



# あさひヶ丘

医療法人積仁会 広報誌

2019年  
**春号**  
Vol.20

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

「表紙写真は子猫」

## 2019年春号・目次

人間ドックについて	2P
Dr.インタビュー:鈴木康治郎 健診担当医	
入退院のサポート体制	3P
看護部紹介 第5回	4P
看護の日イベントのおしらせ	4P
老健コラム	5P
喜多院散策	
ケアプランセンターコラム	6P
自宅で安全に過ごすための環境整備:居室・寝室編	
病院NEWS	6P
Yショップ旭ヶ丘病院店春のプレゼントキャンペーン	
検査室の機器リニューアル	
知って得するシリーズ	7P
食の便り「のらぼう菜」	
薬局コラム「お薬手帳について」	
訪問看護ステーション「糖尿病の方の訪問看護」	
健康管理部からのお知らせ	8P
「日高市民を対象とした『がん検診』」	
リハビリテーション科コラム	8P
「転倒危険度評価」	

保険医療機関・救急指定・労災指定

旭ヶ丘病院

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



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://sekijinkai.or.jp/>

# 人間ドックについて

Dr.インタビュー:鈴木 康治郎 健診担当医

**Q: 予防医学の重要性について教えてください。**

**A:** 日本は平均寿命が延びたことにより、健康寿命との差が広がっているのが問題視されています。この健康寿命との差をなるべく短くしていくためには、病気の早期発見・早期治療という予防医学が非常に重要になります。自ら進んで健診を受けることが必要となります。

**Q: 人間ドックはどんな人が受けたらいいですか。**

**A:** 定期的に企業健診を受けている方でも、40代からは人間ドックの受診を推奨します。この年代から検査にも異常が出てくることが増えますし、早期発見・早期治療すれば予後も良好です。基本的には年一回の受診をお勧めしますが、その方のリスクに応じて受診機会を増やしてください。特に喫煙・飲酒、家族歴がある方は疾患リスクが高まりますので注意しましょう。

**Q: 平日しか受けられませんか。**

**A:** 当院は平日だけでなく、土曜日午前中も検査を実施しています。普段働いている方は平日の来院がなかなか難しいですので、受診機会を増やせるよう配慮しました。毎年受けてくれる方と、企業健診のみの方との差が激しくもありますので、少しでも受診しやすい環境を作れるようこれからも努めてまいります。

**Q: 先生からメッセージをお願いします。**

**A:** 人間ドックを受けると、いろいろ指摘されて怖いから受けるのが嫌だという方がよくいらっしゃいます。しかし、検査で異常が出るという事は、症状が出る前の早期の段階で見つかったという事で好意的にとらえていただければ幸いです。知らない間に徐々に進行しているよりも、早期発見により健康で長く生活できるようになるのは皆さまにも喜ばしいことです。ぜひ人間ドックをご利用ください。

## 人間ドック基本検査項目

価格: 35,000円+消費税 2019年4月より

区分	検査項目
計測	身長・体重・肥満度・BMI・腹囲
生理	血圧測定・心電図・心拍数・眼底・眼圧・視力・聴力・呼吸機能
X線・超音波	胸部X線
	上部消化管X線
	腹部超音波
生化学	総蛋白・アルブミン・クレアチニン・eGFR・尿酸・総コレステロール・HDLコレステロール・LDLコレステロール・non-HDLコレステロール・中性脂肪・総ビリルビン・AST (GOT)・ALT (GPT)・γ-GT (γ-GTP)・ALP・血糖(空腹時・随時)・HbA1c
血液学	赤血球・白血球・血色素・ヘマトクリット・MCV・MCH・MCHC・血小板数
血清学	CRP・血液型 (ABO Rh*)・HBs抗原*
尿	尿一般(蛋白・尿糖・潜血など)・沈渣
便	潜血

\*本人の申し出により省略可

## オプション検査項目

上部消化管内視鏡、乳房診察 + マンモグラフィ、乳房診察 + 乳腺超音波、婦人科診察 + 子宮頸部細胞診、PSA・HCV 抗体

オプション検査の詳細・金額につきましては健診窓口またはお電話にてお問い合わせください。

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

# 入退院のサポート体制

入院して治療を受け、退院後も継続した医療ケアが必要となった場合や入院前の生活との変化が起きてしまった場合、患者様やご家族は退院後の生活に不安を感じると思います。そのような場合に、患者様の個別的な状況にあわせて、サポートさせていただくのが入退院支援看護師です。

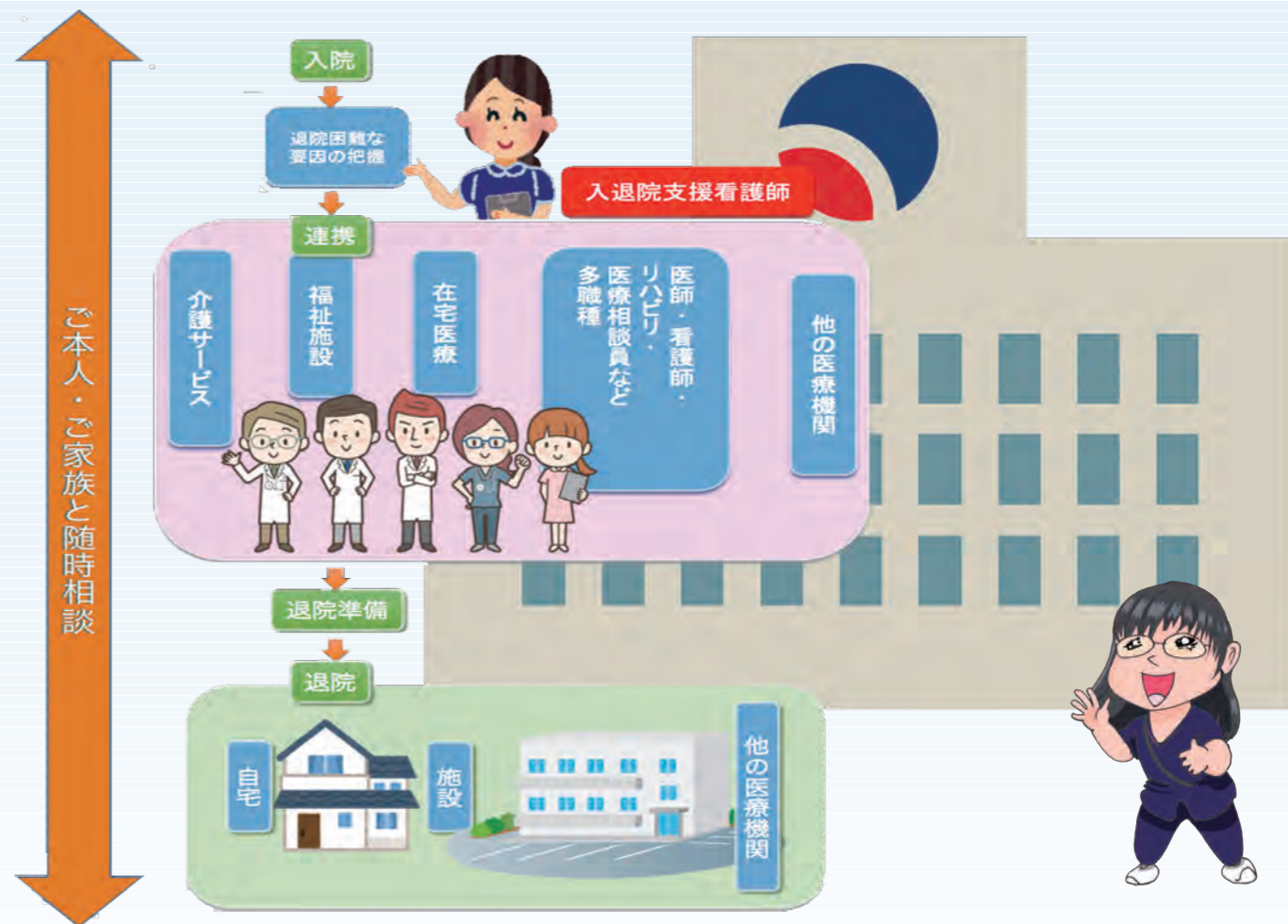
様々な不安に対応し思いに沿った生活ができるように、入院時から患者様やご家族とご相談させていただきます。患者様やご家族のご希望をうかがいながら、医療や看護だけでなく、介護・福祉サービスとも連携し、退院後の暮らしが安心できるように支援しています。

退院後の生活などで心配なことがございましたら、入退院支援室までお声かけください。

入退院支援看護師 金野 宏美



## 「入退院支援看護師」による入退院サポート業務の流れ





## 第34回埼玉県看護協会第二支部の看護研究発表会に参加して

2018年12月15日にラフレよしみで開催された看護研究発表会に当院看護部より2演題発表することができました。1つは一般病棟の手術前オリエンテーションについて高齢者の理解度をまとめたもので、もう1つは住み慣れた自宅への退院に向けた実態調査についての発表でした。看護部では毎年、それぞれが頑張った成果をレポートにまとめたり、事例研究をしたりと看護の質向上の取り組みを行っています。今後も専門職として自律性を目指し、研鑽して参ります。

## 退院支援看護師について

皆さん、退院支援看護師をご存じですか？ 最近は各病院に退院支援看護師が配置されており患者さんの退院先を一緒に考え支援する役割を担っています。当院でも在宅退院に不安がないように支援をしておりますので何でもご相談ください。

## 看護の日イベントのおしらせ

本年も当院にて看護の日を実施いたします。皆様のご来場をお待ちしております。

日時:平成31年5月25日(土) 9時~12時  
会場:看護の日イベント:1階本館・東館通路  
バザー:病院玄関横広場

イベント内容:血管年齢測定・高齢者体験・看護体験など  
バザーの収益金は日高市・他に寄付いたします。

※内容は変更になることもございます。予めご了承ください。

### 看護の日の由来

1820年5月12日近代看護教育の母ナイチンゲールが生誕  
1965年ナイチンゲール生誕日を国際看護の日と制定  
1990年日本で同日を看護の日として制定



## 盲導犬協会寄付

2018年10月23日に山梨にある盲導犬訓練施設の見学に行きました。そこでは、子犬から盲導犬としての役割を終えた老犬までが生活をしていました。人間に寄り添い生活している盲導犬は本当に人間に従順でかわいかったです。盲導犬訓練施設の運営には寄附金が必要であることを知りました。私たちにも何かお手伝いできることはないかと考え、外来受付に募金箱の設置をさせていただきました。11月から1月までの募金金額は3,386円でした。責任を持って盲導犬協会に振り込みをさせていただきます。

(看護部長・川野奈緒美)



こんにちは!今回も老健あさひヶ丘レクリエーション委員井上が老健のレクやその他のイベントなどをお送りしてまいります。

いのうえ 井上

まず今回は11月21・28日と行ってまいりました「川越大師 喜多院」の紅葉散策の様子をお伝えしたいと思います。

喜多院といえば、平安初期の天長7年(830年)に淳和天皇の命で、円仁(慈覚大師)が建設し、建物の多くが重要文化財に指定され、寺宝にも貴重な美術工芸品を多く有しております。境内は池や堀を巡らせた景勝地となっており、1月3日の初大師(だるま市)、節分、長月護摩講、七五三、菊まつりなどの行事が行われ、四季折々の行楽客で賑わっています。

境内にある五百羅漢像も有名で、毎年正月三が日の初詣には、埼玉県内の寺院の中では最も多い約40万人の参拝客が訪れる寺院であります。紅葉にいたっても境内にはもみじや巨大なイチョウなど、見る者を圧倒せんばかりの色彩豊かな木々が楽しめるとの噂をスタッフが聞きつけて今回の散策を企画するに至りました。



さて、今回の紅葉散策ですが、散策当日少々肌寒いであろうと予想していたのですが、幸運にも予想が外れ快晴のポカポカ陽気の中スタートすることができました。利用者様方もお出かけ前から楽しみにして頂いていたようで、向かう車の中でも「昔来たことがあって、とても楽しみだよ。」とおっしゃってました。

到着し車を降りてまず目に飛び込んできたのは寛永16年に建立した、二重の屋根根に真っ赤な外壁が特徴的な「多宝塔」でした。高さ13メートルの二重の塔を右



手に見ながら進んでいくと、左手にだるまや根付、絵馬、ちょうちんなどが売っている売店があります。利用者様も思わず「ちょっと寄ってつて、キーホルダー買っていきましょう。」とおっしゃっていましたが、「まだです。紅葉見て、おやつ食べて帰りにゆっくりお土産選びましょう。」と説得しながら先に進んで行きました。すると、さらに左手に五百羅漢像の入り口の門が見え、門の間から垣間見える表情や個性豊かな五百羅漢の石像と覆いかぶさるように上に伸びる赤々と色づいたもみじの荘厳な情景にスタッフ・利用者様双方「とてもきれいだね!」と思わず皆笑顔になりました。

ふと我に返ると、五百羅漢像の向かいにある団子屋から香る甘い匂いに誰もが「...そろそろおやつにしませんか?」。そんな空気になりましたが、まだです。まだまだ、紅葉散策のはじまったばかり。団子屋の前に存在感たっぷりに鎮座するイチョウの巨木の横を通り、見事に黄色い逆さ富士のイチョウの葉を拾いながら、県指定有形文化財である「慈恵堂」の方に歩を進めました。

慈恵堂手前の階段中腹ではお香がたかれており、訪れていた参拝客の方々は頭や体に煙を仰いでいました。同行した利用者様には車椅子乗車の利用者様が多く、階段も急だったため常香炉まで登るのは断念し、利用者様・スタッフ共に「悪い所よくな〜れ」と階段手前で手を合わせ、記念写真をパシャリ。

記念撮影を済ませ、3時も過ぎてきたあたりでお待ちかねのおやつタイム。先ほどの団子屋でおやつと甘酒を購入しみんなで乾杯しながら赤・黄に染まる木々を眺めながらゆっくりとしたひと時を過ごしました。もちろん、そのあとは利用者様一人ひとり「私、この綺麗な音が出るだるまのキーホルダーがいい。」「この鈴い音出るね。」など土産物屋でお土産を品定めし、皆様満足され帰路につきました。

帰りの車内でも「また連れて行って欲しい」との声を多く頂き、我々も非常に励みになりました。今後もこのようなイベントを利用者皆様が参加できるように積極的に行っていきたいと思っておりますので、応援の程を宜しくお願い致します。

次回は、お花見やその他イベントなどの報告ができたと思います。



## 自宅で安全に過ごすための環境整備：居室・寝室編 介護保険が適用される住宅改修および福祉用具の貸与

自宅で多くを過ごす場所が寝室や居室です。どのような困りごとがあるのでしょうか。

- Q1.** 布団で寝起きしているのだけど、起き上がりや立ち上がりが大変  
**A:** 慣れた布団や座卓で生活したい方には、置き型の手すりの貸与が出来ます。また、お体の状態に合わせて特殊寝台の貸与(要介護2以上の方)も行えます。
- Q2.** 掴まる場所がなく、移動するのに怖い  
**A:** 置き型手すり、天井固定型手すり等部屋の状態に合わせた手すりの貸与や、住宅改修による手すりの取り付けなど。本人の状態に合わせて相談していきます。
- Q3.** 畳が滑りやすい  
**A:** 滑りやすい床材や畳に関しては、住宅改修で滑りにくい板材や床材に変更できます。
- Q4.** 部屋の入口に段差があって躓く。戸が開閉しにくい。  
**A:** 段差解消の方法として、スロープの貸与や改修、敷居の取り外しなど。戸に関しても開き戸を引き戸に交換、開きの向きを変更する等の改修の相談が出来ます。



\*環境を整備するにはケアマネに相談ください。専門の業者やリハビリの意見など確認しながら、その人に合った環境整備を行います。

あさひヶ丘ケアプランセンター  
TEL 042-989-6704(直通)

## 食の便り のらぼう菜

のらぼう菜は東京都西部から飯能市周辺で古くから栽培されてきた西洋アブラナ的一种です。

江戸時代には「ジャバ菜」と言われていて、ジャワ島を経由したオランダ船が持ち込んだのではないかと考えられています。

伸びた花芽を摘んでも次々と脇芽が伸びてくるほど強い生命力があり、老化の原因となる活性酸素を抑制するβカロテンを多く含むほか、免疫力を高める働きもあります。

保存方法は乾燥しないよう湿らせた新聞紙に包むか袋に入れ、立てた状態で冷蔵庫の野菜室に入れます。

食べ方としては、アクが少ないのでさっと下茹でしてから、お浸しや和え物、炒め物などにして食べましょう。



## 薬局コラム

### Column お薬手帳について



皆さん、病院へ行くときにお薬手帳は使っていますか？  
 お薬手帳があれば、いつ、どこで、どのような薬を処方してもらったのか、これまでに自分が服用してきた薬の履歴を一冊で把握することができます。  
 当院では、入院される方にもお薬手帳をご持参いただき、どのような薬を服用されているのか確認し、治療に役立てています。  
 最近では便利なお薬手帳のアプリもあるようです。皆さん日ごろの健康管理のためにもお薬手帳を有効的に活用しましょう。

## Yショップ旭ヶ丘病院店 春のプレゼントキャンペーン

いつもご利用いただきありがとうございます。  
 日頃のご愛顧にお応えしYショップ旭ヶ丘病院店にて商品購入時(合計300円以上)に広報誌またはスマホ専用キャンペーンページ提示で粗品を差し上げます!!

粗品の数に限りがあり、無くなり次第、本キャンペーンは終了とさせていただきます。



キャンペーンページ  
QRコード



## 検査室の 機器リニューアル

検査室で使用してきた血液検査と尿検査の機器とシステムがリニューアルされました。

今までの検査システムより高い精度のデータをお届けできるようになりました。

検査結果報告書も以前は凝固検査(PT、APTT)などは記載されていませんでしたが、1枚に印刷されるようになり見やすくなりました。



## こんにちは、訪問看護です「糖尿病の方の訪問看護」



訪問看護の利用者さんの中には糖尿病にかかっている方もいらっしゃいます。  
 糖尿病の利用者さんは食事療法、運動療法、薬物療法で血糖値をコントロールしていく事が大切です。  
 訪問看護師や理学療法士が関わる事で日常生活上の問題点に気づき、可能な解決方法を私たちと一緒に考えながら、セルフケアの向上や病状のコントロールを図っていきます。ある利用者さん(70代・女性)のお話をご紹介します。  
 訪問看護が開始されたときは、「食べる事しか楽しみがないから、食べ過ぎるのは仕方がない」とおっしゃっていました。でも最近はこんな風にお話してくれます。

### ① 食事療法

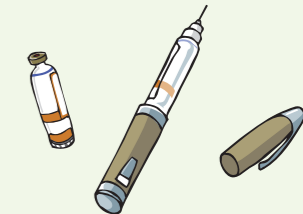
「あまり量を食べないようにし、間食もしないようにしています」  
 「甘い物を食べたい時は食事と一緒に食べるか、食べた後の食事に気をつけています」

### ② 運動療法

「歩くようにしています。外も歩けるようになりました」

### ③ 薬物療法

「インスリンも減ってきて嬉しい」  
 他にも、日常生活で心がけている事について聞きました。  
 「何でも努力」「パジャマのままでは無く、着替え、お化粧をして常にきれいであるようにしている」「若い人に負けちゃいけない」



訪問看護師は一人ひとりの生活状況に合わせた食事や運動の指導をし、病気と向き合う心を育て、自立できるよう支援しています。

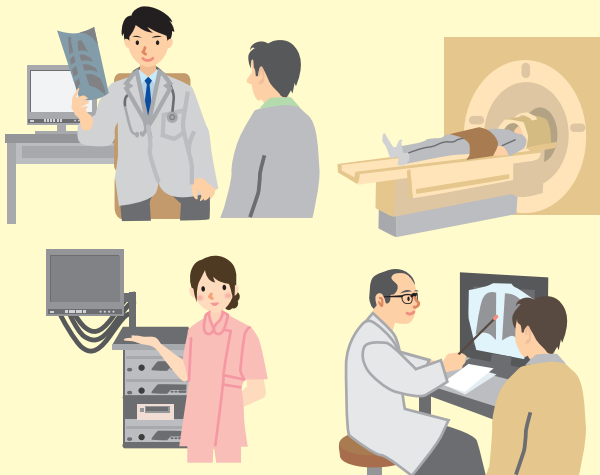
\*健康問題や介護でお困りの方はお気軽にお問い合わせください!

TEL 042-989-7180(直通)



日高市民の皆様へ

## 今回は、日高市民を対象とした『がん検診』を御紹介



新年度がスタート致しました。

日高市では、がん検診として今年度より新たに加わりました**大腸がん検診**をはじめ、**前立腺 子宮頸部(体部) 乳房 肺**の各がん検診に対し公費補助を行っております。(各検診で対象年齢や個人負担金が異なりますので、日高市民の皆様様に配布されております『広報ひだか』にて御確認下さい)お申し込みは、日高市保健相談センター(日高市大字鹿山370番地20 電話042-985-5122)窓口かお電話にてお申し込み下さい。

当院では、すべてのがん検診に対応しておりますので、お申し込み後、当院にて受診をご希望の方は、042-989-0650にお電話頂くか、健診窓口までお越し下さい(すべて予約制です)。

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

### 転倒危険度評価

転倒および転倒に伴う骨折や外傷が健康な生活を著しく損い、寿命が短くなるとされており、「転倒予防」が重要とされています。

今回は、簡単に自宅で転倒の危険があるかどうかを調べることができる検査を紹介します。

#### ① 継足(つぎあし)テスト

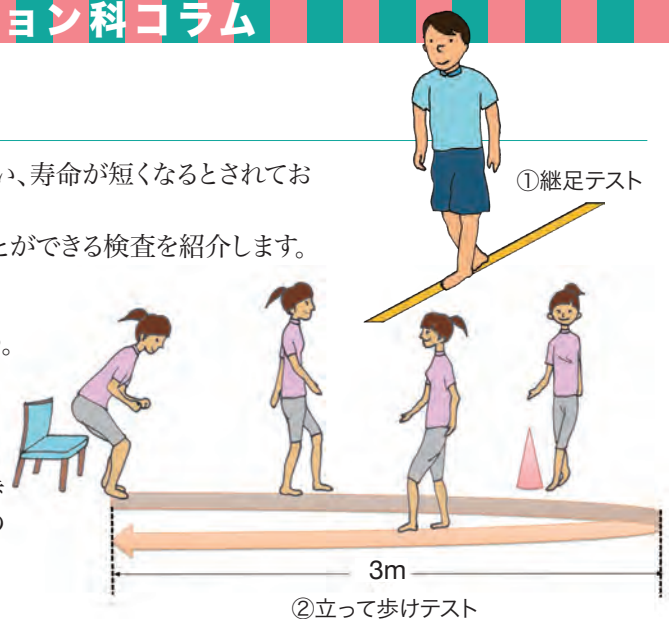
【実施方法】左右の足を前後につけて一直線上に揃えて立つ。

【判定基準】正常:30秒以上保持・転倒の危険:10秒以下

#### ② 立って歩けテスト

【実施方法】椅子に腰かけた姿勢から立ち上がり、安全に歩ける速さで3m先の目印で折り返し、椅子に腰かけるまでの時間を測定する。

【判定基準】転倒の危険:11秒以上



## 「相談しよう・そうしよう」

他の病院からの転院を考えたい・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)**

### 各科別 診療時間・受付時間

診療時間 午前9:00~12:00 午後2:00~5:00  
\*耳鼻科 午前9:30~12:00 午後2:00~4:30  
\*小児科 午前9:00~12:00 午後2:00~5:30

受付時間 午前8:00~11:30 午後1:30~4:30  
耳鼻科受付時間 午前8:00~11:30 午後1:30~4:00  
小児科受付時間 午前8:30~11:30 午後1:30~5:00

土曜日午後及び日曜日・祝日は休診

保険医療機関・救急指定・労災指定



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

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