

# ねむの木



## 59号

令和4年3月1日 冬号 (No. 59)

《ご意見・ご感想をお寄せ下さい》発行元：藤元上町病院 広報委員会  
問合せ先：広報委員会スタッフ 坂口 (TEL 23-4000)

### とにもかくにも予防が大切かと思われま

こんにちは。新型コロナウイルスの第6波の主体であるオミクロン株は、これまでにない感染力とスピードをもって、全世界に広がりました。国内でも新薬の承認が聞かれ、皆様の安心材料になってきているかと思われま

すが、新型コロナウイルスに関しては、重症化や後遺症のリスクが排除されていない為、これはやはり、予防に勝るものはないかと思われま

### 2022年 患者様の作品



### ブロッコリーを収穫しました

昨年11月、当院スタッフの植え付けたブロッコリーは、寒かった冬の寒さを乗り越え、3か月の時を経て、こんなにたくさん収穫することができました。

2021年11月11日  
植え付け



2022年2月16日 収穫

## 【あなたの口元は大丈夫ですか？】



長引く新型コロナウイルスにより、私達は日常からマスクを手放す事が出来なくなっています。マスクは感染予防に有効ですが、思わぬ悪影響を及ぼす可能性が潜んでいます。今回はマスク着用がもたらす口呼吸の可能性についてお知らせ致します。

### 「マスク生活」がもたらす「口呼吸」の可能性とは？



マスク着用で息苦しくなり、マスクの下ではいついっしょ口呼吸になってしまいがちです。



口呼吸により口の中が乾燥し、口腔内のニオイ（口臭）の原因となります。又、口呼吸は鼻呼吸に比べ、感染やその他の病気のリスクを高めてしまいます。

### 口臭のセルフチェックをしてみましょう！

#### 【コップを使った方法】

綺麗に洗ったコップの中に息を「は〜」とはき、すぐに蓋を閉めます。それからゆっくり深呼吸を2〜3回した後、コップの中の臭いを確認してみましょう。



臭いがする人は口臭がある可能性があります。

#### 【舌の状態で判断する方法】

鏡で舌の色を見てみましょう。



健康な人の舌はピンク色をしています。

舌の上に白い苔のようなものがついている人は口臭がある可能性があります。

マスク着用で以前よりも自分自身の口臭には気づきやすくなったものの、他人から口元は見られてないと安心していらっしゃるのではないのでしょうか。

### まとめ

#### 口臭を予防するために…

##### ☆しっかり歯磨きをしましょう！

舌ブラシや歯間ブラシ、薬用マウスウォッシュも有効です。  
虫歯や歯周病等は歯科医院での治療を行いましょう。

##### ☆こまめに水を飲みましょう！

口臭を予防するカテキンが入っている緑茶がお勧めです。

##### ☆マスクをしてもしっかり口を閉じましょう！

口呼吸だと口の中が乾燥し、ばい菌が繁殖しやすく口臭の原因になります。



○口臭を指摘してくれる相手は家族、特に夫婦間が最も多いとされています。なかなか他人の口臭を指摘することは難しいことです。やはり日頃の良好な関係が大切ですね。

## 行事食の紹介

栄養部では、入院中の患者様に季節感を味わっていただける様に、毎月の行事食を提供しています。



### 2021年 クリスマス

- ・ケチャップライス
- ・フライドチキン
- ・クリスマスサラダ
- ・コーンスープ
- ・ショコラケーキ

### 患者様からのコメント

☆ケーキおいしかったです。  
☆いつも美味しい食事ありがとうございます。2か月以上食べていない甘い食べ物頂きました。ありがとうございました。私にもサンタが来ました。



### 2022年 元旦

- ・赤飯
- ・三点盛り
- ・煮つけ
- ・あられ団子
- ・黒豆
- ・きんかん
- ・紅白なます
- ・栗きんとん
- ・果物

### 患者様からのコメント

☆家でも見ないような正月料理でした。  
☆おかわりが欲しい程でした。  
☆おいしくて退院してからも食べたいくらいの料理でした。



### 2月3日 節分

- ・混ぜ寿司
- ・いわしの落とし揚げ
- ・節分汁
- ・山芋のさっぱりサラダ
- ・和菓子

### 患者様からのコメント

☆素晴らしい企画に感謝致します。  
☆毎回おいしいご飯を作って頂きありがとうございます。今日は節分でいちごゼリーがおいしかったです。

## 配膳にも一工夫！

病棟では、入院されている患者様に、季節感を感じて頂くためのちょっとした演出を行いました。



## スタッフ紹介

今回はリハビリ部の新人スタッフ（写真左側）を紹介致します。



2月8日より入職いたしました義山と申します。  
患者様の目標により近づけるよう、リハビリのお手伝いできればと思っています。広い視野を持ち、一人一人に合ったリハビリを心掛けていきたいです。  
よろしくお願いします。

看護学生

## 国家試験

に挑みます

1月29日、看護師国家試験を目前とした看護学生、及び新たに社会人となる学生に向けた激励会を実施しました。それに応え、学生の代表が今後の抱負を誓いました。



## 藤元上町病院 理念

「患者さまはパートナー」

私たちは全力で患者さまを支え、共に歩んでいきます。

### 【基本方針】

1. 満足の得られる医療を提供する。
2. 満足の得られる時間を提供する。
3. 働き甲斐のある職場を築き常に進歩していく志をもつ。
4. 地域のみなさまの生活に密着し、地域で必要とされる医療環境を提供する。

★ねむの木新聞は当院のホームページにも掲載しておりますので、ぜひ一度ご覧下さい★

《ホームページアドレス：<https://www.shizuokai.or.jp>》