

きずな

基本理念

「信頼」と「貢献」

思いやりを持った医療を行い、皆様から信頼される病院を目指すことで地域社会に貢献することを基本理念といたします。

基本方針

- ◎ **患者中心の医療**
患者様の権利を尊重し、患者様の視点に立った、患者様に優しい病院となるように努めます。
- ◎ **自治体病院としての役割**
地域の中核病院として地域医療の確保と地域医療水準の向上を図り、質の高い医療の提供に努めます。
- ◎ **病院機能の充実・強化**
医療設備の充実や療養環境などの改善により、病院機能の充実・強化を図り、適切な医療サービスの提供に努めます。
- ◎ **地域連携**
地域の医療者・施設と連携を図り、地域住民の医療・保健・福祉・介護に貢献します。
- ◎ **職員の資質の向上**
職員一同が相互に協力・連携を図り、医療の安全性と医療水準の向上に積極的に取り組み、日々研鑽に励みます。
- ◎ **働きやすい職場環境**
病院職員が誇りをもち、やりがいをもって働き続けられる職場づくりに努めます。
- ◎ **健全経営**
効率的な経営管理を行い、自立した健全経営に努めます。

高校生インターンシップにおける院内デイクア

CONTENTS Oct 2015

02 寒くなったら心臓病に 注意しましょう!

医事課

04 患者満足度アンケート

看護部

06 認知症看護認定看護師の紹介

07 介護教室 出前講座 管理栄養士がすすめる健康レシピ

08 高校生1日ナース体験事業／高校生インターンシップ 今後のイベント情報／お知らせ

Vol.

25

寒くなったら心臓病に注意しましょう!

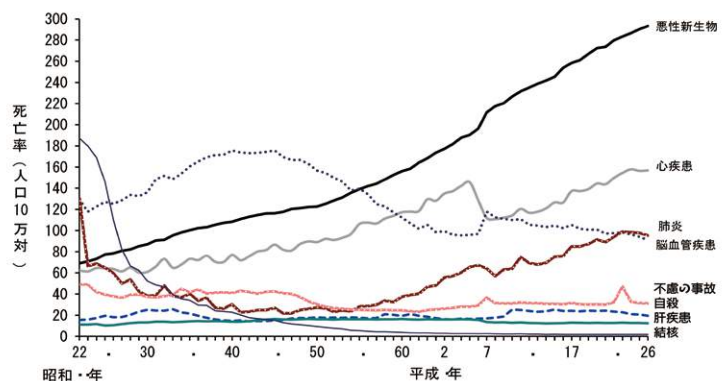
循環器内科 宜原 守

1. 心臓病は寒くなると危険?

厚生労働省で発表している「主な死因別にみた死亡率の年次推移」(図1)によると、死因の中で占める心臓病の割合は、「がん」に次ぐ第2位となっており、年々増加傾向にあります。がんがさまざまな臓器や組織にできる病気であることを考慮すると、心臓病は一つの臓器での死因として第1位を占めているといえます。また「月別心臓病患者死亡数」(図2)を見てみると、心臓病による死亡は12月～3月にかけて多く、12月の死亡数は6月に比べて1.6倍と増えていることがわかります。心臓病は冬になると不安定になりやすく危険であるとも言えるかもしれません。

【参考】図1・図2 厚生労働省HP

図1 主な死因別にみた死亡率の年次推移



注:1) 平成6・7年の心疾患の低下は、死亡診断書(死体検案書)(平成7年1月施行)において「死亡の原因欄には、疾患の終末期の状態としての心不全、呼吸不全等は書かないでください」という注意書きの施行前からの周知の影響によるものと考えられる。
2) 平成7年の脳血管疾患の上昇の主な原因は、ICD-10(平成7年1月適用)による原死因選択ルールの明確化によるものと考えられる。

図2 月別心臓病患者死亡数



2. こんな症状は心臓病かもしれません。

(1) 胸の痛み

重たい物を持ったときや、階段を上った時など「動いた時に胸に締め付けられるような痛み」は「狭心症」^{きょうしんしょう}かもしれません。狭心症は、心臓に栄養と酸素を送っている冠動脈^{かんじょうどうみゃく}(または略して冠動脈^{かんどうみゃく})が狭くなることで起こります。狭心症の痛みは、体を休めると数分で消失するため、つつい様子を見てしまいがちです。但し、こ

の段階で治療ができれば、心臓の機能は元通りに戻ります。病気が進行し、血管が詰まってしまうと、心臓の壊死が始まり「心筋梗塞」^{しんきんこうそく}になります。その場合、強い胸の痛みが休んでも消えることがなく、冷汗がでできます。心臓に痙攣を引き起こすような不整脈^{ふせいみゃく}(心室細動・心室頻拍)や、重度の呼吸困難^{しんふぜん}を伴う心不全に発展することもあり、とても危険な状況です。早急に心臓カテーテル治療で血管の詰まりを解消しなければなりません。先程お示した心臓病による死亡の中で、心筋梗塞が8割近くを占めているそうです。寒い時期は血管が細くなり、発作を誘発しやすくなるので注意が必要です。



(2)呼吸困難、足のむくみ

心臓から十分な血液を送り出すことができなくなっている状態を「心不全^{しん ふ ぜん}」と呼びます。心不全になると「呼吸困難」と「むくみ」が出現します。最初は「動くとすぐに息が切れる」ようになり、その後「寝ているとしばらくして咳が止まらなくなる」という症状が出てきます。更に病気が進行すると「寝ていると苦しくなるので夜になると座っている」ようになります。座っているときに症状が楽になるのは、肺に溜まった血液が、座っている姿勢の時に重力で足の方に移動するからです。寝ていると苦しくなって座ると楽になるのは心不全に特徴的な症状のように思われます。またむくみは足側から始まることが多く、体重も急激に増えてきます。これらの症状がある時は、心臓の状態を確認された方が良いでしょう。冬場は寒くなることで血圧が高くなります。血圧が高すぎると心臓は血液を送り出す時に強い力が必要となり、大きな負担となります。血圧を高いまま放置しないようにすることも大切です。



(3)動悸、めまい、意識消失

心臓の鼓動が速くなったり遅くなったりする病気を「不整脈^{ふ せいみやく}」と言います。心臓の鼓動が速くなると「動悸^{どう き}」が出現します。一方で心臓の鼓動が遅くなると「貧血に似ためまいや意識消失」が出現します。そのような症状がある時に脈を触ってみて下さい。不整脈は発作がない時は検査結果に異常が出にくいので、病院に来て診断できないことが多くあります。そのため「症状がある時の脈拍数」、「脈が飛ぶ」、「脈が不規則に打つ」などの情報は診断をする上でとても役立ちます。心臓の鼓動は自律神経の調節を受けますが、寒さは自律神経の興奮に影響を与えます。不整脈の中には命に関わる危険のものもありますので、心配になったら病院を受診することをお勧めします。

3. 日常生活で気をつけること

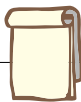
寒い冬を無事に乗り越えるために日常生活で気をつけていくことは何でしょうか？

- (1)外出時 マフラー、コートなど防寒着をしっかりと着用し、急激に体を冷やさない。
マスクを着用し風邪やインフルエンザなどの感染予防に心掛ける。
- (2)室内での生活 風呂の温度を38～40℃くらいに設定し、熱い湯(42～43℃)での入浴を控える。
脱衣室と浴室を事前に温めておく。
- (3)食生活 過剰な塩分摂取やアルコール摂取を控える。
早朝起床時はコップ1杯の水を補給する(睡眠時の発汗で血液が濃縮していることがある)。
- (4)その他 タバコを吸う方は禁煙を心掛ける。

但しこれらの点に注意していても、完全に心臓病発作を予防できるわけではありません。心臓病を疑う症状がある場合は、早めに病院にかかることが大切です。早めに治療を開始することで、心臓に後遺症を残さずに治療を行うことができます。

4. 市立湖西病院循環器内科のご紹介

当院の循環器内科では院長を含め常勤医師5人、非常勤医師1人の計6人で日々の診療を行っています。循環器内科外来は月曜日から金曜日まで連日外来を開設しております。「締め付けられるように胸が痛む」「動悸がする」「動くとすぐに息が苦しくなる」「寝ている咳が止まらない」「足がむくむ」といった症状は心臓病の徴候かもしれません。その際は当院にお越しください。



今年6月から8月実施の

患者満足度アンケート

●患者満足度調査について

アンケート調査へのご協力ありがとうございました。当院では、患者様が1日も早くお元気になれるよう医療・看護に努めております。患者様の率直なご意見やご要望をお聞かせいただき、今後の病院づくりの参考にさせていただくため、外来及び退院された患者様へ無記名式アンケートを今年6月から8月までお願いしました。結果がまとまりましたのでご報告します。

●外来患者様へのアンケート結果

平成25年
433人平成26年
433人平成27年
431人

(単位:点)

1-1 診察・治療内容	1.3	1.3	1.4
1-2 医師への質問・相談	2.0	2.0	2.0
1-3 医師の接遇・対応	1.7	1.8	1.8
2-1 看護師の対応	1.6	1.5	1.6
2-2 看護師への質問・相談	1.9	1.9	2.0
3-1 治療・検査の内容	1.4	1.4	1.4
3-2 薬剤師・技師への質問・相談	1.6	1.7	1.7
3-3 薬剤師・技師の接遇・対応	1.4	1.5	1.5
4-1 受付・会計の業務内容	1.5	1.5	1.6
4-2 受付・会計の接遇・対応	1.5	1.4	1.5
5-1 待ち時間について	-0.5	-0.4	-0.4

6-1 待合ロビーの広さについて	0.9	0.9	0.9
6-2 待合ロビーの雰囲気・明るさ	1.0	1.1	1.0
7-1 トイレの清掃状況	1.2	1.2	1.3
7-2 トイレの使いやすさについて	1.1	1.0	1.2
8-1 薬局(院外)の待ち時間	0.3	0.3	0.3
8-2 薬局(院外)での説明	1.3	1.3	1.2
9-1 院内の臭いについて	1.7	1.7	1.7
9-2 空調(冷暖房)・照明について	0.9	0.9	0.9
9-3 玄関ロビーについて	1.1	1.1	1.1
9-4 交通の便について	0.5	0.4	0.4
9-5 駐車場について	0.3	0.4	0.3



患者様からいただきましたご意見(平成26年9月から平成27年8月まで)についてのご回答の一部を掲載いたします。皆様から信頼され、皆様の健康維持に貢献できるような病院づくりの参考にさせていただきます。

Q. 西側駐車場から正面玄関前に迎えに行く時に一度病院から出なくてはならず大変不便。



平成27年3月にロータリーを整備し、スムーズに送迎できるようにいたしました。

Q. テレビカードが使用できる機器がわかりづらい。



テレビカード販売機に使用案内を掲示いたしました。

Q. 病棟面会食堂のテレビ画質が悪くて見えづらい。



平成26年12月に3階と4階の面会食堂のテレビを買い替えました。

Q.

ベッドマットが堅かった。すぐに交換してくれたが、マットの標準レベルを上げたほうがいいのではないか。



患者様の病状(床ずれのある方はエアーマット、自力体動ができない方や術後の方は軟らかいマットなど)に合わせて、マットを選択しています。また、腰痛がある方などは入院前に使用していたマットの種類を確認させて頂いています。これからもマットの見直しを行いながら、患者様一人一人にあったマットを選択させていただきます。



アンケート調査

結果をご報告します。



【表の見方】

「非常に満足」は3点、「満足」は1点、「やや、不満」は-1点、「非常に不満」は-3点として計算し、0点が平均値となっています。

平成25年度を基準に対前年度よりも数値が良くなったものはピンク、対前年度よりも数値が悪くなったものはブルーの表示です。

● 退院患者様へのアンケート結果

平成25年 107人 平成26年 102人 平成27年 102人

	平成25年 107人	平成26年 102人	平成27年 102人
1-1 診察・治療内容	1.7	1.8	1.8
1-2 医師への質問・相談	2.2	2.4	2.6
1-3 医師の接遇・対応	1.9	2.2	2.1
2-1 看護師の対応	2.0	2.1	2.2
2-2 看護師への質問や相談	2.4	2.7	2.7
3-1 受けている治療・検査の内容	1.5	1.8	1.8
3-2 薬剤師・技師への質問・相談	1.9	2.2	2.3
3-3 薬剤師・技師の接遇・対応	1.6	1.9	2.0
4-1 病室は清潔か	1.7	1.6	2.0
4-2 病室の雰囲気	1.7	1.7	1.9
4-3 病室内でのプライバシー	1.6	1.5	1.8

(単位:点)

5-1 食事内容	1.1	1.0	1.4
5-2 配膳時間	1.9	1.9	1.9
6-1 入浴施設の快適さ	1.2	1.7	1.4
6-2 入浴時間や回数の満足度	1.4	1.6	1.3
7-1 トイレは清潔か	1.7	1.6	1.9
7-2 トイレの使いやすさ	1.5	1.2	1.6
8-1 院内の雰囲気	1.8	1.8	1.7
8-2 病院内の臭い	1.7	1.7	1.7
8-3 空調・照明について	1.5	1.3	1.5
8-4 病室・廊下の照明について	1.6	1.4	1.4

Q. 診察時に看護師が誰も付いていなかった。



検査説明や点滴処置等で抜けてしまうことがありますので、診察後に看護師へ質問等ありましたらその旨お申し出下さい。今後も、来院患者様、ご家族様にも配慮した対応を心がけて参ります。

Q. 病院内にATMが無く不便である。



以前ATMを院内に設置しておりましたが、利用件数の少なさから撤去となりました。設置要請を行っておりますが、難しい状況にあります。ご理解をお願いいたします。

Q. 看護師の髪が長くてきちんとしていない。馬のしっぽ状態では見苦しい。



髪が長いスタッフは髪を1つにまとめて、肩につかないようにするよう指導いたしました。普段から職員の身だしなみについて、接遇研修等での全体指導や個別での指導を行っておりますが、今回のご指摘を受けて改めて身だしなみについての見直しを行い、指導徹底いたします。

Q. 受付番号があるのに、名前と呼ばれるのはなぜ？



当院では、番号が表示後に患者様が診察室に入って来られない場合や問診・検査説明等の際には、名前で患者様を呼ぶことにしております。名前で呼ばれることを希望されない患者様は、受付で申し出ただけであれば対応いたします。ご理解をお願いいたします。



高柳 容子



認知症看護認定看護師の紹介

認知症の人に優しい街を…



最近、毎週のように認知症に関連したニュースが報道されています。認知症がそれだけ身近で切実な問題だと認識されてきた結果と言えますが、では現在日本に認知症の高齢者はどれくらい居るのかご存知ですか?推定で462万人の方が認知症を持っていると言われています。これは65歳以上の高齢者の15%に当たります。つまり同級生40人(1クラス)が集まると6人くらいは認知症を抱えているという計算になります。1年間に“がん”を発症する人が約80万人ですから、認知症はある特定の人がかかる病気ではなく、高齢になると誰もがかかる可能性のある身近な病気とすることができます。

しかし、認知症に関しての研究は比較的歴史が浅く、少し前までは「ぼけ老人」と言われ「何もわからなくなった人」という捉え方をされてきました。確かに、認知症が進むと周囲を認識する力が衰え、自分の意思を表現することも難しくなってきます。しかし、そこに至るまでの期間、認知症の人は自己の能力の衰えをひしひしと感じながら自分を取り巻く環境と闘っています。そんな認知症の人に寄り添い、認知症の人の声を代弁できたら、そして認知症を抱えていても自分らしく生活するためのお手伝いができたら、そんな思いから認知症の人の看護を学び、今年認定看護師の認定を受けることができました。

日本看護協会の認定看護師制度は、特定の看護分野に熟練した知識や技術を持った看護師を育成するために1997年から始まった制度で、現在21の分野が認定されています。認知症看護はその中でも比較的新しい分野ですが、現在全国で650名あまりの看護師が活躍しています。微力ではありますが今後勉強を重ね、認知症の正しい知識を広めるとともに、認知症の方とそのご家族が安心して生活できるようなサポートをしていきたいと考えています。そして、湖西市が認知症の人にとって【暮らしやすく優しい街】と言っていただけるよう、尽力していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



介護教室 出前講座

看護部主任会

健康福祉センターにて、湖西市民生委員高齢者部会の26名の方を対象に、介護教室の出前講座を行いました。民生委員としての活動に活かしてもらうため、高齢者の介護に関わる技術のうち、要望のありました3つの内容について、講演と体験により2時間半の講座に積極的に参加していただきました。

①コミュニケーションについて

当院の認知症看護認定看護師により、高齢者とのコミュニケーション、難聴の方の対応等について講演を行いました。

②歩行の介助について

介助される側のペースに合わせて歩行介助をするポイントを、実演により良い例、悪い例を見ていただき、体験してもらいました。

③車いすの操作について

車いすの取り扱い説明、安全な車いすの操作について、見て聞いて、体験してもらいました。

参加者からは、「内容が濃く実際に応じたことを教えてもらえた」「少しの気づかいで安全な支援を学ぶことができた」「聞くだけでなく実技指導があり体で体験でき良かった」等、良い評価をいただきました。今後も、地域住民の皆様が安心した生活を送ることができるよう、皆様の具体的な要望に沿った取り組みを行ってまいります。



10名上の希望者が集まれば、出前講座を行うことができます。お気軽にご連絡ください。 連絡先 ☎576-1231



管理栄養士がすすめる健康レシピ

栄養満点 秋の味覚を満喫しよう!

鮭ときのこのバター醤油丼

1人分の栄養価
580kcal
塩分2.9g
(ご飯含む)

●材料(2人分)

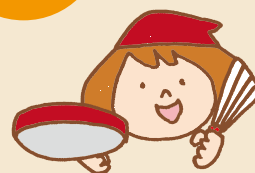
生鮭		2切
しめじ		50g
まいたけ		50g
青ねぎ(小口切り)	...	適量
きざみのり		適量
塩・こしょう		少々
片栗粉		大さじ2
バター		20g
★砂糖		小さじ2
★しょうゆ		大さじ2
白飯		360g

●作り方

- ① 鮭は半分に切り、塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ② しめじ・まいたけは、石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。
- ③ フライパンに半分量のバターを入れ、鮭を両面3分ずつ焼く。
- ④ 鮭を裏返した時点で、空いている場所にきのこを入れ、一緒に炒める。
- ⑤ 残りのバターと★の調味料を加える。
- ⑥ タレを全体にからませたら、白飯を丼に盛り、きざみのりを敷いて鮭ときのこを盛り付け、青ねぎを散らしたら完成。

Point

- 鮭にはアスタキサンチンという赤い色素が含まれています。この色素は抗酸化作用が強く、老化や動脈硬化を予防する効果があります。特に秋鮭には多く含まれていると言われています。またDHAやEPA・ビタミンA・ビタミンB群・ビタミンD・ビタミンE等も含まれていて『泳ぐ栄養カプセル』とも言われています。色が濃く、つや・弾力のよいものを選びましょう。
- 塩鮭(辛口)には1切れあたり4～6gの塩分が含まれています。生鮭は0.2g程度です。新鮮な生鮭を料理に使用することで、減塩効果が期待できます。



Information

お知らせ

高校生1日ナース体験事業

7月28日(火)に高校生を対象として、病院での看護実務を体験してもらい、思いやりなど看護することの理解と関心を深めるとともに、将来の仕事として看護職を志望できることを目的に『高校生1日ナース体験事業』を行いました。6名の女子高校生の参加があり、院内見学、看護師・患者体験、病棟での手や足の部分浴の見学・体験を行いました。体験を通して、参加した高校生全員が「看護師になりたい」思いを強くしてもらえました。将来、同じ看護師として働けることを楽しみにしています。



足の部分浴体験

高校生インターンシップ

8月19、20日の2日間「職業観、勤労観を養ったり、今後の進路選択にいかす」という目的で高校生インターンシップを行い、市内女子高校生4名が参加しました。院内見学を通して、色々な職種を体験し患者さんと触れ合いました。将来看護師を目指している学生もいたため、看護師との交流会を実施し、看護師を目指すために学ぶこと、経験を積み重ねることの大切さを伝えました。今回の開催を通して「病院職員は大変そうだけれど、いきいきしている」と感じてもらったことは、今後の進路選択に役立てられたのではないかと思います。



バイタル測定体験

今後のイベント情報

クリスマスコンサート

平成27年12月22日(火) 14:30～

湖西市混成合唱団『ゼーヴェスト・コール』

- 当日は、病院職員が作ったバルーンアートをご来院のかたにプレゼントします!!
- クリスマス週間中(12月3日～25日)は、院内にクリスマスツリーの展示など行っています。

健康まつり

平成28年3月12日(土)

- 簡易健康診断
- 展示コーナー

など他にもイベントを企画中です!!

ご来場をお待ちしております!!

お知らせ

開業医で受診されている方を対象に、土曜日にCT・MRI検査を受け入れています。週末の検査を希望される方は**かかりつけの医師**にご相談ください。