# かすみがうら

第161号
＜毎月1日発行＞
■ 発行所 ■
霞ヶ浦医療センター
かすみがうら編集局
〒300-8585
土浦市下高津2-7-14
Tel: 029-822-5050
Fax: 029-824-0494
E-Mail & WebSite
kasumi@hosp.go.jp
http://kasumi-hosp.jp

# 新年のご挨拶

院長　鈴木祥司

新年あけましておめでとうございます。

旧年中のご厚情に感謝申し上げるとともに、新春のご挨拶を申し上げます。

平成28年の初頭にあたり

海軍病院として創設され、昭和16年に霞ヶ浦海軍病院として発足。霞ヶ浦病院と昭和20年に霞ヶ浦医療センターに名称変更し、1月1日に当院は独立行政法人国立病院機構霞ヶ浦医療センターとなりました。

茨城県土浦市に国立病院を展開し、全国に4病院、3つの基本的な医療を提供する一般病院として、教育研究機能を有する国立病院として、地域の医療ニーズに応えるとともに、教育研究機能を有する国立病院として、地域の医療の質の向上を目指す。

現在、当院は、地域の医療の質の向上を目指す。

当院は、地域の医療の質の向上を目指す。

当院は、地域の医療の質の向上を目指す。

# インフルエンザについて

**インフルエンザと風邪の違いは？**

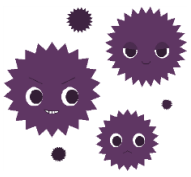
インフルエンザは通常の風邪と違い、38℃以上の急激な発熱や筋肉痛・関節痛などの全身症状が強く表れます。

感染者から出る咳やくしゃみなどのウイルスに含まれるウイルスを鼻や口から吸いこむことで感染します。

**インフルエンザの予防法は？**

最も重要なのは「手洗い・うがい」、そして十分な休養と栄養摂取、適度な湿度（50～60%）を保つことやマスクを着けるなども効果的です。また流行前にワクチンを打っておくことも重要です。

ただし、どれか1つだけを行っても完全に予防はできません。総合的に予防法を取り入れましょう。



**インフルエンザかも？と思ったら**

機関を受診しましょう。抗インフルエンザ薬は発症後48時間以内に医療機関かかったと思ったら早めに医療機関を受診しましょう。抗インフルエンザ薬は発症後48時間以内に医療機関でもらえます。

発症前日から発症後3～7日程度ウイルスを排出すると言われているので、症状がおさまっても周囲の人にうつさないように、マスクをつけたり、咳やくしゃみの際にはハンカチやティッシュを横に向けるなどしましょう。

「咳エチケット」を行い

**インフルエンザワクチンについて**

今季のワクチンはA/H3N2亜型、A/H1N1（山形系統）、B型（ビクトリア系統）の4種類が含まれたワクチンです。

## インフルエンザ流行期間中の面会について

当院では院内でのインフルエンザ感染拡大を防ぐため、**平成27年11月1日（日）より面会時のマスク着用をお願いしています。**

（面会時のマスク着用期間：平成27年11月1日～平成28年3月31日）

インフルエンザは、飛沫感染（感染者の咳やくしゃみ、飛沫を含む会話などをした時に発生するインフルエンザウイルスを含む菌やウイルスを含む飛沫を鼻や口から吸いこむ）が主な感染経路とされています。

常にインフルエンザウイルスの大きさは直径が1万分の1ミリと非常に小さく、自然に体内を捕えるマスクはできません。咳やくしゃみとともに飛散するウイルスの大きさと比べると、マスクの粒子の大きさの方が圧倒的に大きくなりますので水分を含むウイルスなどのしぶきは、マスクを着けることで環境周囲への飛散を防ぐことができます。

また、マスクを着けることで、直接ウイルスを鼻や口から吸いこむ程度の症状が出ることは、しなくてすみます。

**面会時には必ずマスクの着用をお願いします。他の人にインフルエンザを可能性があります。**

**面会をお断りさせていただくこともございますので、ご理解とご協力の程、宜しくお願いします。**

マスクをされていない場合には、面会時に入院中の患者さまに症状の手指消毒をお願いします。

病棟へお入り頂くまでの手指消毒をお願いします。

ご面会時間は、1日3回接種、4週あけての2回接種と、1回接種となります。

※基本的に1歳以上の方は、主治医に相談してください。

※持病がある方は、接種してください。

## クリスマスイベントメニュー
# 完全自家製ローストチキンとミニツリー
### ～栄養管理室～

入院患者の皆様へお食事におけるクリスマスイベントメニューをお届けしました。昨年までは一部の方々しかお届けできなかったオリジナルチキン料理ですが、今年は完全自家製でローストチキンまでじっくり焼き上げました。

肉質を確認しながら、皮目にフォークでキズをつけて1本つつ焼きます。これでしみ込みやすくなると共に、一工夫。上下とも充分に入れ替えをし、隠しつけ込みは3回ほどに分けて更なる一工夫。照りよく見えるように味にはちみつを用いました。

2時間のつけ込み後、いよいよ焼き上げです。180℃のオーブンで火入れ開始！最初の焼き上げでは、仕上がり具合をチェック。煮詰めたタレをかけ、さらに焼きます。真ん中のアルミホイルに秘策が隠されています。

オーブンで焼き色を慎重に見続けます。時々プレートの位置を交換し、均等な焼き色をつけていきます。この工程を全部で3回行いました。

最後に、より照りをつけるため、はちみつを加えた仕上げダレをぬり、90秒焼きました。

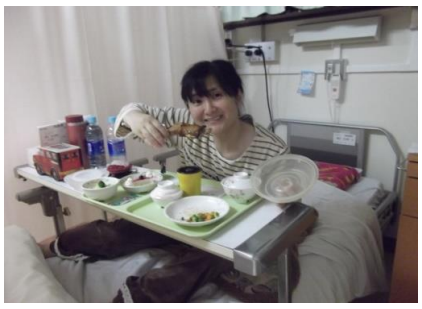
色がはっきりつき、3分加熱予定を短縮しました。真ん中、焦げ目がつかないように、ガスはくるみを土台にし、閉じ手の部分を閉じました。

さて、デザート部門もご紹介します。生クリームホイップにひと苦労です。カットフルーツは、上段3段がキウイフルーツ、下段がオレンジです。

上記写真のサイズを155枚を3ケ月かかって折りました。途中、腱鞘炎になるアクシデントもあり、完成までヒヤヒヤしました。

デコレーション完成です。オリジナルカードは、昨年よりミニチュアサイズの立体クリスマスツリーです。

【常食献立】
- サフランライス
- ローストチキン
- ミックスベジタブルソテー
- 海藻サラダ
- 小松菜ソテー
- クリスマスケーキ
（立体クリスマスツリー,メッセージカード、ナフキン付）



※患者さんから許可を得て掲載しております。

決めポーズでチキンをパクリ！
「病院の食事でここまで」と期待以上の表情をされる方。完全自家製調理と聞き「おいしい」と納得の方。

**後日のお手紙（出産入院の方）**

「クリスマスカード、とってもかわいかったです。病院でクリスマス過ごす事を寂しく思っていましたが、心が温かくなりました。ケーキが食べられて幸せです！！どうもありがとうございました」

ツリーの苦労を労う多数の皆様の声に感動しました。指が痛くても、最後までがんばってヨカッタ！

ちょうど、夕食を召し上がられている時間の玄関前です。ライトアップツリーがメリークリスマスと微笑んでいるように感じました。

# 〈1月集団指導のご案内〉

**☆減塩教室**

日時　第3木曜日
午後2時～

場所　第4会議室

19日
『その薄味は減塩になっている？一度味覚をたしかめてみませんか』
管理栄養士

**☆糖尿病教室**

日時　第1～4金曜日
午後3時～

場所　第4会議室

8日
『病院食から料理のコツを学ぼう！』
管理栄養士

15日
『糖尿病網膜症について』
眼科医師

22日
『糖尿病とは・・・原因・症状・合併症など』
内科医師

29日
『糖尿病とくすり』
薬剤師

※予約の必要はありません。お気軽にお越しください。