

2022年1月 | 第68号

響音 KOE

Himeji Central Hospital
地域連携だより



新年のごあいさつ

理事長 東 靖人



新年あけましておめでとうございます。姫路中央病院は「今、あなたに必要な病院へ」をミッションとして医療活動を継続して参ります。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

今年は、オミクロン株コロナウイルスによる第6波発生の懸念が喫緊の課題です。コロナウイルス感染は昨年秋以降、本邦では感染者が激減していますが、この理由はよくわかっていません。この要因を「ファクターX」とIPS細胞の山中先生は言われています。ファクターXは白血球の型、クラスター対策、STAYHOMEなど市民の自主的な感染対策、マスク着用の励行、毎日の入浴や室内では靴を脱ぐなどの日本人の高い衛生意識などが要因と言われています。

当院での感染対策は、昨年からPCR検査と同等の精度があると言われる、精密抗原検査を院内で導入しています。これを全ての入院患者様や、発熱外来受診者の方々に実施し、早期診断と院内感染予防に役立てております。また昨年12月から当院スタッフにはワクチンの3回目の接種を行っており、院内での感染予防に努めています。順次、入院中の患者様、外来受診者の方へと接種を進めて参りますので、各市町村からのワクチン接種クーポンが届きましたらご連絡ください。

新型コロナウイルスへの対策は昨年と違って、検査・ワクチン・治療薬・入院体制が整い、多くの対応ができるようになってきています。しかし私たちは油断する事なく、警戒をゆるめず、自分達のファクターXを磨いて努力していきます。外来受診や入院に関して、一手間増えてしまい、ご面倒やご迷惑をおかけする事があるかもしれませんが、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

今年も姫路中央病院をどうぞよろしくお願いいたします。





院内にて無料Wi-Fiが使えます

当院では2021年12月より外来患者様及び入院患者様の利便性向上を目的に、無料Wi-Fiを利用できる環境を整備いたしました。

お手持ちの無線LAN機能（Wi-Fi）を搭載したスマートフォン、タブレット、パソコン等の機器を使って無料でインターネットに接続できます。

提供エリア周辺にSSID、パスワードを掲示しておりますのでご覧ください。

* スマートフォンなどの機器の貸し出しは行っておりません

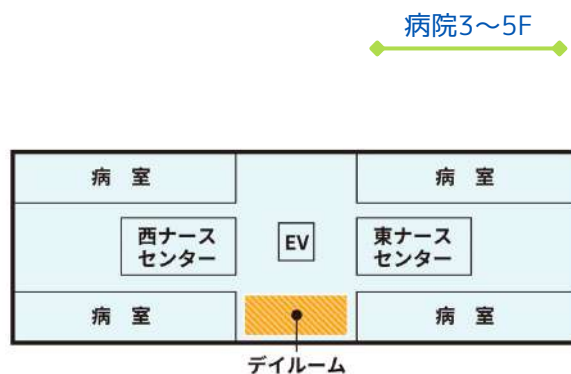
<接続手順>

- 1.スマートフォン、タブレットなどのWi-Fi機能を有効にする
- 2.Wi-Fi設定画面より院内掲示のSSIDを選択する
- 3.院内掲示のパスワードを入力する

<サービス提供エリア>

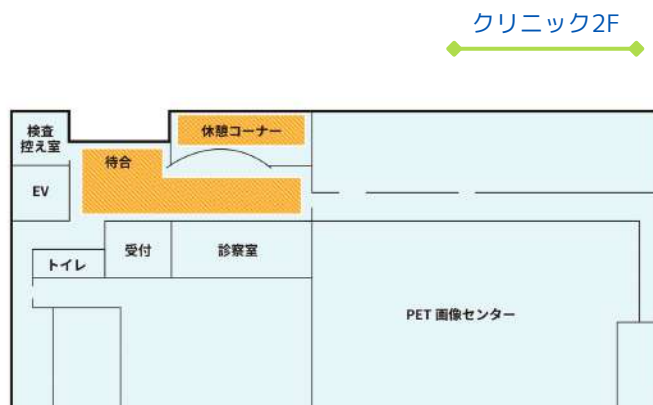
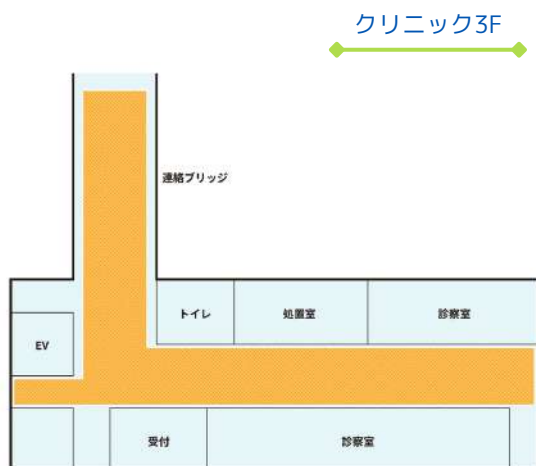
★ 病院

- 1F 受付前、待合ホール、診察室前、放射線科受付前、生理検査受付前、救急受付前
- 2F 201,202号室
- 3～5F デイルーム



★ 附属クリニック

- 2F 受付前、休憩コーナー
- 3F 受付前、診察室前、連絡ブリッジ



免疫力アップに食べたい食材

※1日3食バランスの良い食事（主食、主菜、副菜）を食べることが基本の免疫力アップになります。そのうえで、免疫力アップの食材を意識して食べましょう。



栄養科

小松菜、かぼちゃ、人参などの緑黄色野菜

効果的な栄養素：**β-カロテン**

強力な抗酸化作用があり、腸管バリアを維持し免疫力を高めます。

オススメの食べ方：油脂類と一緒に食べると吸収率アップ！



ブロッコリー、いちご、みかん

効果的な栄養素：**ビタミンC**

白血球（免疫細胞）の働きを強化し免疫力を高めます。

オススメの食べ方：水溶性のビタミンなので、ゆでるのではなく、蒸したり電子レンジで調理することで有効に摂取できます！



まいたけ、きのこ類

効果的な栄養素：**β-グルカン**（食物繊維）

免疫細胞を活性化させる働きがあります。

腸内環境を整えることによる免疫力アップも期待できます。

オススメの食べ方：きのこ類を冷凍すると、細胞壁が破壊され栄養が吸収しやすい状態に！



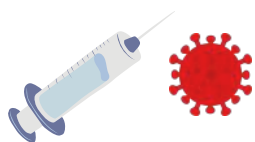
納豆、ヨーグルト、キムチ等の発酵食品

効果的な成分：**納豆菌、乳酸菌**

腸内環境を整え、免疫力アップが期待できます。

オススメの食べ方：便と一緒に排泄されるため、毎日食べましょう！





新型コロナワクチン接種が日常

薬剤部

当院では、ディープフリーザーを貸与されたこともあり、2021年3月中旬からファイザー製コロナワクチン（コミナティー）の接種を開始しました。

接種開始時は、初めて取り扱うmRNAワクチンであることから本当に情報が少なく、準備も十分にできないまま、いきなり接種開始の号砲が鳴り、右も左も分らぬまま荒波に飲み込まれてしまった、そんな感じでした。

ワクチンの管理から希釈、そして接種までの行程（ディープフリーザーからの解凍→常温化→生理食塩水による希釈→接種用シリンジへの充填→接種など）を、慣れない業務と間違えられないプレッシャーのため、かなり丁寧に実施した記憶が今でも強く残っています。

そんな折、メディアではワクチン接種におけるトラブル（希釈ミス、空打ちなど）が逆風のように吹き荒れており、何処も慌ただしく開始に至ったため事故に繋がっているな、明日は我が身かなと、恐れながら業務にあたる日々でした。

当院においては、接種開始時より、希釈から接種に至るまでの過程が交差しないよう行程毎に区分けをして細心の注意を払っていたこともあり、今日まで一度もミスや混乱も無く接種出来たことは誇らしい成果だと思っています。

接種開始から11月末時点で、約7700回の接種を実施し、遠くは大阪在住の方にも接種を実施しています。地域の患者様・医療従事者の方の感染対策に、当院も微力ながら貢献出来たと自負しているところです。

残念ながら、2022年もコロナウイルスとの戦いは暫く続きそうです。当院として出来得る医療を確実に提供し、引き続き地域に貢献することで、新型コロナワクチン接種が日常とならない日々を笑顔で迎えたいと思います。



医療法人 公仁会
姫路中央病院

〒672-8501
姫路市飾磨区三宅2丁目36番地
TEL 079(235)7331 代表
FAX 079(235)4178

医療法人 公仁会
姫路中央病院附属クリニック

〒672-8043
姫路市飾磨区上野田1丁目16番地1
TEL 079(235)5454
FAX 079(235)5453

姫路中央病院
ホームページ

<https://www.hc-hosp.or.jp/>

