



森林公園(撮影:薬剤科 鶴田真樹)

## -CONTENTS-

### 特集

コンピュータウイルス対策

～あなたの情報セキュリティは大丈夫ですか？～

## 病院からのお知らせ

# 特集 コンピュータウイルス対策

あなたの情報セキュリティは大丈夫ですか？

総務課 山下 尚志

インターネットの普及に伴い、ウイルスに感染する危険性は日に日に増しています。たとえ、今感染していないからといって、ウイルスに無関心ではいけないと思います。この機会に情報セキュリティについて見直していただければと思います。

## コンピュータウイルスとは

コンピュータウイルスとは、パソコンにとって危害を加えるプログラムのことです。人間で言うと風邪をひくようなもので、パソコンもウイルスが感染したりします。悪意をもったパソコンユーザーが他人のパソコンにウイルスを送り込むことによって、感染します。感染すると大切なファイルやデータが破損したり、パソコンが起動しなくなったりします。

## ウイルスの感染経路はこのようなタイプがあります

### 1、 つないただけで！ ネットワーク感染型

セキュリティホール（パソコンの弱点）がある場合、パソコンをインターネットにつないただけで、わずか数分で感染してしまいます。

### 2、 見ただけで！ Web感染型

ウイルスを取り込むように改ざんされたホームページを閲覧して感染してしまうもの。いわゆる「危ないサイト」だけでなく、いつも見ているサイトが、突然改ざんされてウイルスへの見えないリンク（接続先）を埋め込まれているケースが急増しています。ブログや掲示板のリンク、メールに書かれたリンク、メールを開くことで感染する例もあります。

### 3、 挿しただけで！ USBメモリ感染型

感染したパソコンにUSBメモリを挿入すると、USBメモリにウイルスが埋め込まれ、それを他のパソコンに挿入することで感染が拡大していきます。USBメモリ以外にも、デジタルカメラやデジタルオーディオプレーヤーなどの外部記憶媒体が媒介する例もあります。

# 特集 コンピュータウイルス対策

～あなたの情報セキュリティは大丈夫ですか?～

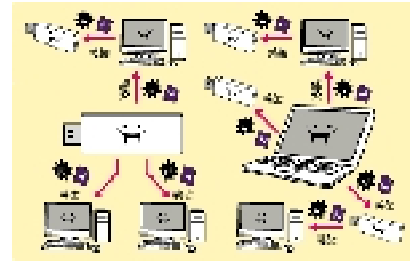
総務課 山下 尚志

## ウイルスの感染の確認について

ウイルスに感染しているか解らない方もいらっしゃると思いますが、見抜く方法は「身に覚えのない」ことが起こっていたら要注意です。

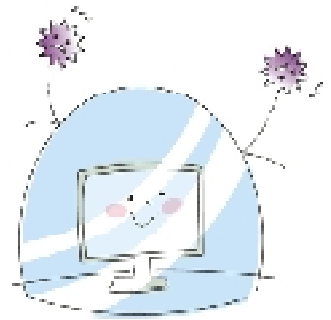
身に覚えのないことの例

- ・ パソコンがすぐ再起動する
- ・ 身に覚えのないファイルが勝手に作られている
- ・ 大事なファイルが消えている (消してもいないのに)
- ・ 身に覚えのないファイルを消しても消しても消えない
- ・ 多くの人からメールを出した? と聞かれた (出していないのに)
- ・ 知らないうちにどんどんホームページが開かれていく



## ウイルス感染を予防するために

ウイルス感染を予防したり、感染したウイルスを駆除するためにはウイルス対策ソフトをパソコンにインストールする必要があります。ウイルスは日々進化しているので、インストールしたらウイルス対策ソフトの更新を定期的に行い (基本的には自動で更新されます)、また、セキュリティホールというパソコンの弱点から感染するウイルスもあるので、定期的にパソコンを更新して下さい。(基本的には自動で更新されます)

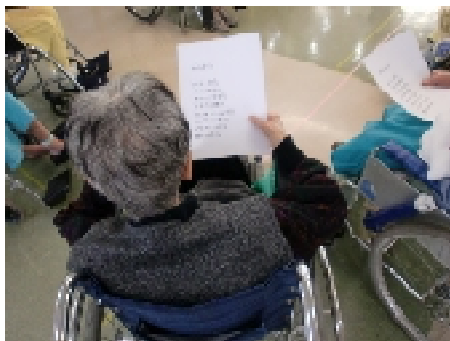


## 病院からのお知らせ

### お誕生会を開催しました

窓から見える景色は桜から新緑へと様変わり、気持ちの良い午後となった。そんな陽気の中、4月のお誕生会が盛大に開かれた。まずは全員で体操の開始。皆さん元気よく手を挙げたり、振ったりしている。その後は伴奏に合わせ、ハッピーバースデーを合唱。笑顔も多く見られている。そして、今回のメインイベント「桜ボーリング」と「さくらさくら」の合唱だ。桜ボーリングは、ピンの底に桜のシールを貼り、倒した本数を「〇〇咲き」と表し男女対抗で競った。(倒したピンが3本なら3分咲き)「頑張るぞー」「頑張って!!」の声援が飛ぶ。思う様にピンが倒れず、悔しがる表情を見せる方、恥ずかしがる方、様々だ。結果は女性が勝利を得た。最後は全員で「さくらさくら」を合唱。馴染み深い歌という事もあり、唄う姿もとても気持ちよさそう。患者様にとっても、私たちにとっても穏やかな時間を共有できた。こういった時間をこれからも沢山創ってきたい。

(寄稿：3病棟 金野裕天)



### 春の散歩会を開催しました

だんだんと日の光、香りもめっきり春らしさが感じられる様になり桜も歓迎してくれているかのように満開に咲き乱れる中、城神社への散歩会が開かれました。まずは外出する為、寒くないように個々にニットの帽子を被ったりマフラーを巻いたりし、1階ロビーに完全防備で集合しました。寒さは抑えられても気持ちは抑えられていないといった表情の患者様がそこにはいらっしやいました。いざ外に出てみるとやはり4月になったとはいえ、寒いもので「うひょー」「寒いなー」などという声が聞こえてきました。最初だけでありその後すぐに患者様は笑顔となりました。緩やかな坂道を登り、砂利道、でこぼこ道を越え、きつめな坂道を登り、やっとの思いで辿り着いた境内には満開の桜が待っていました。着いた瞬間、患者様やご家族様はもちろんの事、スタッフからも声にならない声が聞かれました。最後は境内にて全員で集合写真を撮り、患者様の表情はとても充実した気持ちよさそうな感じであり、寒さから頬が桜色で情景と相まってすごくキレイに写真が撮れています。患者様やご家族様にとっても私たちスタッフにとっても穏やかな時間を共有でき、来年も桜の季節に散歩会を企画したいと思えます。

(寄稿：4病棟 山火翼)



### テラスでランチを行って・・・

「こんな風に接待を受けて幸せ者です!!!」

満面の笑みで喜ぶ患者様たち。普段、病棟ではなかなか見る事のできない表情で食事を召し上がる姿がそこにありました。

われわれ4病棟職員が他病棟の介護職員にアドバイスを貰いながら初めて試みた屋外テラスでの食事会。小規模ではあったものの患者様五名と、その御家族と開催しました。

やっぱり外での食事は最高??昼食のお弁当も普段より美味しかったことでしょう、ペロっと完食。

なかなか患者様を外へお誘いする機会が少ない中、今回、初めてテラスでの食事会というものを企画させて頂きました。天候にも恵まれ、患者様と御家族の和む姿に参加した職員も癒されました。

また皆で「テラスでランチ」しましょう。(アドバイス頂いた他病棟の職員の方、御協力ありがとうございました。)

(寄稿：4病棟 中山和也)

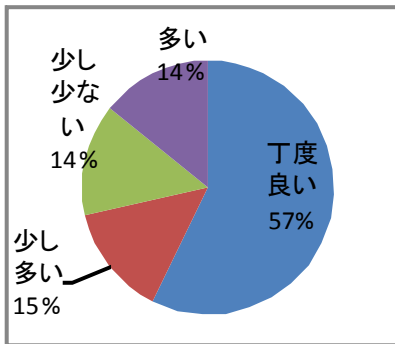


# 病院からのお知らせ

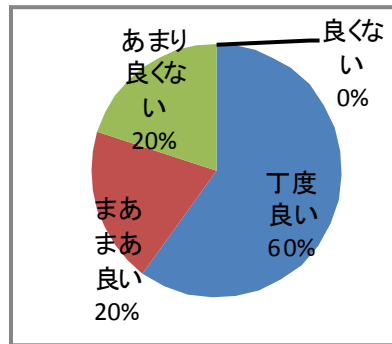
## 【嗜好調査結果報告】

実施日 : 平成22年2月4日(木)、8日(月)  
 対象者 : 1病棟～4病棟のソフト移行食、ミキサー食喫食者  
 調査方法 : 管理栄養士による直接聞き取り調査  
 有効回答率 : 53.8% (7名/13名)

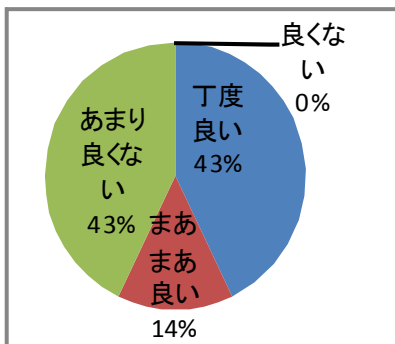
問1 食事の量は丁度良いですか。



問2 食事の温度(温かい・冷たい)は丁度良いです



問3 食事の味付けはいかがですか



問4 食事に出してほしいメニューはありますか

おじや・米飯

## 【考察】

今回は移行・ミキサー食喫食者を対象に、日頃の食事についてアンケートを行った。回答率は、53.8%と低く、項目によっては回答を得ることが難しいものもあった為、次回の質問内容を見直す際の参考とする。

- 問1 食事の量については、「少し多い」、「少し少ない」と回答した方が1名ずつおり、「多い」と答えた方も1名いた。個々の疾患によって食事量は異なる為、病棟訪問時などに喫食状況を確認し、満足して頂ける食事提供を行っていきたい。
- 問2 食事の温度については、「丁度良い」「まあまあ良い」との回答が合わせて80%であった。「あまりよくない」と回答している方が1名いた。配膳時の温度管理の注意を促し、適温で美味しい食事提供に努めいきたい。
- 問3 味付けについては「丁度良い」「まあまあ良い」との回答が合わせて57%であった。「あまりよくない」との回答が43%と多くみられた。患者様の中には少ししょっぱいとの意見もあった為、味付けの統一を図っていけるよう調味料の確認をしていきたい。
- 問4 食事に出して欲しいメニューについては1名からしか聞き取れず、具体的な内容の回答を得る事が出来なかった。移行・ミキサー食の方は使用できる食材や調理方法が限られてしまうが、身体機能レベルに合わせ、満足して頂ける食事提供に努めていく。

# 病院からのお知らせ

## 【嗜好調査結果報告】

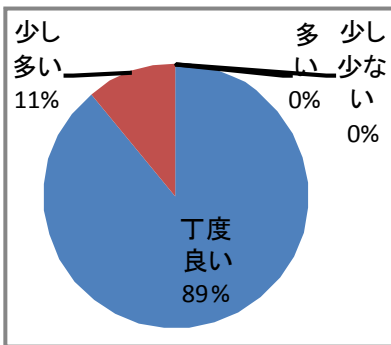
実施日 : 平成22年2月4日(木)、8日(月)

対象者 : 1病棟～4病棟の糖尿病食喫食者

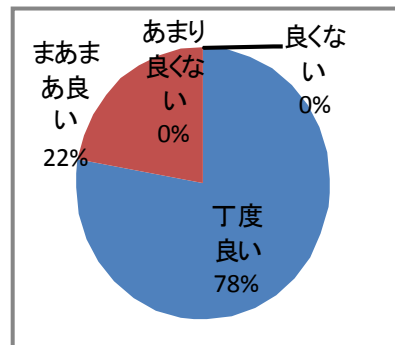
調査方法 : 管理栄養士による直接聞き取り調査

有効回答率 : 100% (9名/9名)

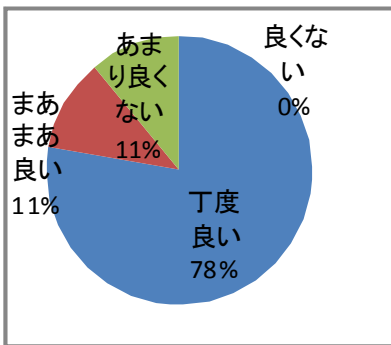
問1 食事の量は丁度良いですか。



問2 食事の温度(温かい・冷たい)は丁度良いですか



問3 食事の味付けはいかがですか



問4 食事に出してほしいメニューはありますか

刺身・お寿司・やきそば・うな井・甘いもの・野菜料理・親子丼・シュウマイ・餃子・ラーメン(こつてり)・太巻き寿司

## 【考察】

- 問1 食事の量については、ほとんどの方から「丁度良い」との回答を得られたが、1名の方から「少し多い」との回答があった。病棟訪問時やセレクトの時などに喫食状況を確認していきたい。
- 問2 食事の温度については、ほとんどの患者様より「丁度良い」「まあまあ良い」という回答が得られた。中には時々冷めていると意見を頂いた。日頃の温度管理を継続していけるよう注意していきたい。
- 問3 食事の味付けについては、ほとんどの患者様より「丁度良い」「まあまあ良い」という回答が合わせて9割を占めたが、1名の方から「少し薄い」との意見を頂いた。味覚には個人差が見られるが、今後も「美味しい」と感じて頂ける食事を提供できるよう努めていきたい。
- 問4 「食事に出して欲しいメニュー」は、日頃から提供しているメニューがいくつかあがった。今まで要望の高かった「にぎり寿司」を今年度から献立に取り入れたところ、大変好評を得る事ができた為、引き続き季節を考慮しながらメニューに取り入れていきたい。その他には焼きそばやラーメンが食べたいとの要望があがった。医師からの指示栄養量の範囲内で、なるべく要望にそえるよう今後の献立作成に活かしていきたい。

## 病院からのお知らせ

### 新入職員紹介

平成22年4月に入職した新入職員をご紹介します。  
(スペースの都合上数回に分けて連載いたします)



#### 3病棟 看護師 吉田 友紀子

入職してもうすぐ2か月が経とうとしています。患者様に優しい病院は私達、新入職員者にも優しい病院だと感じています。失敗ばかりの毎日ですが、それでも少しずつ成長して行けるのも、優しくご指導して下さる先輩方のお陰だと思えます。これからも、先輩方にアドバイスをいただき、患者様の個々に合った看護を提供できるように、勉強して行きたいです。



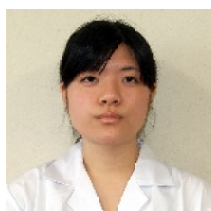
#### 1病棟 看護助手 河岸 真優

入職して3か月目になろうとしています。日々の業務にいっぱいいっぱいな時もまだまだありますが、環境に慣れ始めてきました。忙しく感じる中でも患者様への対応は丁寧に安全に確実に出来るように心掛けています。今の目標は患者様の個性に合わせた援助を行えるよう心掛けています。初心を忘れずに日々勉強しながら業務を行っていきたいです。



#### リハビリテーション科 理学療法士 島田 真由美

四月に当院に入職して約1か月半が過ぎました。振り返ってみると、業務を覚えたり、患者様と触れ合うことで新たな発見があったりと毎日があっという間に過ぎていきました。またお忙しい中、親切に御指導して下さる諸先輩方を始め、患者様には多くのことを学ばせていただきました。これから先、様々な事で悩み、立ち止まることがあると思いますが、先輩方からアドバイスをさせていただきながら、患者様のニーズに答えて行ける様に頑張っていきたいと思えます。



#### 栄養科 調理師 中村 美帆

入職して早くも1か月が経ち、まだまだ分からない事ばかりで、迷惑をお掛けする事が多いのですが、明るく優しい先輩方に囲まれ、日々、頑張っています。少しでも早く仕事を覚え、自ら学び、「きれいに早く丁寧に」を心掛けて、これから成長していこうと思っていますのでよろしくお願いします。



#### 医療福祉科 医療ソーシャルワーカー 小山 由意

4月に入職してから、1か月が経ちます。まだまだわからないことは多く、失敗ばかりですが、先輩方や職員の方々からの御指導の下、日々勉強させていただいています。患者様、ご家族の方々にまた会いたいと思っていただけるようスキルを磨くことだけでなく、人間としても成長していきたいと思えます。

外 来 診 療 担 当 医

診療科目	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内 科	山口	馬島	山口	牧野	山本	山本	高崎 金高	高崎 金高	林	林	馬島



平 日 : 9 : 0 0 ~ 1 2 : 0 0 1 4 : 0 0 ~ 1 7 : 0 0

(診察開始時間 9 : 1 5 ~)

土曜日 : 9 : 0 0 ~ 1 2 : 0 0

(診察開始時間 9 : 1 5 ~)

日・祝・祭日は休診です

社会福祉相談室のご案内

当院への入院相談及びお問合せは、『社会福祉相談室』が担当しております。

入院前の疑問や不安、入院後における様々なご相談に応じています。患者様やご家族が安心して療養に専念していただけるように、専門的な知識を持った医療ソーシャルワーカーを是非ご利用ください。

ご相談は無料です、内容は秘密をお守りします。あらかじめご予約の上、お気軽にお越しください。電話でのご相談も承ります。

たとえば

- 医療費の心配
- ご家族の生活の不安
- 医療・福祉・年金・保険制度について
- 今後の療養について(転院、ホーム入所、退院等の相談)
- 在宅福祉サービス、介護用品の紹介
- 介護保険について
- その他、誰に相談してよいか分からずに困っていること

相 談 時 間

- 平日 : 9 : 0 0 ~ 1 7 : 0 0 (1 2 : 3 0 ~ 1 3 : 3 0 を除く)
- 土曜 : 9 : 0 0 ~ 1 2 : 3 0

■発行■



東所沢病院 (日本医療機能評価機構認定病院)

〒359-0013 埼玉県所沢市城435 -1

TEL (04) 2944-2390 FAX (04) 2944-5236

<http://www.h-tokoro.jp/>

■編集■

広報委員会



日本医療機能評価機構

認定

第MA97-2号