

多摩丘陵病院ニュース



オーダーリングシステム稼働について

当院では、入院・外来にオーダー（医師の指示等）をコンピューターで伝達するオーダーリングシステムの段階的な導入を開始いたしました。

当システムを導入することにより、

1. 医療安全の向上（読み取り間違い等の軽減化が可能となる）
2. 業務の合理化・効率化・省力化・患者待ち時間の軽減化（正確な情報が瞬時に関係部署に伝達が可能となる）
3. 診療（患者）サービスの向上・医療の質の向上（有効情報のタイムリーな把握が可能となる）等の効果が期待されます。

なお、全システムの導入には、数か月かかる予定です。また、職員がシステムに慣れるまで診療待ち時間に遅延をきたす可能性もありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

インフルエンザの予防について

主な症状は、普通の風邪とは大きく違い、38度以上の急な発熱や寒気、筋肉痛、激しいだるさなどが発生し、起きているのもつらい状態になります。その後、咳や痰などの呼吸器症状や腹痛や下痢などの消化器の症状が出てきて、数日の休養が必要になってきます。

では、そんなインフルエンザに罹らないためには何が必要なのでしょう。まずはウイルスを体の中に入れてないように気をつけること。ウイルスの侵入を防ぐには、人ごみに行く際はマスクをし、帰宅したらうがいと手洗いをすることが有効です。

それでも、もしインフルエンザにかかっていると思ったら、速やかに当院を受診し、抗ウイルス薬で治療しましょう。

ロコトレで老化予防

要介護や寝たきり状態にならないためには、関節などの運動器の障害に注意する必要があります。

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」対策をしておけば、いつもでも元気な身体を保つことが可能です。予防のための運動を以下に紹介します。

※ ロコトレ（運動）1 スクワット

- ①直立の姿勢からいすに腰かけるようお尻をゆっくり下ろします。膝を曲げる角度は、90度を超えないようにします。
- ②5～6回、1日に3回行います。

※ ロコトレ（運動）2 開眼片脚立ち

床に着かない程度に片脚を上げ、その状態を左右1分間ずつ保ちます。1日3回行います。

ヘルストグレイより抜粋