

い
て
ふ



手指衛生で命を救う

WHOのグローバルキャンペーンに参加

- 「看護の日」イベントを開催しました
- 「腸活コラム③」日本古来の伝統食と旬を大切に！
- 新任のごあいさつ

6月

2024

手指衛生で命を救う WHOのグローバルキャンペーンに参加

◆ コロナ禍を経験した今、伝え合おう

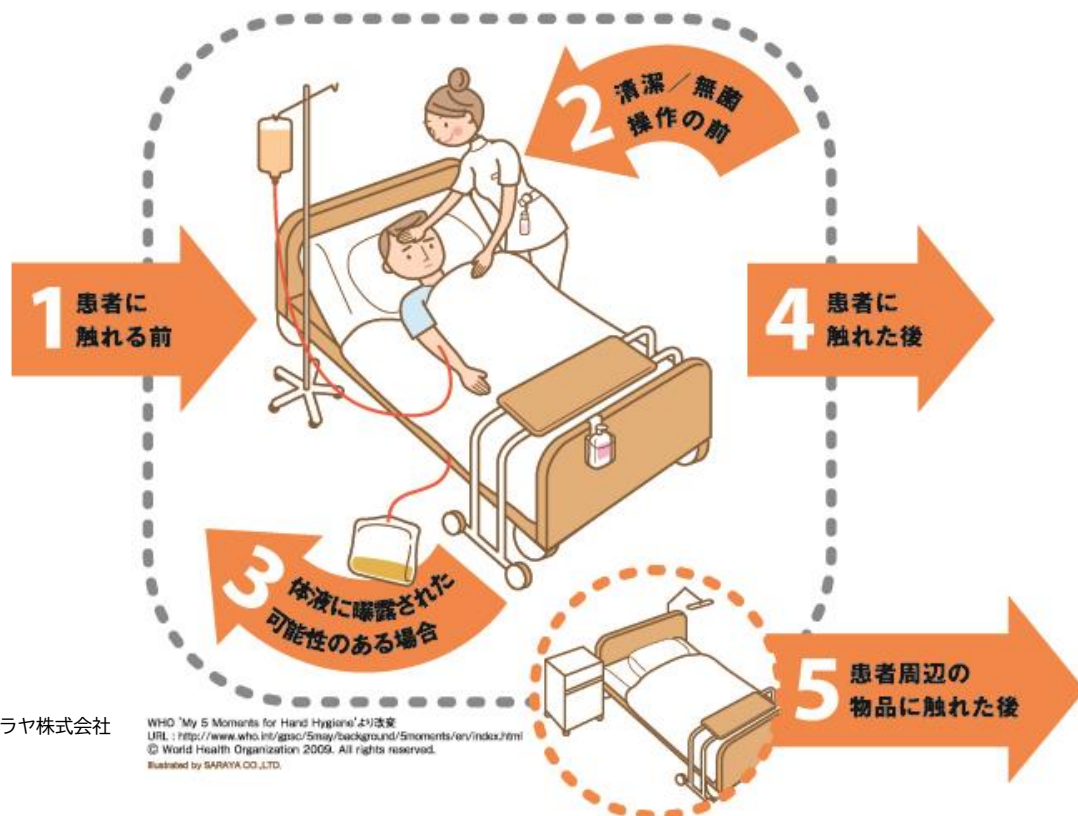
世界保健機関（World Health Organization, WHO）は「手洗いは人を救う」と訴えます。「湯水のように」と比喻されるほど潤沢に水道水が使える国は、世界的にも限られており、衛生的な環境という点で日本はとても恵まれています。コロナ禍を経験した今、たかが手洗い、と考える人は少ないとは思いますが、病原微生物は時に人の手によって運ばれ、身体の免疫機能が低下している方も多い病院などでは注意を要します。当院でも、安心安全な環境を提供するために、手洗いや手指消毒などの「手指衛生」を重要視し、職員ひとりひとりが適切に実践できるよう、手指衛生のリーダー育成に取り組んでいます。



本キャンペーンポスター

◆ 手指衛生が必要となる5つの瞬間とは？

WHOの推定では、適切な手指衛生の実践により、世界規模で何十万人もの命が救われるとされ、「手指衛生が必要となる5つの瞬間」を明示したガイドラインの作成をはじめ、これらを浸透させる多角的戦略として、教育や広報、体制整備のほか、年1回グローバルキャンペーンを行っています。



出典：サラヤ株式会社

WHO "My 5 Moments for Hand Hygiene"より改変
URL: <http://www.who.int/gpsc/5may/background/5moments/en/index.html>
© World Health Organization 2009. All rights reserved.
Illustrated by SARAYA CO., LTD.



自宅で「同居の方が感染性の疾患にかかっている」「体力が落ちている」などの場合には、ご家族を守るためにも、十分な手指衛生を行いましょう。手指衛生に気を取られて咳や鼻汁などがある場合の咳エチケット（マスク着用）も忘れないようにしましょう。



年に一度の「看護の日」を
忘れず、今後も看護職員が
心をひとつにして、患者さん
に質の高い看護を提供して
まいります。

◆ 当院もキャンペーンに参加し、 手指衛生をテーマに「看護の日」イベントでコラボ

当院もキャンペーンに参加し、5月12日の「看護の日」および看護週間とのコラボイベントとして、5月14日、「きちんと手洗いできていますか？～効果的な手指衛生について～」をテーマに、実践を含め外来の患者さんへのミニ講演を行いました。患者さんと一緒に手指衛生を実演し、好評を得ました。

腸活コラム③

日本古来の伝統食と旬を大切に！

オプジーボなどに代表されるがんの免疫療法においても、その効果に腸内細菌フローラが影響しているという研究報告があります。最近では、腸内細菌フローラは遺伝的な多様性の源、病気や免疫、そして薬の相互作用などを含めて関連し、「ヒトの第二のゲノム（遺伝子）」とまで表現されています。腸内細菌のDNAをすべて合わせると、ヒトの遺伝子の100倍にもなるとか。腸

内細菌に関するデータは国外のものが多くを占めますが、最近の研究では日本人の腸内細菌フローラは欧州圏とも中国圏とも米国圏とも異なり、独自のフローラを形成していることが報告されました。

日本で育った場合は、食も日本古来の伝統食や「旬」などが今後もキーワードになるでしょう。自分の腸内のベストバランスの発見にむけて、旬の食材を多彩に楽しみ、古来の伝統の味を大切にいただいましょう。味噌や醤油、そして日本酒などは、その醸造蔵全体に生息する独自の菌叢で固有の味が形作られているとか。

もしファストフードや甘味料・合成のうまみ成分で滋味の感性が麻痺しているようでしたら、身体の（腸内細菌の）発する内なる声に耳を傾けて、まずは本来の味覚を取り戻してみませんか。京のある老舗料亭では、「翌日に美味しかったと思い出してもらえる味を」と言われているようで、これは、「腸」が喜ぶものをとという意味にもとれますね！





新任のごあいさつ

2024年4月、新たに入職したスタッフをご紹介します。
どうぞよろしくお願いいたします。



看護師 徳永千絵
4月から地域医療連携室に勤務しています。地域の皆様に信頼される対応を心がけ、迅速・丁寧な連携を目指し、努めてまいります。よろしくお願いいたします。



臨床検査技師 三畑 愛
5月から検査科で勤務をしています。様々な検査を通して患者さんの手助けをすることができるように、先輩に教わりながら努力していきたいと思っております。

6月の外来診療予定表

	診察室	月	火	水	木	金	土
午前	1診	三浦	-	三浦	奥田	奥田	外来は休診ですが、医療機関からのご紹介患者さんのみ常勤医師が対応します。
	2診	外山	外山	-	外山	外山	
	3診	釘宮	釘宮	釘宮	-	釘宮	
	5診	藤原	竹尾	竹尾	竹尾	-	
	6診	矢野	矢野	-	平田	佐伯	
午後		丸岡	平田	三浦	三浦	三浦	休診
	専門外来 (予約制)	専門外来は第1、3、5週の金曜日です。ご予約・お問い合わせは、☎0835-22-3339(平日 14~17時)までお願いします。				食道・女性大腸 藤原	

診療日時	受付時間	診療時間
午前(月~金)	8:00~11:00	8:30~
午後(月~金)	13:30~16:30	14:00~

- ※ 都合により代診になる場合があります。
- ※ 午後の金曜日に行う専門外来「食道・女性大腸」はそれぞれ「食道がん外来」「女性内視鏡検査」のことです。
- ※ 出張などで担当医が不在の場合もありますので、受付またはお電話でお問い合わせください。

一般財団法人 防府消化器病センター

山口県防府市駅南町 14-33 TEL: 0835-22-3339 (代表)

【電車・バス】 JR 防府駅よりバス2分 防府市役所前下車または JR 防府駅より徒歩 10分

【お車】 山陽自動車道 防府東または防府西インターから 10分

公式サイト Instagram



<https://www.hofu-icho.or.jp>

Editorial Note

6月になりました。湿気を含んだ空気がちょっと鬱陶しい季節になります。日照時間が減少するためか、メンタルヘルスにはあまりいい時季とは言えません。網膜で陽光、特に朝陽を感じるとセロトニンが刺激されて心安らかに過ごすサポートをしてくれるようです。このほか、咀嚼などを含めて、リズムカルな運動でもセロトニンの活性化は促されるようです。梅雨の鬱陶しさを感じるときは、起床後にカーテンを開けて、朝食をしっかり咀嚼して、リズムカルな軽い運動で1日を始めてみませんか。

事務局長 栗林 左知