

健

康

通

信

No.140
秋号



< 日焼けトンボ >

撮影／山岸眞理

理念『夢』

すべての利用者様に、医療・福祉を介して「夢」を実現する。

<基本方針>

私たちは患者様とご家族様に、「夢」を提供します。

患者様とご家族様の笑顔が私たちの「夢」です。

- 1 私たちは、利用者様の尊厳と権利を重んじ、常に謙虚な気持ちで接します。
- 2 私たちは、プライマリーケアの精神を厳守し、実践します。
- 3 私たちは、プロとしての自覚を持ち、質の高いサービスを提供します。
- 4 私たちは、常に最新の知識を学習し、自己研鑽の努力を怠りません。
- 5 私たちは、※EBMに基づき、インフォームドコンセントに努めます。
- 6 私たちは、よい職場環境を構築し、チーム医療を円滑におこないます。

※EBM(Evidence Based Medicine)実証に基づいた医療

秋の行楽シーズンを迎えて

北海道は山々の紅葉が色づきを増して深まる秋を感じる季節となりました。秋と言えば味覚の秋、スポーツの秋、行楽の秋などたくさんのイベントが目白押しです。しかし、楽しいはずの秋に**思いがけないトラブル**が発生するかもしれません。そこで行楽シーズンにスポットをあて予防と対策をご紹介します。

エキノкокクス感染症

北海道では聞き馴染みのある名前ですが、**キタキツネが主な感染源**とされており、キツネから排泄される虫卵に汚染された水、食物、埃などを経口的に摂取したときに感染します。また、致死率が高く感染を放置した場合約90%致死の経過をたどると言われています。



予防と対策

- ・野生動物には絶対に接触しない。
- ・エサを与えたりゴミを放置しない。
- ・野山に出かけたあとは**必ず手洗い**をしましょう。
- ・山菜や野菜、果物、はしっかり洗う。
- ・魚介類は火を通す。



転倒・滑落



北海道は紅葉狩りやキノコ狩りなどハイシーズンを迎えます。しかし、何気ない道にも**落ち葉が広がり非常に滑りやすくなっています**。また、急な傾斜による滑落、日没が短くなり気候の変化も激しいことから、視界不良が発生しやすく転倒・滑落する危険を潜んでいます。**無理な歩き方は膝や腰を痛める原因**になるので、正しいフォームを意識して急がずに歩きましょう。

予防と対策



【正しい歩き方】

- ・背筋を伸ばし、**あご**を軽く引いて、視線はやや遠く。
- ・股関節から大きく足を動かす。
- ・かかとから着地し、足裏全体で地面を踏みしめる。
- ・肘を軽く曲げ、**腕を「後ろ」に振る**事を意識する。

【その他】

- ・サンダルは転倒や滑落の危険を伴うので**トレッキングシューズ**を着用する。
- ・素肌を出さない。→ 転倒時の外傷を軽減。
- ・両手を空けておく→ 転倒した際に手を付ける様に。又はリュックや杖を活用。



予防と対策を徹底し素敵な行楽シーズンを
お楽しみください！！



①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

令和7年10月 外来診察予定

曜日	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前	—			山岸	山岸/竹内 ^{10:30~}	山岸	—
午後	—			千葉	山岸・寺本	竹内	—
歯科	—			○	○	—	—
	5	6	7	8	9	10	11
午前	当番医	西堀・山岸	西堀	山岸	山岸/竹内 ^{10:30~}	山岸	—
午後	西堀	竹内	竹内	千葉	山岸・寺本	竹内	—
歯科	—	○	○	○	○	—	—
	12	13	14	15	16	17	18
午前	—	—	西堀・千葉	山岸	山岸/竹内 ^{10:30~}	山岸	—
午後	—	—	竹内	千葉	山岸・寺本	竹内	—
歯科	—	—	○	○	○	○	—
	19	20	21	22	23	24	25
午前	—	西堀・山岸	西堀・千葉	山岸	山岸/竹内 ^{10:30~}	山岸/竹内 ^{10:30~}	—
午後	—	竹内	竹内	千葉	山岸・寺本	竹内	—
歯科	—	○	○	○	○	—	—
	26	27	28	29	30	31	
午前	—	西堀・山岸	西堀・千葉	山岸	山岸/竹内 ^{10:30~}	山岸	
午後	—	竹内	竹内	千葉	山岸・寺本	竹内	
歯科	—	○	○	○	○	—	—

都合により、外来医師が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
 歯科の診療日は、○が記載されている日になります。歯科の診察時間は19時までです。



〒096-0031
 名寄市西1条北5丁目1番地19
 TEL: 01654-3-3911
 FAX: 01654-2-1555
 ホームページ <http://www.sanai-kai.or.jp>

当院は介護保険事業所を併設しています。

- ◆名寄三愛デイケアセンター
ご自宅まで迎えに行き、リハビリや入浴を行ないます。
- ◆名寄三愛リハビリテーションセンター
スタッフが、自宅に伺いリハビリを行います。
- ◆居宅介護支援センター「しあわせ」
名寄出張所
介護保険についての相談を行います。

利用希望や話を聞いてみたい方は、
 ←左記までお問い合わせください。