

医療法人財団 織本病院 広報誌



月刊 織本

4

2020年4月1日 vol.308

発行 医療法人財団 織本病院
 印刷 〒204-0002
 東京都清瀬市旭が丘 1-261
 TEL 042-491-2121
 URL <https://orimoto-hp.com/>
 発行人 高木 由利



枝垂桜（シダレザクラ）

コロナウイルスから学んだこと

理事長 高木 由利



今年も、いつものように梅が終わると桜が咲き、明るい季節がやってきました。お隣の清瀬第三中学校の校庭は、美しい桜並木になりました。

* * *

2020年はコロナウイルスとの出会いで1年が始まったような気がします。医学の世界は様々なイベントがあります。医師会や病院会をはじめとする多くの会議、日本腎臓学会など数多くの学会、講演会、研究会、研修会があり、数え上げたら一体いくつの会があるのか。そしてその一つひとつは大変価値のあるもので、世界中の人々の健康を守る会議です。それが次々と延期・中止されました。年明けから私は日常診療が忙しかったため、研究会や自分自身の講演が先送りになったことで体は少し楽になったのですが、複雑な気持ちです。

元来私はテレビを見ないので、マスコミの報道は詳しく知らなかったのですが、職員達から入ってくる世界状況と、医師会、また毎週行われる医局会からの精度の高い情報の中で生活してきました。そんな中で大切なことを知りました。“手洗い・うがい・マスク”など、人間一人ひとりが行う衛生管理の効果でインフルエンザやノロウイルスの感染者が少なくなったということです。私達は、何も無い時は自分の衛生管理などあまり意識せず

勝手気ままに生活してしまいます。この時期に学んだ小さな習慣を守り続けたことから、かなり多くの感染症は下火になるのではないかとさえ思いました。

人間はいつの間にか高慢になり、命の大切さを忘れ、欲望・自分の感情のままに生きてしまっていると感じます。私達がこのかけがえのない地球上で世界中の人々と共に生きるには、基本的なルールがあるはずで、私ができるルール遵守は何かを考えました。①正しい手洗い ②うがい ③ごみの分別 ④自分の周囲の人々への配慮 などなど、たくさんあると思います。コロナ感染を通して、私が日々その一つひとつ守るべきことを頭の中で巡らして行動することが、自分を守るだけでなく、より多くの方々を守ることに繋がると知ったのです。

地球上の全ての人々が、欲望を優先するより、正しい情報の中でルールと思いやりをもつことの大切さを今、強く強く感じています。何故なら、種々の事故を防ぐための最大の方法は、一人ひとりが地球上に暮らす人間の存在・命の尊さを守り、心と行動に磨きをかけ、間違いを一つひとつ修正することだからです。

美しい町、清瀬から、この素朴な行動が発信できればと願っています。

在宅勤務・ テレワークの 健康管理



内科・糖尿病外来

佐藤 潤一

さとう じゅんいち

新型コロナウイルスの流行で、在宅勤務やテレワークをしている方がとても増えています。通勤がなく時間にゆとりが出来る、通勤のストレスが解消される、家族と過ごす時間が長くなるなど好ましいことが沢山あります。しかし、「1日ほとんど歩かず、運動不足で体重が増えた」など健康上の新たな問題点も認めら

れています。

今回のウイルス流行が終焉しても、働き方改革やオリンピック・パラリンピックなどで、在宅勤務やテレワークの機会は益々増えるものと思われます。そのため、在宅勤務やテレワークの際には、従来とは違った健康上の注意が必要です。

自宅などで作業するため、始業・終業時刻が自分自身に任せられます。そのため、起床時間が遅くなる、夜更かしをしやすくなる、食事の時間も乱れがちになるなどの可能性があります。さらに、通勤がないため運動不足になりがちです。まず、**起床時刻を一定にする、1日3食しっかり食事を摂る、定期的に運動を行う**など生活のリズムを整えることがとても大切です。

また、仕事用の机や椅子が整っていれば良いのですが、リビングなどで作業を行う方も少なくないと思います。机と椅子のバランス、パソコンとの距離や作業姿勢が正しくないと、肩こりや腰痛を起しやすくなりますし、オフィスで使用しているモニターよりパソコンの画面が小さいと眼精疲労、頭痛などが起こりやすくなります。さらに、一人で作業していると集中しすぎて長時間労働になりやすい危険性もあります。そのため、**1時間に1回、**

最低5分から10分は作業を中断し、パソコン画面から目を離し、ストレッチや軽い体操、室内を歩き回るようにしましょう。

また、在宅勤務やテレワークの際は、スカイプなどでミーティングが行われますが、会議室とは環境が全く異なります。周囲には自分一人しかおらず、画面も話す相手だけしか見えません。動画であっても、細かな顔のニュアンスや所作なども伺い難い状況です。また、業務以外の余分な会話が少なく、コミュニケーションが不足しやすくなりがちです。その結果、孤立感からメンタル不調に陥る危険性もあります。**コミュニケーションを良くするために、休み時間などにメールやラインではなく携帯電話などで積極的に会話をするようにしましょう。**

また、自宅などでは昼休みや終業の合図などはなく、ダラダラと作業をしがちになります。**前もって終了の時刻を決めておき、オン・オフの切り替えをしっかりと、休息やプライベートな時間を十分に取る**ことがとても大切です。

一日中室内にいることは運動不足になるだけでなく、精神衛生上も好ましくありません。**好きな趣味の活動を行うこと、天候の良い日は外出してウォーキングなどエクササイズを行う**ことは、ストレスや運動不足の解消に重要です。

なお、新型コロナウイルスの感染防止にマスクは効果がなく、人混みに出る時や咳をしているとき以外ではマスクの着用は不要です。しかし、**帰宅した時や食事の前などには、石鹸と流水でしっかり手洗いをすることが極めて重要**です。勿論、睡眠は新型コロナウイルスの感染予防だけでなく健康管理の基本です。**睡眠不足にならない様な注意も必要**です。

健康的でワークライフバランスの取れた新たな働き方を進めましょう。



お世話になった16年間

私は2003年4月から週1回の勤務をさせて頂いておりましたが、この度2020年3月31日をもって織本病院の勤務終了となりました。通常アルバイトは2~3年に一度で交代になることが多いのですが、途中1年間、他の病院への異動したものの復帰し、16年間に亘り勤務することができました。初めは、単なるアルバイトの自分がまさかこんな長期間勤務できるとは夢にも思っておりませんでした。これは織本病院の皆様のご配慮があったからだと考えております。

私は勤務開始時から現在も聖マリアンナ医科大学病院に勤務しておりますが、この織本病院には大学病院とは違った優れた点がいっぱいあり、そのおかげで診療も充実し、この地域医療に貢献できたのではないかと考えております。それを箇条書きにしてみたいと思います。

1) 必要な医療機器が揃っている。2) 採血結果が出るのがとても速い。（大学だと2時間はかかりますが圧倒的に速いです。）3) 患者さんの希望に合わせて臨機応変（柔軟）に対応ができる。（これは大学ではなかなかできません。またスタッフもそれに協力してくれます。）4) 泌尿器科的な処置はほぼなんでも可能。5) 受け付け・診療・会計までの流れがとにかく速い。

大学と違って個々の患者さんの希望に合わせて臨機応変に対応できる環境・スタッフが全て揃っているのがこの病院の最大の武器でした。これは患者さんにも是非感じとって頂きたいことです。大学の環境で

働いているよりはるかに小回りが利き、患者さんの気持ちを汲み取り、満足度の高い医療を提供できると思います。このような環境が整った病院だからこそ長期間勤務ができたのではないかと考えております。残念ながら私はこの病院を去りますが、きっとこの環境を生かして地域医療に貢献する病院であり続けると考えます。

いつかまたこの病院に戻って来る時期が来ることを願って、私からのご挨拶とさせて頂きます。お世話になりました！



聖マリアンナ医科大学
腎泌尿器外科学 准教授
佐々木 秀郎 先生



一緒に仕事をしてきた外来スタッフ達と

送迎車が新しくなりました！

患者様の送迎車3台が新車に入れ替わりました！新しい清潔な車で移動時間も快適にお過ごし頂けるよう、送迎スタッフ一同、安全運転に努めてまいります。

送迎バスの停留所及び時刻表はホームページ、または1階受付までお問い合わせください。



患者様が安全に乗降できるよう、つかまりやすい手すりが装着されました！

2台の8人乗りバスは、主に外来患者様の送迎に使用します。



こちらは透析患者様の送迎に使用する車です。車椅子も対応可能となりました！



新任スタッフの紹介

はじめまして。2020年3月1日より臨床工学科技士長として入職致しました高野です。茨城県出身で現在50歳です。

東京電子専門学校を卒業後、東京女子医大病院腎臓病センターに入職し、透析技術を一から学び特殊治療など大学病院ならではの治療にも携わってきました。それから幾つかの施設で経験を積み、技士長としてスタッフの取りまとめなども行ってきました。今回、縁があり織本病院で勤務させて頂くこととなりました。

モットーは、「清潔操作」と「全ての患者様に平等に接する」ことです。統計調査によると、透析患者様の死因第2位は感染症です。清潔操作を行い、感染を防いでいくことが大切だと考えます。また、患者様と接する際には特定の患者様を優遇することなく、不公平のないよう接していきます。時には融通が利かないと思われることもあるかもしれませんが、全ての患者様に気持ちよく治療を受けて頂くために心掛けています。透析治療については、血液流量を厳密に確保することで効率の良い透析を行い、生命予後の延長に繋げていきます。

臨床工学科、人工透析センターを取りまとめ、患者様により良い医療を提供できるよう努力していきます。どうぞよろしくお願ひ致します。



臨床工学科
技士長

たかのともお
高野 知夫



略歴

- 1993年 東京電子専門学校 卒業
- 1993年 東京女子医科大学付属病院腎臓病センター
- 2000年 IMS グループ 板橋中央総合病院
臨床工学科 主任・係長
- 2018年 IMS グループ 高島平中央総合病院
臨床工学科 技士長
- 2020年 織本病院 臨床工学科 技士長

好きなもの

- 漫画 ジョジョの奇妙な冒険・湾岸ミッドナイト
- 映画 ニューシネマパラダイス・アルキメデスの対戦
- 音楽 歌謡曲：栄光の架橋・GIFT
演歌：さざんかの宿・天城越え
洋楽：ヘブンズアブレスオンアース・テイクオンミー
- ワークアウト ジョギング 10km・懸垂 10回

新型コロナウイルス感染拡大に伴う腎疾患・糖尿病ゼミナール中止のお知らせ

当院では、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の日本での感染拡大リスクが高まっていることから、ご参加の皆さま及び関係者の健康・安全面を考慮し、3月に引き続き**4月2日（木）に予定しておりました、腎疾患・糖尿病ゼミナールも中止とすることを決定いたしました。**

また、5月以降の当ゼミナールにつきましても、今後の感染状況等を考慮したうえで判断し、中止となる場合は当院ホームページ・広報誌・院内掲示ポスター等で改めてお知らせいたします。

ご参加を予定して頂いておりました皆さまには申し訳ございませんが、ご了承くださいますようお願いいたします。