



あんが
杏だより

2022年 10月号

医療法人社団 杏順会
越川病院
越川病院訪問看護ステーション
ケアプランセンター杉並

病院理念
地域医療への貢献と緩和医療の積極的提供
～患者様中心のより良い医療の提供を～

病院基本方針

- 1.患者様に対し気配りをもって対応し権利を尊重します
- 2.安心・安全の医療を提供します
- 3.根拠に基づいた医療を提供します
- 4.他職種・多施設と連携し地域医療に貢献します
- 5.より良い緩和ケアを提供するため、日々努力します

インフルエンザ

新型コロナウイルスの話題が続いていますが、これからインフルエンザの季節になってきます。コロナウイルスと同様にインフルエンザにも注意して生活していきましょう。

インフルエンザに罹らない・広めないための対策

- ①流行前にワクチンを接種する。
12月中旬までに接種することが望ましい。
- ②帰宅後に手洗いをする。
アルコール消毒も効果があります。
- ③乾燥しないよう、加湿器などで湿度を保つ。適切な湿度は50～60%
- ④十分な休養とバランスの良い栄養を取る。
免疫力の低下を防ぎましょう
- ⑤人込みや繁華街への外出を控える。
人との接触を避けることで、感染リスクを下げましょう。
- ⑥咳エチケットを心がける。
飛沫の飛散予防効果の高い不織布マスクが推奨されます。

インフルエンザ患者を家族で看護する時の注意点

- ①看護する人を決める。
できれば一人に決める。
- ②看護する時にはマスク・手袋を着用する。
不織布の使い捨てマスクを使用しましょう。
- ③患者の療養環境を整える。
周りの人に移さないよう、個室で休養する。

④患者が使用したタオル・コップなどは共用しない。

使用した衣類・食器は通常通り洗えます。

⑤ごみの捨て方に注意する。

使用したティッシュなどは直接ビニール袋に捨てて、口を縛ってごみに出しましょう。

⑥看護した後は、マスク・手袋を外し、手洗いをする。

⑦みんながよく触れる場所を消毒する。

(文：山下)

テラスの栽培

今年も院内のテラスで、ミニトマトやスイカなどの栽培を行いました。天気の良い日は、患者様と一緒にテラスへ行き、ミニトマトなどを収穫し、召し上がられていました。甘くておいしいと、多くの患者様に喜んでいただけました。



サツマイモとキノコの リゾット風

美味しくて栄養が豊富な旬の食材を活用したレシピをご紹介します。

【材料 2人前】

A	・サツマイモ 皮付き 大1/3本 約100g	
	・シイタケ	2枚
	・シメジ	1/2房
	・ベーコン	2枚
	・ニンニク	1片
	・オリーブ油	小さじ1
	・水	150ml
	・顆粒コンソメ	小さじ1/2
	・ご飯	200g
	・牛乳	200ml
	・味噌	小さじ1
	・粉チーズ	小さじ2
	・黒コショウ	少々

【作り方】

- ① サツマイモは7~8mmの厚さのいちよう切りにする。シイタケは軸を取り薄切りにし、軸は小口切りにする。シメジは小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ② 鍋にニンニク・オリーブ油を入れて弱火にかけ、約1分炒める。下準備したAを加えて中火でさっと炒め、水・顆粒コンソメを加える。煮立ったら蓋をして弱めの中火で約5分煮る。
- ③ サツマイモにほぼ火が通ったら、ご飯・牛乳・味噌を加え、弱火で2~3分煮る。火を止め、蓋をして2~3分蒸らす。
- ④ 器に盛り、粉チーズ・黒コショウを振る。

【サツマイモの栄養】

カリウムが多く含まれています。カリウムは体内でナトリウムとのバランスをとることで、血圧の調整に役立ちます。また、尿を出しやすくする作用があり、カリウムと一緒に余分なナトリウムや水分が排出されることで、むくみの解消につながります。

【キノコの栄養】

食物繊維が多く含まれています。食物繊維は腸の動きを促す作用があり、腸内環境の改善に効果的です。

(文：松田)



越川病院のご案内



- ・医療法人社団 杏順会 越川病院
〒167-0023 東京都杉並区上井草 4-4-5
Tel 03-3394-1010 (9:00~18:00)
Fax 03-3395-3225
- ・越川病院訪問看護ステーション (9:00~17:00)
- ・ケアプランセンター杉並 (9:00~17:30)
- 〒167-0023 東京都杉並区上井草 4-5-27 あやめ薬局 2階
Tel 03-3301-7700 (訪問看護)
Tel 03-3395-5086 (ケアプランセンター杉並)
(スタッフ外出中で留守番電話の場合があります)
Fax 03-3301-7732 (訪問看護・ケアプランセンター杉並共通)
Web <http://www.koshiyama-hosp.or.jp>