

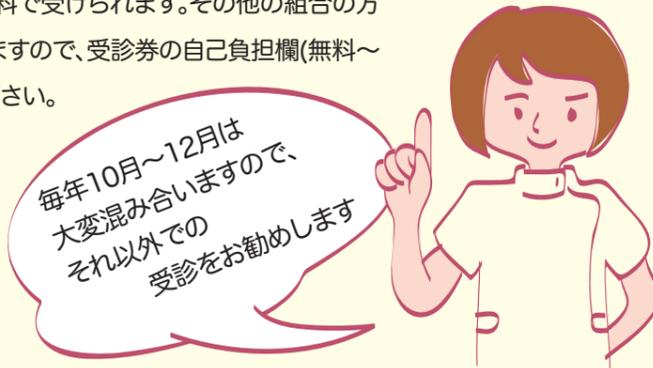
健康管理部からのお知らせ



特定健診を受けましょう!

特定健診とは別名メタボ健診とも呼ばれ、各健康保険組合が40歳以上の方に受診券(ハガキや封書など)を発行しています。ご自宅に受診券が届いたら、健康づくりに役立てるため、ぜひ特定健診を受けましょう!

日高市と飯能市の方は、無料で受けられます。その他の組合の方は、健保組合により異なりますので、受診券の自己負担欄(無料~二千円くらい)を参照して下さい。



ご予約、お問い合わせ先
西館1階 健康管理部
042-989-0650(直通)



あさひヶ丘

医療法人積仁会 旭ヶ丘病院広報誌

2014年
夏号
Vol.1

〒350-1211 埼玉県日高市大字森戸新田99-1 TEL 042-989-1121 FAX 042-989-6621 「表紙写真は毎年旭ヶ丘病院前の庭に咲くカルミアの花」

2014年夏号・目次

- 病院長・施設長あいさつ.....2P
- 常勤医師紹介.....3P
- 病棟紹介
- [一般病棟(西館3階)、療養病棟(本館3階・東館4階)]...4.5P
- あさひヶ丘ニュース(看護の日・消防訓練・コンサート).....6P
- 知って得するシリーズ
- [食の便り、お薬Q&A、あさひちゃん相談日誌].....7P
- 特定健診のお知らせ.....8P
- リハビリテーション科コラム「肩の痛み」.....8P

リハビリテーション科コラム

[肩の痛み]

肩の痛みの発症には、肩の冷えも関係しています。夏は冷房や扇風機により冷やされ、肩関節周辺の血管や筋肉が収縮し、血流が悪くなり、肩の動きにくさが表れやすい季節です。その状態で無理に肩を動かすと、肩に炎症が起り、痛みが発生してしまいます。今回は、簡単にできる血流を良くする体操を紹介いたします。

①胸を反らして肩の上げ下げ



ポイント:肩を下ろす際には、全身の力を抜く

②指を組んで肘寄せ



ポイント:両肘がつかない方は肘が寄る所で行う

注意:痛みがある場合は、痛みのない範囲で行いましょう。

救急指定・労災指定

医療法人積仁会



旭ヶ丘病院

URL <http://www.asahigaoka-hosp.com/>

〒350-1211 埼玉県日高市大字森戸新田99-1
TEL 042-989-1121 FAX 042-989-6621

外来診療受付時間
平日8:00~11:30・13:00~16:30 土曜8:00~11:30
午前の診療は9時から 午後の診療は14時からとなります。
土曜日午後及び日曜日・祝日は休診
歯科は予約制となります。042-989-6582

介護療養型老人保健施設

あさひヶ丘

指定居宅介護支援事業所

あさひヶ丘ケアプランセンター

訪問看護サービス

あさひヶ丘訪問看護ステーション

病院長・施設長あいさつ

当旭ヶ丘病院は「無医村」であった高萩村の時から地域の皆様への医療奉仕を重ね、また地域の信頼を得て発展して参りました。

私は昨年12月より当院院長に任ぜられましたが、その責務の大きさに身の引き締まる思いです。

私は地方の鳥取大学を卒業後、縁あって東京・新宿にある「東京医科大学外科学第3講座」に入局し外科の修練を積み重ねて頂きました。「東京医大」の校風は実に私に合っていて、特に校歌の4番の歌詞にある「道の蘊奥理の極み深きに限りあらずとも、歩々の進みに人界の福利次第に増すものを。滄海のうち一滴の貢献われの責めとして」という言葉は自分を支えてくれた最たるものであり、今後もこの歌詞のとおり努力していく所存です。病院では、外科・内科なんでも屋的に総合的に診療させて頂き、専門性を有する場合は速やかに病院内外の専門医へ紹介致します。何卒、宜しくお願い申し上げます。

平成26年7月1日

医療法人積仁会 旭ヶ丘病院
院長 高木 進

介護療養型老人保健施設「あさひヶ丘」は平成21年4月に旭ヶ丘病院の病床の一部を転換して老健施設として開設いたしました。この呼び方は長いので療養型老健と略したり、新型老健ということもあります。

「あさひヶ丘」は介護を必要とする高齢者の自立を支援し、家庭への復帰を目指しています。このため、医師による医学的管理の下、看護・介護といったケアはもとより、作業療法士や理学療法士等によるリハビリテーション、また、栄養管理・食事・入浴などの日常サービスまで併せて提供する施設です。一方、様々な重い病気や障害を持った方も入所しています。従来の老健施設では受け入れが困難であった、たんを吸引する必要がある方や胃ろうを設置した方などを受け入れることができ、終末期の看取りにも対応できる施設として位置づけられています。

このように幅広い入所者がおられます。ひとりひとりの状態や目標に合わせたケアサービスを、医師をはじめとする専門スタッフが、夜間でも安心できる体制を整えています。

平成26年4月1日より体制が大幅に変わりました。職員全員新体制の元、より一層精進してまいります。

平成26年7月1日

介護療養型老人保健施設「あさひヶ丘」
施設長 松本 陽

医科

常勤の先生方に、アンケートに答えていただきました。皆様に知っていただくきっかけになればと思います。



- ①高木 進
- ②内科・外科
- ③外科認定登録医、消化器外科認定医、人間ドック認定医、産業医
- ④将棋
- ⑤地域の皆様の健康福利に貢献したいと思っております。宜しくお願い申し上げます。



- ①大崎 昌孝
- ②糖尿病内科
- ③糖尿病学会認定 糖尿病専門医・研修指導医
- ④旅行(城めぐり)
- ⑤糖尿病を中心に内科診療を担当しています。地域医療のため、がんばります。よろしく申し上げます。



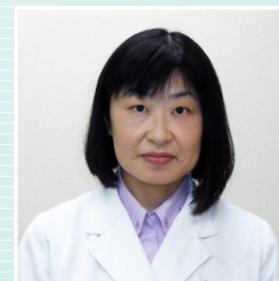
- ①元川 卓
- ②小児科
- ③出身の教室は、ウイルス性胃腸炎(ノロウイルス等)のパイオニア的存在でした。
- ④昔、昆虫採集していました。
- ⑤どうぞ宜しくお願いします。



- ①野澤 誠
- ②内科・呼吸器科
- ③呼吸器指定医
- ④読書・日本酒
- ⑤長引く咳嗽・呼吸苦など、又、禁煙を御希望の方、お気軽に相談下さい。



- ①太根 伸能
- ②糖尿病科
- ③内科学会認定医、糖尿病専門医、産業医
- ④野球観戦、散歩、旅行、料理
- ⑤宜しくお願いします。



- ①三村 澄江
- ②内科・消化器内科
- ③よろしく申し上げます。



- ①細川 勝正
- ②健康管理部
- ③日医認定産業医、外科学会専門医、乳癌学会認定医、認定マンモグラフィ読影医
- ④ゴルフ、歴史、お酒
- ⑤健康管理部では、人間ドックや健診を行い、病気の予防や早期発見を目指し、がんばっています。



- ①小川原 雅隆
- ②整形外科
- ③整形外科専門医
- ④釣り
- ⑤平成26年6月より整形外科医として勤務しています。宜しくお願いします。



- ①山邊 文夫
- ②内科・消化器内科
- ③よろしく申し上げます。

歯科



- ①杉本 香
- ②歯科
- ④カメラ、ドライブ
- ⑤歯の健康、口腔ケアは健康と深い関わりがある事は知られていますが、なかなか「歯医者さんへ行く」のは億劫なものです。ですが風邪と違い、虫歯や歯周病は残念ながら放っておいては治りません。まずは自分のお口の中の「現状を把握」して、どう治すか?どう予防するか?を一緒に考えてみませんか?一人ひとりに合った治療と口腔ケア用品をご提案させていただきます。



西館3階病棟

当病棟は、ベッド数52床の一般病棟です。常勤医師7名と看護師18名看護助手、クラークで構成されています。病棟スタッフは新人から経験豊富な看護師まで幅広く勤務しています。患者様は、高齢者が多く80歳以上の方が4割を占めています。そして、急性期から終末期までの様々な病気の患者様が入院されています。入院時には、ADL(日常生活動作)の制限を強いられる方もおり、安全の確保・プライバシーの保持や環境整備を患者さんごとに合わせて整えていくことを大切に看護援助しています。リハビリテーション技師と情報交換しながら早期自立に向けたケアを行い、医師との合同カンファレンスにて今後の方向性等を話し合いながら個別性のある看護に取り組んでいます。

呼吸器系の疾患では、治療のため入院を繰り返す慢性期の患者様に対して多くの側面から、より良い医療を提供できるよう日々努力しています。

消化器系の疾患は、完治するものもありますが慢性期に移行する病気も多く、初回入院の方から繰り返し治療のため入院してくる方々の状態に合わせた食事形態の対応を迅速に行っています。

糖尿病教育入院を導入し、医師・看護師・薬剤師・栄養士・検査技師などチーム一丸となって患者様に正確で安全な看護を提供できるよう、また退院後も自己管理が必要となる場合が多いため、退院指導にも力を入れています。

今後は、整形外科の手術も行う予定なので、患者様が安心して退院できるよう日々精進していきたいと思っております。

私たちスタッフは急性期・回復期の患者様、ご家族と気持ちを通

わせて命に寄り添いながら、少しでも安心して入院生活を送れるように安全・安楽を第一に考え、心配り・心配りを大切にしています。また、治療に臨む患者様の不安や苦痛が取り除く事が出来るように心を込めて援助するだけでなく、院内研修に参加し看護師一人ひとりの技術を高める努力をしています。



本館3階病棟

本館3階病棟は、ベッド数60床の療養病棟です。入院されている方は慢性期疾患の方がほとんどで自宅退院、施設への入所のほか、他病院へ転院される場合もあります。

患者様はほとんどが高齢者で複数の疾病に罹患している方が多いため、在宅が難しく特老や施設の待機を目的とした患者様も少なくありません。そのため、相談員等との連携も日々行ない、患者様やご家族様の背景も考慮し看護に当たっています。また、悪性疾患や終末期(ターミナル)看護を必要とする患者様も少なくありません。その人らしい生活を送れるよう、患者様一人一人のQOL(クオリティ・オブ・ライフ)の向上を目指しケアに努めています。また、日常生活だけでなく心のケアを必要としている患者様に接することもあり、個性性を求められる看護やケアも重視し日々看護に携わっています。

病棟スタッフは新人から経験豊富な看護師まで幅広く勤務しています。看護師の卵である学生も従事し、スタッフ一人一人が

初心を忘れることなくケアを行なえ、日々向上できるよう、お互いに評価しあえる環境に努めています。

病棟では月に1回程度、レクリエーションや掲示板を用い、臥床時間の長い患者様に季節の移ろいを感じていただいたりしています。ご家族様より「楽しみにしています!」と言葉を頂戴することもあり、ご家族様とのコミュニケーションの良い機会にもなっています。

今後も患者様やご家族様に寄り添う看護の実践に努めていきたいと思っております。



東館4階病棟

東館4階は、療養病棟です。

安全で安心した療養生活が過ごせるように環境整備に力を入れています。また、患者様に楽しい時間を提供できるようレクリエーションを行っています。その他、季節ごとの絵を飾ったり、各病室のドアに飾りつけをするなどして入院生活を楽めるような工夫をしています。



♪5月10日に「看護の日」のイベントを開催しました♪



東館入り口ではバザーを行い、ご協力いただいた金額は日高市に寄付させていただきました。また東館5階会議室では、各種測定イベントやマッサージ体験を行いました。普段測定する機会はないけれど気になる骨年齢、血管年齢測定が特に人気でした。



たくさんのご来場、ありがとうございました!

5月14日 ホットサンドのお二人によるコンサートがありました



歌を担当される美月さん、ピアノを担当される山口さんのお二人は、平成23年1月からボランティアで来て頂いています。現在年3回のコンサートを実施しています。

今回も、たくさんご利用者さん、患者さんが集まりました!! 13時～老健、14時～病院と1日に2つのコンサートをパワフルにこなしてくださいました♪

美月さんの歌声を聴くと、皆さん、ベッド上での表情とは全く違う明るい表情に変わります。歌の合間にはマジックショーをしていただきました。

★次回は7月23日(水)
13時～老健あさひヶ丘 本館2階談話室
14時～旭ヶ丘病院 本館3階談話室



○夏野菜を食べよう!



夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。トマトには、抗酸化作用のあるビタミンAとCが多く含まれています。夏場は、紫外線や暑さのストレスなどにより活性酸素のダメージを受けやすい季節です。抗酸化作用のある野菜をとって内側からサビにくい身体作りに働きかけます。暑いからといって冷たいものだけですませていると夏バテしてしまいます。水分をこまめに摂り、夏野菜をふんだんに使いながら暑い夏を乗り切りましょう。

「薬のQ&A」シリーズ①



Q1 食前、食後、食間服用ってどういうこと?

A 「食前服用」と指定してあるものは食事の30分前から60分前のことをいいます。

食欲促進剤や漢方薬などがありますが胃に食べ物が入っていないので速く吸収し効き目が現れます。又、「食直前服用」の薬の場合10分以内をいいます。

A 「食後服用」とは、食事が済んで約30分以内に飲むことをいいます。

胃を刺激し粘膜を荒らしてしまわぬ様、食べ物と一緒に服用することで胃腸障害を防ぐ事ができます。30分以内とはいいますが時間を待っていて飲み忘れてしまうようならば食事後すぐ飲んでしまっても構いません。

A 「食間服用」とは食事後およそ2時間経った時のことです。

食べ物や薬で吸収されにくくなる薬などはこのように指示されます。



あさひちゃんの相談日誌 No.1

「もしも家族が、介護が必要になったら…」

相談者: 85歳の私の父がこちらの病院に毎月通っています。今まで一人で来ていたのですが、最近急に足の動きが悪くなり、一人で歩けなくなってしまいました。トイレが間に合わずお漏らしをしてしまうこともあります。お風呂にも2週間入れていない状況です。昼間は誰も家にいないので、どうしたらいいものかと困っています。介護してくれる人がいるって聞いたのですが、対象になるのでしょうか。

あさひ: 今まで元気だったご家族が急に介護が必要になると、右も左もわからず大変な思いをされますよね。今回は、介護が必要になった場合のサービスについてご紹介します。

●介護認定とは・・・65歳以上・40歳以上(特定の疾患がある方)の方は介護認定の申請ができます。要介護認定という7段階の認定を受けると、介護保険のサービスが1割負担で受けられます。(認定の段階によりサービスの範囲が変わります)

～介護保険で利用できるサービス～

- 訪問介護 ○訪問リハビリテーション ○訪問看護 ○訪問入浴
 - 通所介護(デイサービス) ○通所リハビリテーション(デイケア)
 - 短期入所(ショートステイ)
 - 福祉用具購入・レンタル(車椅子やベッド・歩行器など) ○住宅改修
- そのほか、施設入所のサービスもあります。

●外来通院の送迎が大変な場合は、介護タクシーや訪問診療といったサービスもあります。



5月20日消防訓練を実施しました



5月20日に全職員を対象とした消防訓練を実施しました。埼玉西部消防局高萩分署からも5名の職員の方にご参加頂きご指導いただきました。

不特定多数の方が出入する病院では、年2回以上の消火・避難訓練が義務付けられており、今回の訓練は昼間の火災を想定した訓練を実施しました。

今後も定期的に訓練を行い、火災発生時には患者様を迅速・安全に避難させることが出来るよう防災意識を高めていきたいと思ひます。



詳しくお知りになりたい方は、こちらにご相談ください。

旭ヶ丘病院 医療福祉相談室 TEL:042-989-8624