



あさひヶ丘

医療法人積仁会 旭ヶ丘病院広報誌

2016年
秋号
Vol.10

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

「表紙写真は秋桜」



ホームページでは、
広報誌あさひヶ丘のバックナンバーを
スマホからでもご覧いただけます。
<http://sekjinkai.or.jp/>



2016年秋号・目次

新任医師就任のご挨拶	2P
睡眠時無呼吸症候群について	2P
訪問診療のご案内	3P
外来患者様への情報発信コーナー	4P
NST委員会の紹介	5P
あさひヶ丘ニュース	
[子ども参観日・夏まつり・表彰について]	6P
知って得するシリーズ	
[食の便り、お薬Q&A、訪問看護ステーション]	7P
健康管理部からのお知らせ「人間ドックで病気の予防、早期発見を」	8P
リハビリテーション科コラム「歩行介助ワンポイント」	8P
「相談しよう・そうしよう」	8P

介護療養型老人保健施設

あさひヶ丘

訪問看護サービス

あさひヶ丘訪問看護ステーション

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

新任医師紹介



はじめまして。この度、旭ヶ丘病院に入職いたしました宮城長靖と申します。将来は、埼玉県内での開業を目指しており、そのためには地域に根付いた医療を学ばなければならないと考えておりました。

その中で、急性期医療から慢性期療養型医療、老健、訪問診療とプライマリーケアとしての幅広い医療を担っている旭ヶ丘病院のバイタリティに惚れ、ご縁もあり働かせて頂くことになりました。

生まれは、東京都青梅市で、出身大学は長野県にある信州大学です。

現在は、さいたま市に住んでおります。

幼少期より空手、剣道をしており、学生時代にはボクシングのプロライセンスを取得し興業にも参加しておりました。

体を動かすのが好きで、医療においても手技に興味を持ち、主に外科系で学んでおりました。

まだまだ、医師としても未熟であり、たくさんの方を学んでいかなければなりません。埼玉県の地域医療に貢献できるよう諸先輩医師、医療スタッフの方々にご指導頂きながら一生懸命に患者さんと触れ合っていきたいと考えております。

どうぞ宜しくお願いいたします。

宮城 長靖 医師

睡眠時無呼吸症候群について

「いびきがひどい」「夜、熟睡できない」「朝、スッキリと起きられない」「昼間眠くて困る」など、何らかの睡眠障害がある人は人口の20%にも及ぶといわれています。

その睡眠障害の原因の一つと言われているものが、「睡眠時無呼吸症候群」と言われるものです。

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome)は、眠っている間に呼吸が止まる病気です。Sleep Apnea Syndromeの頭文字をとって、「SAS(サス)」とも言われます。

睡眠中平均して1時間に5回以上、それぞれ10秒以上呼吸が止まる場合は、この病気の可能性があります。

睡眠中呼吸が止まることで、心臓、脳、血管に負担がかかり高血圧や脳卒中、心筋梗塞を引き起こす危険が高まること分かっています。

右記のシートをチェックしてみてください。眠気の状態がチェックできます。



あなたは、どれくらい眠気を自覚していますか？

以下の8つの質問に対して「眠気の状態」を参考に、当てはまるものを○をつけていき、その数字の合計を出してみてください。あなたの眠気の状態がチェックできます。

眠気の状態 0:眠ってしまうことはない 1:時に眠ってしまう
2:しばしば眠ってしまう 3:ほとんど眠ってしまう

質問	回答
1 座って何かを読んでいる時(新聞、雑誌、本、書類など)	0・1・2・3
2 座ってテレビを見ているとき	0・1・2・3
3 会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき	0・1・2・3
4 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0・1・2・3
5 午後横になって、休息をとっているとき	0・1・2・3
6 座って人と話をしているとき	0・1・2・3
7 昼食をとった後(飲酒なし)、静かに座っているとき	0・1・2・3
8 座って手紙や書類を書いているとき	0・1・2・3

合計が13点以上ある方、眠気の自覚が強い方は是非一度当院で、睡眠時無呼吸症候群の検査をして頂くことをお勧めいたします。

訪問診療のご案内

①「訪問診療」と「往診」は何が違うの？

「訪問診療」は、毎週〇曜日の〇時にと約束して医師が訪問の上、診療を行うものです。

2週間に1回の割合で定期的かつ計画的に訪問し、診療、治療、薬の処方、療養上の相談、指導等を行っていきます。

これに対し、「往診」とは、突然具合が悪くなった時に患者さまの要請を受け、医師がその都度、診療を行うことです。基本的には、緊急時のためだけの臨時の手段です。現在のところ当院では訪問のみを行っております。

② どんな患者さんが対象となりますか？

寝たきり状態の方など、諸事情により通院が困難な方などが対象となります。

当院では、患者さまやご家族の方からご相談を受けた時点で、担当看護師がこれまでの病歴、現在の病気、病状などを詳しく伺うとともに、今後どのような治療を受けられたいかなども含め、診療計画、訪問スケジュールをたてていきます。

まずは、お気軽にご相談ください。

③ 訪問診療の回数・曜日はいつですか？

医師と看護師の2名体制で、2週間に1回の割合で訪問させていただきます。訪問診療時に次回の訪問日をお知らせいたします。

また、訪問診療日は月曜～金曜(祝祭日除く)までとなっております。

④ 訪問診療の費用はいくらですか？

健康保険での1ヶ月の自己負担額は右記の通りです。

なお、お薬は院外処方となるため別途かかります。

訪問回数	負担割合	1ヶ月の自己負担額
月1回	1割	約3,000円
	3割	約8,000円
月2回	1割	約5,000円
	3割	約14,000円



私たちは、在宅医療を必要としている患者様を支援いたします

お問合せ先 地域医療連携室・医療福祉相談室
電話042-989-8624 担当看護師 繁田(しげた)まで

皆様にご活用して頂けたら幸いです

自宅療養中の患者様・ご家族様

外来では、ご来院される患者様へ情報提供の場としてポスターを手作りし、診察室前に掲示しています。

また、パンフレットは、患者様自身が手に取りやすい様に設置場所を新たに設け、種類も増やしました。

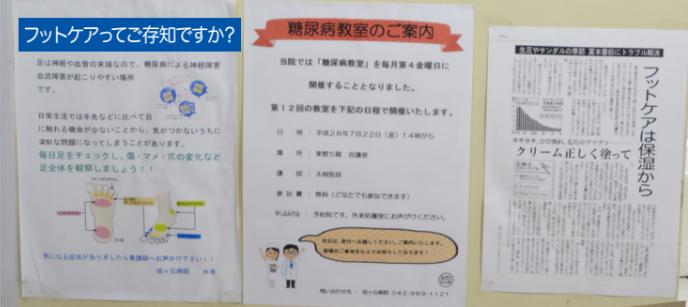
現在、パンフレットは内科系・整形外科系の物を中心に置いています。今後も、内容を検討していきたいと思えます。

糖尿病で通院の患者様・ご家族様

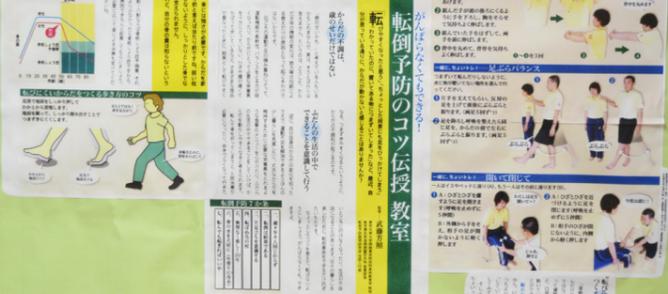
糖尿病の食事と運動



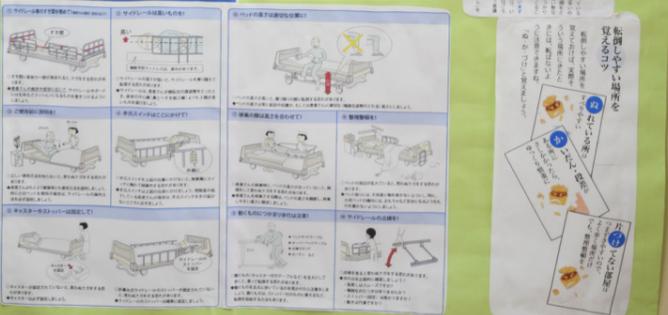
糖尿病患者さま ご家族さま



つまぎやすく
なっていませんか?



ベッドを安全にご使用いただくための10の要点



禁煙外来よりお知らせ

禁煙で得られる健康面のメリット

- 禁煙後 数時間: 咳・痰が改善
- 1~2ヶ月: 喉が改善
- 1年: 慢性閉塞性肺疾患の患者さんの肺機能が改善
- 2~4年: 心臓の病気のリスクがタバコを吸い続けている人に比べてかなり低下
- 禁煙後 1200円 3日間: ちょっと高級な入浴剤が買えます
- 2ヶ月後 2万4千円: 欲しかった服を購入
- 1年 14万6千円: 大型家電を買えます
- 5年 73万: 家族で旅行へ
- 10年 146万: 車をリフォーム

禁煙で得られる健康面のデメリット

- 20年: 肺がんのリスクがタバコを吸わない人と同じ
- 10~19年: 肺がんのリスクがタバコを吸い続けている人より70%も低下
- 10~15年: 咽喉癌のリスクがタバコを吸い続けている人より60%も低下
- 20年 292万: 禁煙20周年の記念に贅沢な海外旅行
- 15年 219万: 車を買えます

禁煙外来
毎週 水曜日・木曜日 午後
本日の通院、約12時間で禁煙が実現します

禁煙治療には、禁煙薬と併用することが効果的です。

禁煙治療には、禁煙薬と併用することが効果的です。

パンフレットを
ご自由にお持ちください



委員会紹介

医療の質を向上させるため、当院では17の委員会を設置し、医師や看護師、コメディカルによって様々なテーマについて、話し合われています。

今回はNST委員会の紹介です。

NST委員会

旭ヶ丘病院のNST委員会では、NST (Nutrition Support Team=栄養サポートチーム) という、病院内での医療チームの活動を行っています。これは医師や管理栄養士、薬剤師、看護師、臨床検査技師などの専門スタッフが連携し、それぞれの知識や技術を持ち合い、最良の方法で栄養支援をするチームのことで。

医療における栄養とは、栄養療法や食事療法によって疾病を治療・予防することができ、栄養状態を維持することが疾病の治療に貢献することができるように、多職種で協議しています。

具体的な取り組みとして、疾患別の食事一覧(右図参照)を作成しております。入院時はもとより退院後の食生活にも役立てて頂きたいと思えます。

平成28年の診療報酬改定では、摂食嚥下の機能が低下した患者様にも栄養指導が行えるようになり、在宅や自宅退院に向けた栄養指導、摂食嚥下訓練に力を入れたいと思っています。

糖尿病食



きざみ食



とろみ食





7月23日

第3回「こども参観日」を開催しました。

今年度は、日高市在住の小学生に旭ヶ丘病院を知ってもらおうと考え、日高市生涯学習事業「ひ・まわり探検隊」として行いました。市内の小学校4年生から6年生まで合わせて19名の参加がありました。

手術室では、手洗いチェッカーに手洗い指導や電気メスで人に見立てた鶏肉を切る実演などを体験しました。子供たちからは「楽しかった。また来年も参加したい」との感想を残してくれました。

地域に根差す病院として、今後もこのような取り組みを行っていこうと思います。



8月6日(土)療養病棟委員会主催による「旭ヶ丘病院 夏祭り」を開催しました。地域の盆踊りボランティア「みのり会」の皆さんによる盆踊りや、病院職員による焼きそば、カレーライス、綿あめ、かき氷の出店、輪投げ、ストラックアウト、ヨーヨー釣りを行いました。盆踊りでは、きらびやかな衣装の「みのり会」の皆さんから踊りの指導を受け、「高麗川鍋野菜の唄」を皆で踊りました。また、老健あさひヶ丘職員の手作り神輿も登場し、「ワッショイ、ワッショイ」のかけ声でおおいに盛り上がりました。患者様はじめ、ご家族、病院職員に笑顔の花が満開に咲きました。

夏祭り



リハビリテーション科の早川祐美さんが優秀勤労障害者表彰受賞されました

リハビリテーション科の早川祐美さんが公益社団法人埼玉県雇用開発協会より会長表彰(優秀勤労障害者表彰)受賞されました。この賞は、障害を克服され、模範的な職業人として業績をあげられた方に贈られるものです。その努力を称え謹んでお祝いを申し上げます。

医療法人 積仁会 理事長 高木進 職員一同

食の便り

食欲の秋 ～かぼちゃ～

いとこ煮の由来



小豆とかぼちゃは煮えるまでの時間が違うため、最初に小豆をかなり柔らかくなるまでゆでます。その後、かぼちゃを加えて柔らかくなるまで煮ていきます。そして、最終的に調味をして汁けがなくなるまで煮詰めることで完成となります。このように、材料を順次適当な時期に加えていくことを「追い追い(おいおい)に煮る」と言い、おい⇒甥(兄弟の子ども)ここから転じて「いとこ煮」と言われるようになったそうです。

「薬のQ&A」シリーズ⑩

Q10 処方箋に有効期限があるって本当ですか？

A 処方箋の有効期限は、発行日を含めて4日間と定められています。
例えば、月曜日に発行された処方箋は、月、火、水、木の4日間有効となります。金曜日になってしまうと、処方箋は有効期限切れとなり、調剤薬局等で薬を受け取ることができなくなってしまいます。土日や祝日も4日間の中に含まれるので、注意が必要です。そのため、処方箋を受け取ったその日に、薬をもらうよう心がけて下さい。処方箋には、患者様の病気の治療に必要な薬の種類や量、用法が記載されています。4日間を過ぎてしまうと、受診時と症状が変わり、薬に変更が生じる可能性があるため、有効期限が設けられています。

こんにちは、訪問看護です

訪問看護ステーションでは、在宅酸素療法(HOT:ホット)をされている方の訪問看護も行っています。私たち訪問看護師は、訪問時に利用者様の全身状態の観察だけでなく以下のことなども行っております。



在宅酸素の機械です



フック



- ①安心・安全に酸素吸入したまま入浴ができるように介助をする。
- ②延長チューブの保管方法の工夫(踏まないように壁にフックなどをつけてかけるようにするなど)
- ③生活しやすいように酸素濃縮装置の置き場所を一緒に考える。
- ④酸素濃縮装置のメンテナンス状態の確認

在宅酸素療法をされている方のお話

酸素をしても看護師さんが来てくれるので安心です。酸素の装置の点検も1か月に1回来てくれるので安心しています。



*健康問題や介護でお困りの方はお気軽にお問い合わせください!
TEL 042-989-7180(直通)

人間ドックで病気の予防、早期発見を!



人間ドックは職場や自治体で受ける健康診断に比べて、画像診断や血液検査など多くの検査を実施することにより病気の予防や早期発見に一層役立ちます。
ご加入の健康保険組合によっては、人間ドックの補助金を設けている場合があります。
是非、年に一度は人間ドックを受けてみましょう。

健康管理部からのお知らせ

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

リハビリテーション科コラム

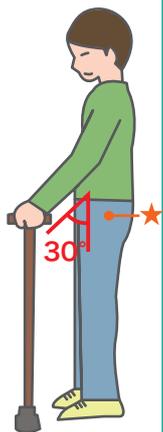
「歩行介助ワンポイント」

歩行補助用具には、杖類のように持ち上げて移動させる用具と、歩行車のように車輪で転がして移動する用具があります。環境や身体機能によって、適合する福祉用具が異なります。

今回は、一人では歩行が不安な場合の杖歩行介助のポイントを説明致します。

①

杖の長さをご本人に適しているかを確認します。
※杖の長さのポイント=肘を少し曲げた状態(30度)で杖をつかむ位置が大転子★あたりの高さになるようなものを選びます。



②

介助者はご本人の杖と逆側に立ちます。



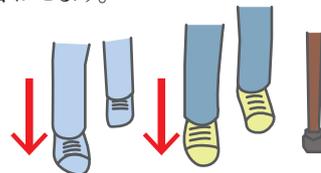
③

介助者は手を軽く握り、脇に手を差し込んで体を支えます。



④

介助者はご本人が右足を出したら右足を出しリズムとペースを合わせます。



※さまざまな介助方法がありますが、その中の一例です。身体機能に合わせ、理学療法士など専門の人に相談して下さい。

「相談しよう・そうしよう」

他の病院から転院を考えたい・治療費の心配がある・訪問診療を利用したい・介護保険制度や身体障害者制度について聞きたい等、患者様やご家族の入院・治療・療養に関するあらゆる疑問・相談に専任の医療ソーシャルワーカーがお応えしております。

お問い合わせ:地域医療連携室・医療福祉相談室
042-989-8624(直通)

救急指定・労災指定

医療法人積仁会

旭ヶ丘病院

<http://www.sekijinkai.or.jp/>

〒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・13:30~16:30 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