



## 年頭のご挨拶

院長 山之内 博



明けましておめでとうございます。

今年が皆様にとって幸い多い年になりますようお祈り申し上げます。

さて、念願の病院の全面改築についてですが、「診療を続けながら、現在の場所で改築する」との基本方針で検討してきました。いまの病院の西側つぎにかなり広い建て替え用地が得られることになりましたので、現在の病院でいままで通りに診療を続けながら、新しい病院の大部分を建てることできるようになりました。2月ころ着工の予定です。第一期工事(約2年間)で新病院の大部分を建て、2年後には新しい病院で診療できると思います。

工事が始まりますと、車が入り出したり、また、注意はしてもどうしても音が出る時期があるかと思えます。何かとご迷惑をおかけすると思えますが、病院を

新しくすることに免じてどうかお許しくださるようお願いいたします。

患者様にとって良い病院であることが第一であり、安全のために免震構造としております。また、内部の配置や部屋などできるだけ良いものにしたいと考えています。全体で315床、1/4が個室、3/4が4人部屋を予定しています。

大森赤十字病院は「信頼され心あたたまる病院を目指す」ことを基本理念にしております。現状に満足せず、より高いレベルを目指して、職員一同、この理念を胸に努力を続ける所存です。本年もよろしく申し上げます。

## 冬のおすすめアロマセラピー

2階1病棟 羽田 春海

日本アロマセラピー学会認定看護師

### \*アロマセラピーの効果\*

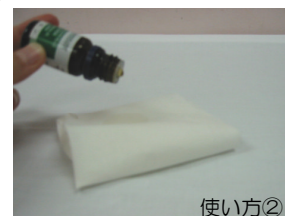
アロマセラピーとは、植物の効能を利用した芳香療法で、アロマは香り、セラピーは治療を意味します。植物の香り成分には、心身をリラックスさせたり、人間が本来持っている自然治癒力を高めたり様々な働きがあります。こうした香りを取り込むことで心身の不調を改善し、全身のバランスを整えていくのがアロマセラピーです。具体的にはリラクゼーション効果や疼痛緩和、浮腫みへのマッサージや皮膚トラブルに対して使用したりなど様々な分野で利用できます。

### \*「冷え性」に効果があるといわれているアロマ\*

冷え性の主な原因は自律神経の失調やホルモンバランスの崩れなどによって起こることが多く、特に女性が冷え性に悩んでいることが多くあります。冷え性にはホルモンバランスを整えるサイプレスやクラリセージ、血行を促進するレモンを用いたアロマセラピーを行うことで、冷え性への効果が期待できます。

#### 「冷え性」に効果があるアロマの種類

- サイプレス：鬱血除去作用、ホルモン調整作用があります。
- クラリセージ：鎮静作用、ホルモン調整作用があります。
- レモン：血流促進作用があります。



使い方②(吸入)



アロマポット

#### ▼使い方①(アロマバス)

アロマバスは、入浴効果を高め、冷え性を改善します。ゆっくりとつかれば体の芯から温まるでしょう。38~40度位のぬるめの湯に、バスソルトやバスオイルにサイプレス2滴、クラリセージ2滴、レモン2滴を混ぜ合わせます。

#### ▼使い方②(吸入)

レモンをハンカチまたはティッシュ、コットンなどに2~3滴落とし、香りをゆっくりと深く吸入します。こうすることによって、芳香成分が嗅覚を刺激して視床下部に働きかけ、リラックス効果をもたらすと同時に、肺胞から芳香成分が血中に入り、血行を促進します。または、パウエルや洗面器にお湯(60度以下)を張り2~5滴落として立ち上がる蒸気を吸入する。

#### \*注意事項\*

- ・入浴する際はなるべくバスソルトやバスオイルを使用して精油がお湯に溶けやすくなるようにしましょう。
- ・精油を入れすぎると皮膚トラブルが起こることもありますので入れすぎには注意しましょう。
- ・足浴で精油を使用するには入浴よりもお湯の温度はやや高め(40~42度)で20分程度施行するのが良いといわれています。



## 〇●予防しましょう！「インフルエンザ」●〇

感染防止対策委員会 委員  
看護部 看護係長 矢野 由美子



### \* インフルエンザってどんな病気？

インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染症です。普通の風邪では、全身症状があまり見られず、発熱もインフルエンザほど高くはありません。インフルエンザは流行性で、乳幼児から高齢者まで短期間に膨大な数の人に感染する点でも風邪とは違います。人間に流行するインフルエンザには大きく3種類あるので、同じシーズンで一度インフルエンザになっても、もう一度インフルエンザにかかってしまうこともあります。

流行期：11月下旬～4月

潜伏期：1日～3日

症状：・突然の38～39℃を超える発熱 ・頭痛 ・関節痛 ・筋肉痛 ・全身倦怠感  
上記に加え、鼻汁、のどの痛み、咳などの風邪症状

### \* インフルエンザに罹ってしまったら？

早めの治療と休息が大切！ウイルスに感染して、症状が出てから最初の3日間は感染性が高く、7日間位はウイルスを排出していると言われています。熱が下がって学校や仕事に行っても、マスクをするなど周りの人にうつさないよう注意してください。

また、インフルエンザには市販の風邪薬や抗生物質は効きません。早めに病院を受診して治療を受けましょう。病院でインフルエンザの検査をしても陰性に出ることがありますが、薬の使用など治療については、インフルエンザの症状が出始めてからの時間や症状による医師の判断となりますので、十分に相談してください。



### \* インフルエンザの予防法は？

インフルエンザは空気の乾燥する冬に罹りやすくなります。予防の基本は、インフルエンザの予防接種を受けることです！

「予防注射は効かない。」「予防注射をしてもインフルエンザになってしまう。」という話も聞きますが、予防注射により成人ではインフルエンザを**70～90%予防できる**と言われています。確かに予防注射をしてもインフルエンザに罹ってしまうことはありますが、重症化を防ぐという点で効果があります。

一般的な予防法として、外出時のマスクの利用や帰宅時の手洗い、うがいはしっかり行って下さい。特に高齢の方や心臓や呼吸器系に慢性疾患を持っている方、疲労気味、睡眠不足の人は、罹りやすく重症化する可能性も高いので、人ごみや繁華街への外出はできるだけ控えるようにしましょう。



## 〇●病院改築のお知らせ●〇

当院改築工事については、平成19年11月の着工を予定しておりましたが、以下の理由により着工時期の延期をすることとなりましたので、お知らせします。

### 1 着工時期延期理由

- (1) 平成17年に発生した構造計算偽造事件により、本年6月に国土交通省所管の「建築基準法」が改正されました。これにより、着工までの建築確認手続き並びに審査に時間が掛かることになり、建築許可申請・承認に要する期間が大幅に延長されたため。
- (2) 防衛施設庁工事での建築業者談合による指名停止・営業停止により、当院の要求するレベル・条件を満たしつつ、処分を受けていない大手建築業者が皆無に近い状態であり、一連の処分が解除されるまでの間、競争原理に基づく業者選定が行えない状況にあるため。

### 2 変更後着工予定時期

平成20年2月(予定)

予定時期は、現時点でのものであり、今後の状況により、変更となる場合があります。

平成19年10月15日

院長 山之内 博



次回の大森日赤だより春号4月発行予定