受付にお声がけ下さい。 (夜間は面会玄関入り口)





洗濯物などは受付へ

施設内では

◆ 消毒と換気を定期的におこなっております。



手すり、椅子、トイレ、ベッド、床など定期的に消毒しております

***** 患者さまへお願い*****

発熱等の症状がある場合の相談・受診には 以下の点にご協力ください

相談・受診の前に心がけていただきたいこと

- ●日頃から、毎日、体温を計測し記録しておく
- ●風邪症状が見られるときは、外出を控え、学校、会社を休む
- ●感染予防対策の徹底手洗い、マスク着用、換気の実施、3 密(密集、密閉、密接)を避ける

発熱等の症状のある方の相談・受診のながれ

- ①まずは、かかりつけ医、最寄りの医療機関に電話でご相談ください
- ※受診時の注意
- ●医療機関の指示に従い、受診してください。
- ●マスクを着用し、病院前に着いたら電話でご連絡ください。
- ②かかりつけ医がいない場合、また、以下の症状がある方は、 八戸保健所 (0178-27-5111) 24 時間対応にご相談ください
- ●息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状
- ●感染拡大地域を訪問された方
 - ①かかりつけ医、身近な医療機関
 - ・医療機関の指示に従い、受診。
 - マスク着用、病院についたら 電話でお知らせください。 スタッフが伺います。

診察の上で検査が必要

電話相談



②かかりつけ医がいない場合、 症状がある場合八戸保健所(24時間対応)電話番号0178-27-5111 「診察・検査医療機関」 へ紹介

かかりつけ医から 受診医療機関へ 情報提供書送付



案内された上で受診



【接種期間】令和2年10月2日~令和3年1月30日

対象は6ヶ月児~(南部病院では小学生~)

□ 数 1 回 ※ 13 歳未満の方は 2 回

料 金 1 回目 3,000 円 2 回目 2,000 円

受付時間 予防接種は診療時間内に行います(予約不要)

※助成金を受けられる対象年齢と接種期間については、 各市町村によって異なります。

皆様で接種することにより 接種できる年齢ではない お子様や免疫不全の方などを守ることにつながります。

ご家族でどうぞ



スワンクリニック 小児科より お知らせ

◆令和 2 年 10 月 20 日~令和 3 年 1 月末まで

毎週火曜日 受付時間 16 時~ 17 時 予防接種のみをおこないます (インフルエンザ予防接種、定期予防接種)



- ※ 11 月 10 日 (火) の 16 ~ 17 時の予防接種はお休みいたします。 (午前の診療は通常通り行います)
- ◆小児は母子手帳もご持参下さい
- ◆小児科で、高校生以上の方も接種できます
- ◆中学生以下の方は保護者の付き添いが必要です

お問い合わせ先

スワンクリニック ☎ 0179-23-0805

ドクター

Dr. 小向 思い出の旅行記パート2

前回の旅行記が好評だったため、今回は アメリカ大陸編をお届けします



常に全力で楽しむ、をモットーにしています。 そんな "全力で楽しんだ思い出"を見ていただければと思います。



アメリカ合衆国

グランドキャニオンはアメリカ合衆国アリゾナ州北部 にある峡谷。コロラド高原が長年のコロラド川による 浸食作用で削り出された地形。



アメリカ、グランドキャニオンです。写真では伝わらないどこまでも続く大渓谷、 景色の雄大さに度肝を抜かれました。







メキシコ

メキシコにはセノーテと呼ばれる水中鍾乳洞がたくさんあり中にはダイビングが出来るところもあります。その透明度は 100m とも言われ、そのキレイな水が生み出す光のカーテンに圧倒されました。



ペルー

古代の空中都市

言わずと知れたペルーにあるマチュピチュです。朝から雨が降っていてなかなか姿を現さず、3 時間ほど待ってようやく見ることが出来ました。



~

太平洋

南アメリカ大陸

大西洋







ボリビア

ボリビア中央西部にある 塩の大地



南米ボリビアにある天空の鏡、ウユニ塩湖です。 ずっとあこがれていた場所であり、やっと出会えた景色に感動中です。 ただ標高が 3700m と富士山よりも高いので歩くとすぐ息切れして大変でした。

夜になると空には満天の星空、 足元の水面にも星が写り神秘的 な光景が広がります。



肩こり解消体操 その2

前号に引き続き 簡単にできる 「肩こり解消体操 その2」をご紹介したいと思います。



理学療法士 高根



30秒… / 首周辺のストレッチ

- 1. 椅子に浅めに座り背筋を伸ばし胸を張る
- 2. 左手で椅子をつかみ、右手を左耳上に添え頭を右に倒していく
- 3. ゆっくりと呼吸を繰り返し30 秒キープ
- 4. 逆側も同様に行います

5 秒…

肩と上腕のストレッチ

- 1. 左腕を上げ肘を曲げたら右手を左肘に添える
- そのままゆっくりと息を吐きながら、 骨盤が動かないように注意しながら 右側へ体を倒し5秒キープ
- 3. 反対側も同様に行う





肩周辺のストレッチ

四つん這いの姿勢から胸が床につくように、 腕を伸ばします

ゆっくり~

痛みがある時には、 無理しないよう注意しましょう

筋肉はあちこちつながっているので、辛い肩こりを楽にするには、 肩の周りを揉むだけではダメです。肩だけでなく、頭から背中、胸や や腰など全体的にほぐしていくことで、体全体が楽になっていきます。 仕事の合間に出来る体操もあるので、是非試してみてください!





◆材料 / 15cm丸形

かぼちゃ・・・250 g (皮と種とわたを取って正味)

バター •••50 g

★牛 乳 ••• 200cc

★ 卵 ・・・ 2個

★砂 糖 ••• 70 g (お好みで増減可)

薄力粉 •••30 g













●作り方

- ①かぼちゃは皮と種とわたを取り、適当な大きさに切って、 ラップに包みレンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ②1をつぶし(なめらか食感がお好みの方は裏ごしする)溶かしたバターを入れまぜる。
- ③少し冷めたかぼちゃに、★を入れて泡立て器でしっかりまぜる。
- ④3にふるった薄力粉を入れまぜる。
- ⑤クッキングシートを敷いた型に4の生地を流し入れ、 170 度に予熱したオープンで約 45 分焼く。
- ⑥竹串を指さして生地がつかなければ出来上がり。

焼きたてはかなりやわらかいので、 冷やしてから切り分けてね!



・・・・地域連携室だより

たとえば こんな お困り事はございませんか?



- 何科を受診すればいいのかわからない。
- 医療費の支払いが心配。
- 通院が大変なので、訪問診察はしてくれるの?
- 一人暮らしで世話してくれる親戚もいない、退院後の生活が不安。
- ・家で看取りたいが、どうすればいいの?

- 介護保険はどんな人が利用できるの?
- 介護保険ではどんなサービスがつかえるの?
- 介護サービスを利用したいけど、手続きの仕方は?



かかりつけ医として 相談対応など を行っています

- ①健康診断の結果等について健康管理の相談
- ②保健・福祉サービスの相談/主治医として介護の意見書の作成
- ③必要に応じて「専門医・医療機関」を紹介
 - ▶当院の連携医療機関…八戸市立市民病院、八戸赤十字病院、南部町医療センター、他
- ④夜間・休日のお問い合わせへの対応

【夜間・休日】の問合せ TEL 0179-34-3131 ※伝言を頂ければ折り返しご連絡致します

介護保険制度について詳しく話が聞きたい、医療や福祉に関する悩み事など 相談事がございましたら、お声がけください。



南部病院・スワンクリニック

~職員募集~

ご応募お待ちしております。

病院見学も行っています。 お気軽にメールまたは お電話ください。

募集職種	•薬剤師 •介護福祉士 •看護補助者					
採用人数	若干名					
応募資格	免許を有する方(薬剤師、介護福祉士)新卒者(2021年4月採用予定)中途の方					
雇用形態	正職員					
応募方法	以下の書類をお送りください。 書類選考の後、追ってご連絡いたします。 1. 履歴書(写真貼付)※メールアドレスをご記入ください。 2. 卒業見込証明書(新卒者のみ)					
応募書類 送付先	〒 039-0105 青森県三戸郡南部町沖田面字千刈 52-2 社会医療法人博進会 南部病院 採用担当 千葉伸也					
応募に関する 問い合わせ先	南部病院 採用担当 千葉伸也、佐々木御也子 TEL 0179-34-3131 FAX 0179-34-3130 E- mail kanri@nanbu-hp.or.jp					





南部病院



スワンクリニック

~看護奨学生募集~

当院では、看護学校への入学を希望する方、または、 在学中の方を対象に<mark>奨学金</mark>を貸与しています。

期間	学校等の学則に定める正規の在学期間			
返 済 学校を卒業後、看護師免許を取得し、奨学金を受けた 期間、当院に勤務した場合は返済を免除します。				
問い合わせ先	南部病院 看護管理室 _{看護部長} 佐々木 TEL 0179-34-3131 FAX 0179-34-3130 email kanri@nanbu-hp.or.jp			



段関節脱臼検診

3ヵ月の乳児股関節脱臼検診を触診+超音波(エコー)で行っています。 エコーは、レントゲンによる**放射線被爆のない**検診方法として注目されている検査です。

生後3ヵ月の股関節脱臼検診、乳児股関節脱臼外来受診希望の方は、予約制になっておりますので、まずはお電話ください。受診希望日の直前でも対応可能ですので、お気軽にお問い合わせください。スタッフー同お待ちしております。

日時 (予約制)	毎週 月曜・火曜 11:30~12:00、13:00~13:30
料金	南部町にお住まいの方…500円 南部町以外の方…1000円
実施場所 問合せ先	スワンクリニック小児科 (2階) 0179-23-0805



スワンクリニック

自動受付機による受付は 午前 7:30~11:00

午後 12:30~17:00

エコーは 被爆がありません!

スワンクリニック 診療時間のご案内



電話 0179-23-0805

〒 039-0105 青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈 37 - 1 ※小児科、アレルギー科:月・火・水曜日午前中、金曜日 1 日

		月	火	水	木	金	±
	整形外科	0	0	0		0	0
午前 8:30~11:00	外科·内科 9:00~11:00	0	0	0		0	0
	小児科・アレルギー科	0	0	0		0	休診
午後	整形外科	○小笠原	〇三浦	休診	休診	休診	
	外科・内科	休診	予約のみ	0		休診	
	小児科・アレルドー科	休診	休診	休診		0	休診
14:00 ~ 17:00	内科	〇小向	〇小向	休診		〇 三上 14:00 ~ 16:00	

南部病院診療時間のご案内

※6月より、南部病院 土曜日午前診療再開しております

B W + + +



電話 0179-34-3131

			Ħ	X	冬	不	並	H
午前	内	科	0	0	0		0	
8:30 ~ 11:00	外	科	0	0	0] [0	
0.50 - 11.00	整形	外科	要予約	要予約	要予約	休	要予約	
午後	内	科	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	0	診	0	休診
14:00 ~ 17:00	整形	外科	〇要予約	○小笠原	手術		手術	

₹ 039-0105

青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈52-2