



# 平塚市民病院

広報誌

Hiratsuka City Hospital

地域医療支援病院 災害拠点病院 神奈川県がん診療連携指定病院

vol.32 2020  
Autumn

私たちは、地域医療と市民生命をまもります

# SMILE!



～毎日笑顔で～



撮影場所：平塚市民病院

## ① ② **特集** 打倒 ヒソムコロナ!! ヒソムコロナに打ち勝つための8箇条

- ③ ④ 看護のこころ Vol.7 「ただいま新人看護師奮闘中!!」
- ⑤ 認定看護師 NEWS Vol.2 「口腔ケアでウイルスブロック!!」
- ⑥ 健康スマイルレシピ Vol.5 「あと60g 手軽に野菜を食べよう!」
- ⑦ 10月着任医師紹介

特集

# 打倒 ヒソムコロナ!!

## ヒソムコロナに打ち勝つための8箇条

新型コロナウイルス感染症が世界中で流行し、いつ、だれが感染してもおかしくない状況です。無症状で感染している人が、知らず知らずの間に感染を広げていることがあります。平塚市民病院ではこれを「ヒソム（潜む）コロナ」として対策を行っています。今回はこれを基にした感染対策のポイント「ヒソムコロナに打ち勝つための8箇条」を紹介し、自分と周りの人を感染から守りましょう。



写真提供 湘南ベルマーレ

当院の取り組み「ヒソムコロナに打ち勝つための8箇条」はこちら



第1条 [ヒ]

### 開こうよ! 窓からコロナを追い出そう

#### 密閉空間ただようコロナ

- 密閉された空間では、長時間ウイルスが空気中にたどります。空気の通り道を意識して、対角線上の窓を開けて、換気をしましょう。

第2条 [ソ]

### そこはダメ! 眼鼻口は触らない

#### 触る時には手指衛生

- ウイルスは眼鼻口から体の中に侵入してきます。人は無意識に1時間におよそ23回顔を触っています。きれいにする前の手で顔に触れないよう意識しましょう。



きれいにして、ウイルスの侵入を防ごう!



ふう～のんびりひとやすみ♪

第3条 [ム]

### 無理しない! 症状出たらすぐ休む

休暇を取るのも仕事のひとつ



第4条 [コ]

### コロナ禍も、感染対策徹底し

Go To トラベル Go To イート

コロナウイルスから俺たちが守る!



石原 広教 選手



岡本 拓也 選手



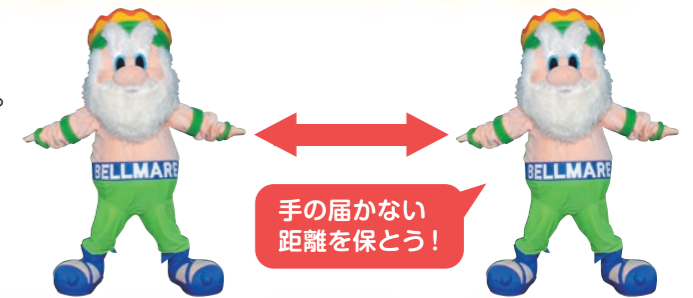
谷 晃生 選手

第5条 [口]

### 路上でも、会ったその人コロナかも!?

#### みんなが触るは要注意

- ソーシャルディスタンスを保ちましょう。みんなが触る場所は徹底的に拭き掃除をしましょう。



手の届かない距離を保とう!

第6条 [ナ]

### 仲良しも、今は離れて食べましょう

#### 食事の後に楽しい会話

- 食事の時はマスクを外すため飛沫が飛んでしまいます。

第7条 [ニ]

### 2、3人、話すときにはマスクする

#### 互いの命をマスクが守る

- マスクなしの5分間の会話は、1回の咳と同じくらい飛沫が飛びます。その数なんと3,000個!!

第8条 [キ]

### 気をつけよう、あなたの手にもついている

#### ポイントおさえて手洗いしよう

#### 手洗いする時の6つのポイント

30 MF 柴田 壮介 選手

26 DF 畑 大雅 選手



湘南ベルマーレ様から、たくさんのマスク等感染症防護用品を寄贈いただいております。

# ただいま新人看護師奮闘中!!

4月入職の新人看護師の、これまでの研修内容を紹介します。  
ひとり立ちできるようみんな頑張っています。

基礎Ⅰ/5月

## 入職して1か月



今年は新型コロナウイルス感染症の影響でリフレッシュ研修(びわ青少年の家でカレー作り)が中止に…。青空の下じゃなくて会議室だったけど「辛いのは自分だけじゃない!」と思えました。理想のナースを目指して頑張ろう!!

## 意図的に情報収集能力を身につけよう

基礎Ⅱ/6月

患者役の先輩、なりきり度100%! 認定看護師から教わったことを忘れないようにしたい。  
みんな真剣に取り組みました。



## 急変時における基本技術を身につけよう

基礎Ⅲ/7月

私たちにも、出来ることがある!!「チームワーク」が大切ということを学びました。



## 安全な技術を身につけよう!!

静脈血採血/6月

「知識・技術」覚えることはたくさんありますが合格目指して頑張りました。  
努力は裏切らない!!



頑張って吸収してくれている新人さんに、いつも感謝しています。

研修を通して成長していく姿を見て、やりがいを感じています。



先輩の声

企画する際は、どうやったら伝わるかを念頭に、有意義な研修にするため多くの内容を組み込んでいます

研修は実践あるのみ! 興味を持って自己アピールする姿は素敵! 輝いています

教育委員(新人担当)より

限られた時間の中でもたくさんの事を楽しく学んで欲しいと願い、毎回チームで知恵を出し合い、企画を立案しています。時には私たち委員が患者役に徹し、リアリティを追求した演習の場を提供しています。大変ではありますが、新人のみなさんが研修を通して成長していく姿を見て、やりがいを感じています。

## 新人看護師を支える先輩たち

主に社会人基礎を指導する先輩(チューター)と技術面を指導・サポートする先輩(実地指導者)がいます。



8月に開催されたチューター研修の様子



9月に開催された実地指導者研修の様子



詳しい活動や採用情報は  
看護部ホームページへ

平塚市民病院 看護部

検索



# 認定看護師NEWS

vol. 2

集中ケア認定看護師：池谷 綾・毛利 友美・山田 直美

## 口腔ケアでウイルスブロック！！

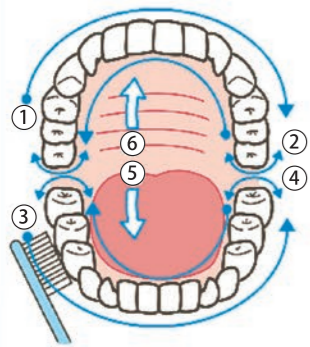


### 【口腔ケアの3つのポイント】

#### ポイント 1

お口の清潔を保つ

歯だけでなく  
体の健康にもGOOD!



#### ポイント 2

むせ始めたら  
要注意!

飲み込む力を保つ

予防のための運動を  
取り入れるのもGOOD!



#### ポイント 3

乾燥を予防する  
マスクで保湿する  
よく噛み唾液も  
促進しましょう



### 集中ケア認定看護師の紹介

認定看護師とは日本看護協会による認定資格で、特定の教育を受け、その分野において熟練した看護技術と知識を有することが認められた看護師のことです。

#### 集中ケア認定看護師とは

集中ケア認定看護師は、主に集中治療室での生命の危険のある患者さんに、観察力や技術を用いて合併症予防、早期回復をするためのケアを提供する専門の教育を受けた看護師です。

当院では、3名在籍しており、集中治療室の他にも一般病棟の人工呼吸器を使用している患者さんも回診して、安全管理とともに口腔ケアにも力を入れて取り組んでいます。



## 健康レシピ vol.5 当院の管理栄養士監修!

### あと60g手軽に野菜を食べよう!

管理栄養士  
古屋 久美子

#### ちょっとした工夫で60g野菜をプラス!

日本人全体に1日60g(小鉢のお浸し1皿くらい)の野菜が不足しています。わかっているけど、野菜料理を作るってちょっと面倒・・・と思っている方も多いのでは? 一番簡単で長続きする方法は、よく食べるものにプラスすること。今回はカット野菜の有効利用を紹介します。手軽に朝・昼・夕「+野菜生活」を実践しましょう!



カップスープにIN



チーズトーストにON



アレンジいっぱい!

カット野菜!



冷凍シュウマイをON



上から見ると

横から見ると

混ぜるとこんな感じ

カップ麺にON



少し加熱されるので、しんなりして食べやすくなりますよ。





# 2020年10月に 着任した医師を紹介します



本年度10月に着任した、3名の医師を紹介します。

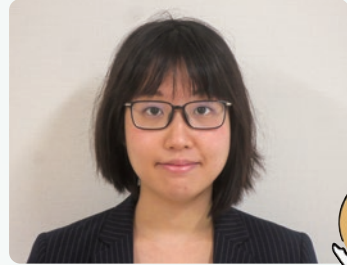
平塚市民病院の一員として、患者さんの“そばに寄り添い、ともに闘う”医療を提供していきます。



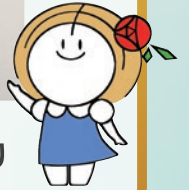
たにくち ふみのり  
[整形外科] 谷口 文則



かみお さとし  
[整形外科] 神尾 聡

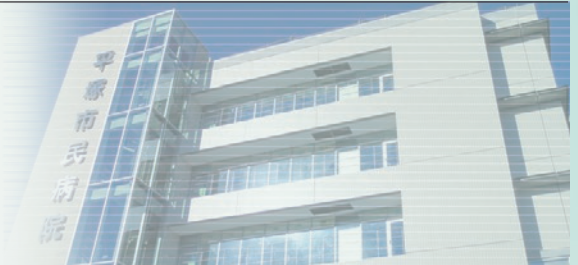


いづか  
[小児科] 飯塚 みどり



## Hiratsuka City Hospital 平塚市民病院

〒254-0065 神奈川県平塚市南原1-19-1  
TEL:0463-32-0015 FAX:0463-31-2847  
URL <https://www.hiratsuka-city-hospital.jp/>



休診日:土曜日・日曜日・祝日 年末年始(12月29日~1月3日)

### 地図・交通アクセス

#### 【路線バスをご利用の方】

- 平塚方面からJR東海道線 平塚駅北口からバスで15分  
平21、22、24、26、77 金田公民館行き、市民病院行き、  
市民病院経由東海大学行き、市民病院経由高村団地行き  
「市民病院前」下車 運賃:現金200円、ICカード195円
- 伊勢原方面から平塚駅行「中原下宿」バス停下車、ヘルシーロード徒歩 約20分
- 秦野方面から平塚駅行「南原」バス停下車、徒歩 約10分

#### 【シャトルバス】

- 市内神田地区から市民病院へ便利なシャトルバスも運行しています。  
[運行日] 市民病院外来受診日  
[運休日] 土曜日、日曜日、祝日及び年末年始(12月29日から1月3日)  
[運賃] 大人…1乗車260円  
小学生、割引運賃適用者(※)…130円  
未就学児…無料  
※身体障害者手帳または療育手帳をお持ちの方と、  
その介護者の方



#### 【車をご利用の方】

- 午前中は、大変混雑しますので、できるだけ公共の交通機関をご利用ください。
- 信号「平塚市民病院入口」から進入してください。
- 外来駐車場(有料)  
[利用時間] 平日:午前7時00分~午後7時30分  
土・日曜・休日:午前9時30分~午後7時30分  
[料金] 外来患者…入場後30分無料、同90分100円、以降すべて200円  
一般…入場後30分無料、同90分100円、以降1時間ごとに100円加算  
(お見舞い含む)

