

JAとりで通信

第361号

2020年11月27日



発行 JAとりで総合医療センター

〒302-0022 茨城県取手市本郷 2-1-1
TEL 0297(74)5551 (代)

E-mail: toride@medical.email.ne.jp
URL: http://www.toride-medical.or.jp/

発行人 富満 弘之

“コロナ禍”のなかで

地域の皆様に愛される 病院であり続けるために

看護部長代行 猪瀬明美

当院は2月からダイヤモンド・プリンセス号の新型コロナウイルス感染症の患者さんを受け入れていきました。県内唯一の第一種感染指定病院として、院内では医師、感染管理認定看護師、その他の全ての職員により感染対策コントロールがスムーズに管理されていきました。

しかし、3月27日に一般病棟で陽性の方の紛れ込みが分かりクラスターが発生しました。私が4月1日に赴任した時はクラスター対応の真ただ中でした。同日より、厚生連看護統括管理部の宮本部長に指揮をとっていただき、みなで力を合わせて乗り切ろうと、看護部が団結しました。

患者さんのために
危険を顧みず
身を挺して
看護業務を遂行

外来の停止や病棟の閉鎖、マスク、ゴーグル、エプロン、手指消毒はもちろんですが、感染経路の特定や安全を確保するためのゾーニング等々さまざまな対策を実施し、感染拡大防止に努めました。

一方で、大変だった事は、仕事を終えて病院を離れても、当院の職員というだけで保育所に入ることを拒まれたり、入店を断られたり、家族が職場への出勤を止められたりと風評被害やハラスメントとの闘いがありました。そんな中でも、看護師は看護を途切れさせることなく、目の前の患者さんのために危険を顧みず身を挺して業務にあたりました。

その後、日々奮闘する中で、企業や団体、一般の方々から多くの支援物資や応援メッセージが届き、看護師にとって大きな励みとなり精神的にも助けになりました。

地域の方から 本当に沢山の支援物資と励ましのエールをいただき、心から感謝申し上げます。



看護部全体で業務
改善に取り組む

コロナ禍における、私の ストレスとの付き合い方

公認心理師・臨床心理士 大原尚人

今年は新型コロナウイルスの影響で生活が一変し、多くのストレスが生じ、このストレスとどのように付き合っていくか試行錯誤する一年となりました。

春頃は感染症の流行に伴い、様々な情報が錯綜し不安も伝染しました。マスクや消毒液等が枯渇し、ウイルスを遠ざけようと一部では差別が生じることもありました。

当院では院内感染もあり、私自身も感染することや差別を受けることへの不安や恐怖が高まり、安心した生活を送れなくなり、最初正しい情報を得て正しい感染対策を実践することで、自分の身を守り安心感を得ることを目指しました。また、規則正しい生活やしっかりと休息をとり、身体の健康維持にも注意を払いました。

一方、考えても答えがないこと、解決できないことに関しては、それと距離をとることを心がけ、好きなこと、今この瞬間に集中できることに取り組みました。私の場合は、ドラマや映画鑑賞、軽い運動に加え、普段あまりやらない料理や部屋の模様替えが役立ちました。

減らし、私自身少し気が緩み、どっと疲れを感じました。思っていた以上に新しい環境に適応しようとする無理していたのだなと実感し、毎日の健康観察に加え、自分の気持ちや直面している問題を振り返る機会を増やしました。頭の中で考えると堂々巡りし、視野が狭くなるため、それらを紙に書き出し客観的に分析しました。自分の状態を外から眺めることで、違う考えが思い浮かんだり、解決の糸口を見つけられました。

一方、考えても答えがないこと、解決できないことに関しては、それと距離をとることを心がけ、好きなこと、今この瞬間に集中できることに取り組みました。私の場合は、ドラマや映画鑑賞、軽い運動に加え、普段あまりやらない料理や部屋の模様替えが役立ちました。

問題点を紙に書き
出し客観的に分析

不安や思いを共有
して気持ちが楽に

夏以降、ピーク時と比較すると新規感染者数は

今年は、マスク着用、

社会的距離を保つなどの影響でコミュニケーションの形が変わり戸惑うこともありましたが、一方で人と人とのつながりや支え合いが重要だと改めて実感しました。



きたいと思っています。

フレイル

第1回「フレイルとCOVID-19」

リハビリテーション部

技師部長 豊田 和典



は影響がありましたか？
今まで通っていた習い事やスポーツジムに行かなくなった、カラオケに行かなくなった、地域での活動回数が減少した、お友達との外食回数が減少した、ウォーキングを行わなくなった、など生活にかなり大きな影響を及ぼしているのではないのでしょうか？

活動自粛により
身体活動量が減少

COVID-19感染リスク軽減のための外出制限や活動自粛によって感染拡大の予防には効果がありますが、身体活動量の低下や人とのコミュニケーション減少の悪影響も考えていかなければなりません。

海外の報告では、COVID-19の影響により、1週間の歩く量が最大38%減少した、動いている時間が60分減少した、1日の座っている時間が約3時間長くなったなど身体活動量の減少や不安・抑うつが増加などについて相次いで報告されています。



皆さん、COVID-19が感染拡大の中、生活に

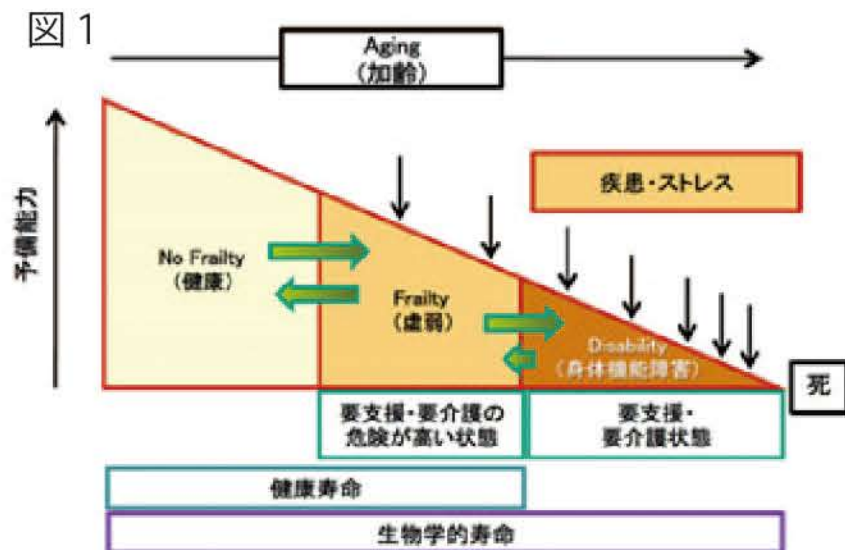


図1: フレイルの位置づけ【出典: 長寿医療研究センター病院レター第49号 虚弱(フレイル)の評価を診療の中に

<http://www.negg.go.jp/hospital/pdf/news/hospitalletter49.pdf>】

しっかり動いて、
食べて、交流を

フレイルは、身体活動量の低下、認知機能の低下、低栄養や体重減少といった、加齢に伴う心身の変化と社会的・環境的要因が合わさることにより起こると言われています。COVID-19が感染拡大している今、通常よりもフレイル状態に陥りやすいのです。つまり、感染を予防できたとして

も、要介護状態となるリスクが高まっているのです。フレイルを予防するために、しっかり動いて、しっかり食べて、しっかり交流することが重要です。COVID-19感染拡大前のようにはいきませんが、「ストップ フレイル」を合言葉に感染予防対策をした上でウォーキング、家でも出来る筋力トレーニング、Webなどを通してお友達や御家族との交流をしてみてもいかがでしょうか？

わたしの家族



こんにちは
ぼくの名前はテン2歳、もう一匹はチィ1歳です。
血は繋がっていないけど兄弟です。ぼくたちの名前は10歳になるお兄ちゃんがつけてくれました。ぼくは体が小さくてご飯がたくさん食べられないけど、ママがつくる鳥肉のスープは大好きです。チィはぼくより大きくてたくさん食べます。
チィとは一緒に遊ぶけど、軽トラ並みの衝撃でぼくは吹っ飛んでしまいます。こんなぼくたちをよろしくお願いします。

(3南病棟、伊藤師長)

新型コロナウイルス
感染拡大防止に
ご協力をお願いします

■院内に入られる場合は、**マスク着用と体温測定、手指消毒**をお願い致します。

■発熱などの症状があり、新型コロナウイルスに感染している疑いのある方は、必ず来院される前に病院へお電話をかけて頂き、来院時にも玄関にいる職員にそのことをお話し下さい。



■**面会は原則禁止**(全入院患者さん)とさせていただきます。主治医が必要と認める場合(入院時、状病説明、重症患者さんなど)のみ面会可能です。
なお、病室(大部屋)での携帯電話(通話及びテレビ電話)の使用は可能ですが条件がありますので、病棟へご確認ください。

■医師に面会を許可された方が、病棟へ行かれる場合は面会受付で**面会証**をお受け取り下さい。



人の動き

採用(2020年10月)
大島 淳 代謝内科
井上 直紀 泌尿器科
藤井 俊輔 小児外科
岡屋 秀一 研修医