

事務部長就任ご挨拶

事務部長 櫛田 裕之



令和2年4月より事務部長に就任いたしました櫛田裕之と申します。よろしくお願いいたします。

信州上田医療センターの所在する長野県へは初めて赴任することになり、また、以前居住していた神奈川県からは、家族を残しての単身赴任として参りました。

単身赴任に際しては、3月28日の土曜日から翌29日の日曜日にかけての引っ越しとなりましたが、28日は大雨、29日は大雪の影響にて高速道路も冬用タイヤ規制となり、神奈川県からの移動もままならない状況でした。

それでも午後からは規制解除となり、日曜日

の夜半にはようやく引っ越しを完了することができましたが、信越地方の冬対策を甘く見てはいけないと、あらためて実感いたしました。

着任してからは、朝晩の冷え込みは厳しいところもありますが、日中はとても天候も穏やかで、山肌の景観もとてもきれいに映っており、藤森院長からも雨も少なく晴天の日が多いと伺っていたとおり住み心地に大満足しております。

さて、上小医療圏では、新型コロナウイルスの蔓延は、都心部に比べ小康状態を保っておりましたが、7都府県の緊急事態宣言前後において、圏域に流入する陽性者が発生しないことを祈るばかりですが、いざ対応を求められれば、2類感染症指定医療機関として市民を守っていかねばなりません。

新型コロナ対策も災害対応と同様に、災害医療の概念「安全に関する3つのS」Safetyを念頭に、院内感染を絶対に起こさないよう、信州上田医療センターの一員として頑張っておりますので、よろしくお願いいたします。

長野県看護協会主催

■ 再就職支援研修会 ■

再就職をお考えの看護師・助産師さんへ

●最新の知識・技術を学び復帰にお役立てください

〈対象者〉

■看護師・助産師の資格をお持ちで再就職をお考えの方

■信州上田医療センターへ就職をお考えの方

〈期間〉 4日間

令和2年 9月10日(木)／9月17日(木)

9月24日(木)／10月1日(木)

〈時間〉 13:00～16:00

〈場所〉 信州上田医療センター 講堂

〈受講料〉 無料

〈定員〉 看護師 5名 助産師 要相談

〈申し込み〉 開催初日2週間前までに長野県看護協会ナースセンター部

TEL0263-35-0067

(平日8:30～17:00)

●定員になり次第締め切ります

〈当院へのお問い合わせ〉

信州上田医療センター

副看護部長

TEL 0268-22-1890

独立行政法人 国立病院機構
信州上田医療センター

がん相談支援センター

がんに関するどのようなこともお気軽にご相談ください。

🌿 今後の検査や治療のことが心配

🌿 治療の副作用が心配

🌿 医療費や生活が心配

🌿 療養生活に関する情報がほしい

🌿 仕事はどうしたら良いか

🌿 緩和ケアに関する情報を知りたい

🌿 在宅医療や介護保険など在宅ケア
に関することを相談したい

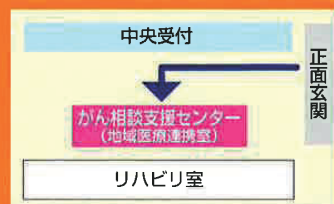
🌿 セカンドオピニオンについて
相談したい など



相談窓口 1階、正面玄関入って左側

電話相談 TEL 0268-22-1895
「がん相談希望」とお伝え下さい。

相談受付時間 平日 9:00~16:00 (祝・祭日を除く)



栄養管理室だより



～身体を守る免疫力～

栄養管理室 清水 博之

新型コロナウイルスの感染が広がり、健康に不安を感じる方も多くいると思われます。健康維持のためには、免疫力を高めることが効果的と言われています。しかし、この免疫力の免疫と、新型コロナウイルスに対する免疫は同じではありません。初めて人間に感染するようになった新型コロナウイルスに対しては、誰一人として免疫を持っていないため、誰でも感染する可能性があります。今回は、ウイルスに負けない身体づくりをするために、私たち自身の免疫力を高めるポイントをお話します。

●2つの免疫

免疫は大きく2つに分けられます。生まれながらにして備わっている「**自然免疫**」と、病原体に感染することで同じ病原体による病気に二度かからなくなる「**獲得免疫**」です。

	自然免疫	獲得免疫
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ● 病原体に素早く反応する ● 特異性が弱い（全ての病原体に効果） ● 不安定 ● 病気にかかりにくい、かかっても重症化せずに治りやすくする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 反応に時間がかかる ● 特異性が強い（特定の病原体に効果） ● 安定 ● 病気を完全に治す、一度かかった病原体に二度かからなくする

●自然免疫を高める生活習慣

① 栄養バランスの良い食事

- 免疫物質はたんぱく質から作られます。魚、肉、卵、大豆製品を摂りましょう。
- ビタミンA、C、Eは「ビタミンエース（ACE）」とも呼ばれ、粘膜を丈夫にし、免疫力を高める効果があります。緑黄色野菜、果物、ナッツ類を摂りましょう。
- 全身の免疫組織の50%以上が腸に存在していると言われています。腸内環境を整えるために、発酵食品（ヨーグルト、納豆など）や食物繊維（野菜、果物、海藻、キノコなど）を摂りましょう。

② 適度な運動

身体を動かすことにより、体温と代謝が上がり、免疫力が高まります。

③ 十分な睡眠

疲労は免疫力を低下させます。十分な睡眠をとることにより、疲労がとれ、免疫力を回復させる効果があります。

④ 規則正しい生活

起床、就寝、食事時間を規則正しくすることで自律神経のバランスが整い、免疫力を保つ効果があります。

新型コロナウイルスによる感染状況は日々変化しています。誤った情報に惑わされず、落ち着いて、正しく対処しましょう。

