



もちついて 今年の運勢 つきまくり
TSURU

駅伝は タスキをつなげ 心旅
モン十郎

萌木川柳

当センターご利用の皆様へ

急変・ご心配事などございましたら、夜間休日を問わずにご一報ください。24 時間体制にて医師が当直をしております。

夜間・休日 TEL 受付：048-857-6811

当センターではより一層のサービス向上を目指して職員一同取り組んでおります。ご意見ご要望などございましたら、本館1F北側病院模型横のご意見箱に皆様のお声をお寄せください。

休診日のご案内

日曜・祝日・年末年始

「シナプス」1月号 VOL.110
発行日：平成25年1月1日
発行元：埼玉精神神経センター広報部
発行責任者：丸木雄一
さいたま市中央区本町東 6-11-1
TEL：048-857-6811（代表）
URL：<http://www.saitama-ni.com>
E-mail：info@saitama-ni.com



埼玉精神神経センター理念

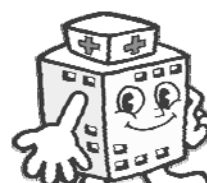
- ☆Love & Sympathy (愛と共感)
- ☆Aging with Dignity (尊厳ある人生)
- ☆Narrative based Medicine (個人の人生観に沿った物語を支える)

病める方・悩める方に愛と共感 (Love & Sympathy) を持つて接し、その方の尊厳ある人生 (Aging with Dignity) を支え、前向きに人生の物語を書き換えていくこと (Narrative based Medicine) をお手伝いする。

シナプス

社会福祉法人シナプス 埼玉精神神経センター 広報誌 VOL.110

新年号



お知らせ

無料「健康・介護予防」講座

○平成25年1月19日(土) 午後1時~2時30分

「ヨガ講座」

講師：坂井篤子 (ヨガインストラクター)

場所：本館7F会議室「シナプス」

○平成25年2月2日(土) 午後2時~3時30分

「楽しく実践！介護予防」

講師：黒川 愛 (地域包括支援センター主任介護支援専門員)

場所：ナーシングヴィラ与野 1F
デイサービスルーム

○新年は1月4日(金)より通常診療体制となります。

暦のあれこれ①

小寒 「小正月」

寒さが極まるやや手前のころのこと

一月一日を大正月というのに対し、十五日を小正月といい、旧暦ではちょうど満月を迎えます。旧来はこの日までが松の内とされてきました。小正月には小豆粥を食べるならわしがありお米と小豆を炊きこんだ、晴れの日の食べ物です。平安時代の宮中では、小正月に米、小豆、粟、ごま、きび、ひえ、ムツオレグサの七種粥を食べたそうです。お正月中にも忙しく働いた女性たちがやっと一息つける頃だから、女正月とも呼ばれます。

女正月・・・

近畿地方から西寄りの地域では、女性の骨休め、鯛やぶりのあらを煮込んで残り物を始末することから「骨正月」と呼ぶ地域もあります。また女正月の前夜1月14日の夕食は男が作るしきたりの地方もあります。さらに15日の昼から晩にかけては男子禁制の酒宴がある地域もあるようです。いろいろありますが、この日は家族で家事を分担しお母さんを休ませてあげることが必要ですね。

センターの出来事 12月～



クリスマスコンサート

12月20日に本館1Fロビーにてクリスマスコンサートを開催しました。

出演はすっかりおなじみの精神科デイケア合唱部「つばさ」の皆さんと音楽ユニット「隼」のお二人です。クリスマスソング中心にコラボレーションもあり、とても盛り上がりました。次回は春を予定をしています。



～休診のご案内～

(休診)

1月 12日(土)	午後	歯科	榎木歯科医師
1月 17日(木)	午前・午後	歯科	嶋村歯科医師



1月14日(月)は成人の日(祝)のため休診です。



今年は僕の年でよろしく!

平成25年も宜しく願いいたします。

薬剤師Sのお薬講座! 57

「ノロウイルス二次感染予防について」



★ノロウイルスの特徴

- ・ヒトの腸管内のみで増殖する。
- ・感染力が強く、少量(10~100個)でも発症する。
- ・食品からだけでなく、接触や空気などを介して経口感染することがある。
- ・ノロウイルスに一度感染した患者でも繰り返し発症・感染する。
- ・エンベロープ(脂質からなる二重膜)を持たないため、エタノールによって不活化されにくい。

★ノロウイルス感染の原因

- ・汚染された食品や二枚貝
- ・汚染された食品を加工したときの調理器具
- ・感染した調理従事者からの手指を介した二次汚染
- ・感染者の嘔吐物やふん便など
- ・手すり、ドアノブなどからの二次汚染

★症状

- ・体内にウイルスが入ってから24~48時間に激しい嘔吐や下痢、腹痛が発生。時には発熱、頭痛、筋肉痛を伴う。
- ・症状は1~3日続く。
- ・まれに1日あたり20回以上の下痢を呈し脱水症状になることもある。その場合、入院と点滴などの特別な処置が必要。
- ・自覚症状がなくなってもウイルスの排泄が続くことがある。

★感染者のふん便や嘔吐物を処理する際に注意すること

- ・ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、これが口に入って感染することがあるので乾燥しないうちに速やかに処理をすることが必要です。
- ・アルコールでは除去できないので次亜塩素酸ナトリウム(塩素系)の消毒薬を使用します。

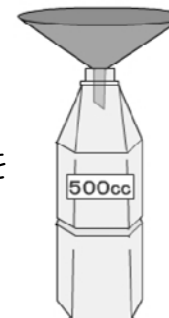
★消毒液の作り方

次亜塩素酸ナトリウム濃度(0.1%)

①500ccのペットボトルに水を少し入れて塩素系漂白剤を10cc入れる。

(漂白剤のキャップ1杯は22~25ccなので約半分、ペットボトルのキャップなら1杯約5cc)

②水を一杯に入れてよく振ってできあがり。



- ・処理をするときは手袋とマスク、エプロンを着用します。
- ・使用した布やペーパータオルはすぐにビニル袋に入れて処分します。
- ・汚物が付着していた床とその周囲を0.1%濃度の次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた布やペーパータオルで覆います。
- ・処理後手袋を外したら手洗いをよくしてください。

★予防方法

- ・石鹸での手洗い。
- ・食品は加熱する。
まずはこちらから実践しましょう。



巳年

金運・財運、子宝成就、安産の神として知られています。巳年の人の特徴は、内面に芯の強さと信念をしっかりと抱きつつ、表面的にはおだやかです。またお金にはあまり困らないとか・・・本当かしら?

