

## 健康一言アドバイス

# 『正しい手洗いでできていますか？』

感染による病気のリスクを減らす基本中の基本は、手洗いです。そこで今回は、正しい手洗いの仕方をみんなで復習！手順を覚えて、洗い残しをなくし、自分や周りの人の健康維持に努めましょう。

厚生労働省の手洗いポスターもご参考に！ <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/dl/poster25b.pdf>

<b>ポイント① /</b> 泡立てる	<b>ポイント② /</b> くまなく	<b>ポイント③ /</b> 30秒	<b>ポイント④ /</b> 2回	<b>ポイント⑤ /</b> 清潔なタオル
石けんはしっかり泡立てましょう。石けんは、泡立てることでシワや指間にも石けん液がいざわりやすくなると同時に、汚れや菌をキャッチしやすくなります。石けんは、除菌のものがなくても、普通のものでしっかり手洗いでできれば大丈夫です。	泡立てた石けんを手全体にいきわたらせるようにして、手の平だけでなく、指先、親指、指の間、手首なども洗いましょ。きき手は洗い残しが多くなると言われていますので、気をつけてみてください。	30秒くらいかけて、しっかり洗いましょう。砂時計やタイマーを置いたり、お気に入りの歌を口ずさんだりしながら、30秒を感覚的に覚えてみてはいかがでしょうか。	2回手洗いを実施することで、ウイルスの除去効果があるというデータもあります。特に冬場のウイルス流行時のトイレの後などは2回手洗いの実施がおすすめです。	せっかく手をきれいに洗っても、タオルが汚れていれば台無しです。拭くときは清潔なタオルを使いましょう。また、液体石けんも容器やポンプに病原体が繁殖する可能性がありますので、詰め替えるときは容器やポンプを洗い、乾燥させてから行いましょう。

感染制御部 看護師長 新居晶恵

## 栄養診療部 季節のレシピ

旬の味覚をたのしむ

no.03

### 筍ご飯(おにぎり)



(1人分の栄養量)	炭水化物	27.3g	
カロリー	146kcal	脂質	1.7g
たんぱく質	4.4g	食塩量	0.6g

<b>材料(5人分)</b>	<b>作り方</b>
<b>■ 具材A</b> 米……………2合 茹で筍……………100g 人参……………30g 椎茸……………2枚 油揚げ……………中2枚 かつお節……………1パック	①米は研いで水気を切っておく。 ②筍・人参・油あげ・椎茸は食べやすい大きさに薄く刻む。炊飯器に米、濃口醤油、みりんを入れて水加減し具材Aを入れてざっと混ぜ、15分浸水後、炊飯する。 ③炊き上がったらさっくり混ぜ、俵型に握り、器に盛り付け木の芽を乗せる。 <small>*木の芽は両手でパチンとたたき香りを出すよ。</small>
<b>■ 刻み昆布 ……ふたつまみ</b> <b>■ 濃口醤油 ……大さじ1</b> <b>■ みりん ……大さじ1</b> <b>■ 木の芽</b>	<b>筍の下茹で</b>
<b>長期期間保存の仕方</b> 茹でた筍を適当な大きさに切って水気を切り、砂糖をまぶして保存バックに入れて空気をぬいて冷凍すると良い。	<b>収穫後時間とともに「えぐ味」が増します。出来るだけ早く茹でるのがポイントです。</b> 筍は皮を剥き鍋に入れる。筍がかぶるくらいの水(少し多い目)と米ぬかと鷹の爪を入れて火にかけ、竹串が通るくらいまで茹でる。その後、火を止めてそのまま冷ます。糠を洗い流してきれいな水につけ冷蔵庫で保存する。

オススメ!

## 編集後記

コロナウイルスの影響で外出なども制限される中、いつも以上に手洗いやうがい、マスク等の予防を心がけている方も多いと思います。手洗いうがいの効果もあってか、当院のインフルエンザの患者数が、今年例年より少なくなっています。感染の予防に効果的な手洗い。上記の健康一言アドバイスを参考に正しい手洗いを続けて、健康に心がけましょう。室内でできるストレッチもおすすすめです！

へえー！そうなんやあ！  
**三重大学病院トリビア**  
vol.4 謎の暗号が示すトリムトレイルとは？

三重大キャンパスのあちこちに謎の矢印があるをご存知ですか？これ、「三重大トリムトレイル」という全長4.0kmの散策コースをご案内する目印。「北サイトコース」「南サイトコース」とも心身をリフレッシュしながら、構内に点在する史跡や見どころをご覧いただけるよう設計されています。それぞれ30分程度。体調や気分に合わせて選べます。

この矢印が目印です！

## 国立大学法人【特定機能病院】 三重大学医学部附属病院

三重大学病院広報紙「ミニ ミュース」vol.4 2020年3月発行 無料

TEL:059-232-1111 (代表)

発行:三重大学医学部附属病院 〒514-8507 三重県津市江戸橋2丁目174番地 <http://www.hosp.mie-u.ac.jp/>

本紙掲載の文章・記事・写真等の無断転載はお断りします。本紙に関するご意見・ご感想は大学病院広報センターへお願いします。TEL:059-231-5554



VOL.04

MINI

MEWS

つながる医療、見える未来

三重大学病院広報紙 ミニ ミュース

MIE 三重大学病院 TAKE FREE 2020.3

医療の質の維持と向上にも不可欠

# 女性が働きやすい医療機関としての取り組み

三重県の「女性が働きやすい医療機関」の認証を受けている当院。女性をはじめ多様な職員が活躍できる環境づくりは質の高い医療の提供にも不可欠。当院の働き方改革のリーダーである、高尾仁二副院長のお話です。



三重大学病院では、**女性職員の活躍推進に力を入れているのです。**医療現場は女性が多く、その活躍なしには成り立ちません。女性医師も年々増加しています。女性職員に三重大学病院は働きやすく、満足できる職場だと実感してもらえるようになれば、離職が減り、就職希望者も増えます。職員の幸せはもちろん、病院にとっても質の高い医療を提供する体制強化において大きなメリットなんです。

**医療の質にも影響するというのですか。**そこがこの取り組みの一番大事なところ。質の高い医療を提供し続けていくためには、女性はもちろん多様な人材が質・数ともに必要です。さらに、女性ならではの視点や価値観は、医療現場では活かされる場が本当に多いです。女性がいろいろなライフイベントの中で休職や復職や両立ができたり、スキルアップをしながらイキイキと働ける環境を整えることは、人材の確保というだけでなく、それぞれの仕事の質を高める上でも重要なはず。

**どんな風に環境づくりを進めてきたのでしょうか。**前任の働き方改革担当副院長である近藤峰生教授の尽力で、当院における女性職員の働き方の見直しが本格的に始まり、2018年『三重大学医学部附属病院における女性職員の活躍推進のための指針』が策定されました。そこでは、「女性職員が個々の能力を十分に発揮し、継続して勤務することができる魅力ある職場環境づくりを目指す」という方針がはっきり示されました。それまでは女性職員や育児中の職員などに対するサポートについての方針や目標もなく、なんとなく慣習みたいなものが優先されていたのですが、基本方針が院内で共有されたことで、具体的に何をすればいいのかも明確になりました。

**具体的な取り組みとしてはどんなものがありますか。**大きくは、1)管理者の意識改革、2)男女格差の解消、3)ワーク・ライフ・バランスの推進、4)育児休暇等の取得の推進、5)女性職

員のキャリア支援の促進、6)保育支援です。風土を変えるためには、まず管理職の意識改革が絶対だったので、女性活躍の重要性を理解し、支援を率先できるよう、関連の研修を全管理職に必須としました。また、子育て中の職員が働き方について気兼ねなく相談できる窓口の設置、育児休業制度や介護休業制度の導入、復職支援プログラムの実施などを進めました。院内保育所も、今は24時間保育に加えて、ゼロ歳児保育・学童・病児保育にも対応できるようになっています。

**現場の声を聞く仕組みはあるのですか。**実は、職員の満足度に関する調査というのは以前からもあったのですが、毎年実施されていませんでしたし、女性職員の課題を把握できるような形にもなっていませんでした。そこで、現場の声を拾い上げられるものに改善しました。調査票も全国の病院で広く使用されているものにし、当院の状況を相対的に見ることができるようになりました。女性職員の満足度が低い部門があれば、具体的な不満や提案に対処する仕組みも取り入れました。

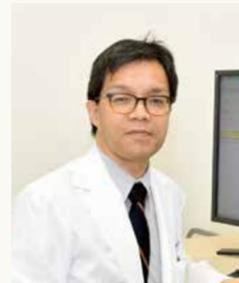
**そうした取り組みが三重県の「女性が働きやすい医療機関」認証にもつながったんですね。**認証審査では、特に、満足度調査において他施設と比較して当院の弱点や課題を分析し、改善に役立っていることや、相談窓口が充実していることなどが高く評価されました。相談窓口は、医師・看護師・医療技術者・事務職員という職種別に相談員を置いていて、具体的な悩みを相談しやすいようにしています。院内にある授乳や搾乳のための場所や保育所なども、検査員の方に実際にチェックしていただきました。女性職員へのヒアリングも行われ、本当に働きやすい職場かどうかという生の声も認証審査に反映されたと聞いています。

**次の目標は。**女性管理職の数を増やすことと労働時間の適正化です。当院でも女性の病棟医長はかなり増えてきましたが、やはり管理職全体で見ると男性の比率が高いです。労働時間については、特に外科系医師で依然として長い傾向が見られます。女性の活躍をより推進するためにも、家庭や社会での役割分担が男女で偏らないよう、男性を含む全体の働き方をさらに適正化していくことが求められていると思います。

**取り組みの道は続きますね。**いずれの取り組みもまだ途上で、さらに改善・強化していかなくてはなりませんが、働き方改革がスタートしてから、少しずつ職員全体の意識が変わり、医師の労働時間短縮、タスクシフトなど全体の働き方に良い影響が出てきていると感じます。女性支援の本当の意味や必要性についての理解が広がるには、職場だけでなく、家庭でも社会でも、多様な人材の参画を意識して実行していくことが必要です。私のような旧世代のオジサンはそれに逆行しないように、常に『三重大学医学部附属病院における女性職員の活躍推進のための指針』を忘れないようにしなくてはと思います。

PROFILE | **高尾仁二** 副院長(働き方改革担当)  
胸部心臓血管外科学 教授

本や音楽が好きで、楽しむ時間がなくてもついネットでポチってしまいます。最近も、『未来の年表』、『医療現場の行動経済学』、『岩田さん』、『さよなら！ハラスメント』、『生きづらさについて考える』、『人口減少社会のデザイン』、『力なき者たちの力』・・・とジャンルを飛び越え十数ポチッ。東京事変とbuck numberのCDにポチッ。かつての登山好きは、完全インドア派になりつつある？！



## 4月、総合サポートセンターがオープン!

患者さんやご家族のご相談窓口として「総合サポートセンター」が4月1日、1階にオープンします。

一階受付フロアのコーラルピンクの壁が目印です!

正面玄関に最も近く、外来患者さんに寄っていただきやすい場所にオープンします。コーラルピンクの壁紙のカウンターが目印です。ご利用いただく方が相談しやすく、ほっとしていただけるように、そしてスタッフがチームで協調して対応にあたれるように、そんな想いを込めて、スタッフで相談し、「癒し」「安心感」「協調性」といった意味のあるこの色を選びました。

### お困りごとやご心配なことがあったらまずお尋ねください!

総合サポートセンターは、当院の患者さんやそのご家族のいろいろな困りごとや心配ごとのご相談窓口です。診療や検査の予約、入院時の手続き、セカンドオピニオンのご依頼など、これまでは相談窓口が複数にわたりご不便をおかけしていましたが、これからは総合サポートセンターから担当部門や担当者に直接おつなぎできるようになります。また、医師に話せないこと、病気の不安、治療中の生活のことなどについても、できる限りサポートします。

総合サポートセンターは、いろんなご相談をお受けしています!

- 初診予約・再診予約変更
- 乳がん検診・PET検査予約
- 入院前や退院時のサポート
- 医療・看護についての相談
- 福祉制度、介護・年金制度/公費負担医療制度
- セカンドオピニオン
- がん・難病に関わる相談
- こころの相談(心理面のサポート)
- 医療通訳(ポルトガル語、スペイン語)
- 当院の医療・サービス全般に対する意見・ご要望に関すること
- 地域連携に関すること
- 危機管理

### 多職種のスタッフがスタンバイしています!

当センターのチームは、医師、看護師、ソーシャルワーカー、臨床心理士、医療通訳士、事務職員、警察OBなど幅広い専門家スタッフで構成されています。いろいろなご相談にワンストップでご対応できる体制を整えていますので、安心してご利用ください。

### 笑顔でのご対応を大切にしています!

患者さんやご家族が困ったときにいつでも気軽に声をかけていただけるように、カウンターでは複数の職員が笑顔でお待ちしています。何か少しでもご心配なことやご不安なことがございましたらお声がけください。

スタッフ一同、精一杯対応させていただきます。



### 総合サポートセンター

受付時間/月曜日～金曜日 8:30～17:00(土・日・祝日、12/29～1/3を除く)

※専門の担当者が不在など、当日中にご対応できない内容もありますのでご了承ください。  
※ご相談のご予約も受け付けております。

### 面会禁止についてのご協力とお願い

厚生労働省の連絡を受けての緊急措置として、新型コロナウイルス感染拡大防止のため面会を禁止しています。特段の理由により面会を希望される場合は、病院職員にお声掛け下さい。面会票の記載、体温測定、咳・息苦しさの有無を確認させていただきます。

何卒、ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

■ 正面玄関閉鎖時間: 17時15分

### 病院主催の公開講座やイベントについてのお知らせ

### EVENT INFORMATION

※QRコードより最新の情報をご確認いただけます。

コロナウイルス感染拡大防止のため、当院が主催する公開講座やセミナーなどを中止しております。ご迷惑をおかけしますが、何卒、ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



# NEW

## 新しい診療科のご紹介 「リハビリテーション科」

3月2日、三重大学病院に新設された「リハビリテーション科」。  
その科長として着任した百崎良教授が概要をご紹介します。

### リハビリテーション科とは

リハビリテーション科とは、身体の障害を評価し、適切な訓練や指導を行う診療科です。様々な疾患により弱ってしまった体の機能について、専門医が医学的な面からトータルに判断し、患者さんが不自由のない日常生活に戻れるようサポートします。

### 当院のリハビリテーション科の特徴

当院のリハビリテーション科は、特に、筋力や体力の低下、手足の動きの障害、口から食べたり飲んだりする(嚥下)能力の低下などを対象とした評価やマネジメントを得意としています。

また、一般病院では導入例が少ない「経頭蓋磁気刺激装置」の開始も検討しています。これは、磁気刺激装置を用いて脳を活性化させることで手足の動きなどの回復を促進するもの(適応にならない症例もあります)。この治療法を10年以上実践してきた私が担当します。



### 百崎科長からのメッセージ

- 病气や治療の影響、入院中の低活動状態により、歩行をはじめとする身体機能の低下の可能性が高まりますが、早期のリハビリテーションによってこれを予防することが出来ます。患者さんが安心して治療に専念し、一日でも早く日常生活に戻れるよう、リハビリテーションの提供を通じてお手伝いさせていただきます。



リハビリテーション科  
百崎良 教授

好物は  
なんといっても  
蕎麦!

熊本は芦北郡という山を2つ越えないとコンビニも無いような田舎で高校時代まで過ごす。東京慈恵会医科大学の医学生時代に、病气だけではなく、家族・家屋・社会資源などを包括的に診ることのできるリハビリテーション科の魅力に触れ、その道に進むことを決意。リハビリテーション医療の重要性を日本全国に広めたいと考えている。この春、当科長への就任に伴い、妻と息子と共に三重に移住。

## PROFILE PROFILE

座右の銘は、「人格が主人、知識才能は召使い」(能力にも増して大事すべきは徳)。

各種プログラムを開催しています!

お気軽にお越しください!



時間: 月～金曜日 9:00～16:00

場所: 外来棟1階

電話番号: 059-231-5771

## リボンズハウスは10周年になります!

リボンズハウスでは、がん患者さんの治療と生活をつなぐことを目的に、がんに関するさまざまな情報を提供しております。がんに関する冊子や書籍に加え、三重県立図書館からお借りしている小説や趣味に関する書籍の貸出も行っております。

室内は温かみのあるくつろぎやすい空間になっており、患者さん同士の交流の場としてもご利用いただいております。また、勉強会、頭皮ケア・ウィッグ相談会、がん相談会、リラククスヨガ、アロマ教室などの各種プログラムも開催しております。開催にあたっては、多くのボランティアの方々にお世話になっております。

がん患者さんがより自分らしく、少しでも快適な生活を送れるよう、不安やつらさ、痛みなど、さまざまな悩みに耳を傾け、患者さんご家族に寄り添った対応をスタッフも心がけております。お気軽にお立ち寄りください。

そんなリボンズハウスは今年で10周年を迎えることができました。毎年6月に開催させていただく患者さん向けの『がん支えあいの日』のイベントも今回は、リボンズハウス10周年を記念して、一層力を入れて企画したいと考えております。イベントの詳細につきましては、改めてご案内させていただきます。皆様のご参加をお待ちしております。

※『がん支えあいの日』とは、社会全体でがんのことを考え、お互いに支えあう日としてNPO法人キャンサーリボンズが制定しております。