



楽しく、新たなコミュニケーションへ 最新の情報をお伝えし、皆様のご意見を反映します

副院長 稲垣末次

廊下や待合いに多くのお知らせやポスターが貼られ、随分古くなったものと新しいものが混然と……どこの病院でもよく見る風景ではないでしょうか。病院の立場からは多くの情報をお伝えするつもりでも、患者さんは自ら探して目に留まった掲示だけを勝手に読むわけですから、親切な情報の伝え方とは言えません。



私たちは昨年9月に、外来診察を待つイライラ緩和のために大型テレビでハイビジョン映像をご覧いただくことから始めたのですが、10月からは患者さんへ最新の健康情報や病院ニュースなどの情報画面を加えることで、新たな対話を始めました。今ではアンケート結果の速

やかな報告や、それを踏まえた新しい提案をお伝えするなど、コミュニケーション手段としての活用が増えてきました。これまでお伝えしてきた情報はこの半年間に40回近く更新しましたが、今回はそのごく一部をハイライトとしてご紹介いたします。

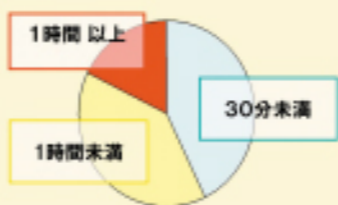


昨年の12月に、皆様にご協力いただきましたアンケート調査につきまして、報告いたします

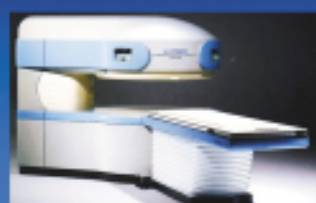


外来看護部

待ち時間の割合



MRIって?



当病棟では、予約制で行っております。来院時またはお電話でご相談下さい。



愛寿会同仁病院
健康管理課



感染対策委員会からは全国的に流行したインフルエンザに関する最新の感染情報を表示、外来スタッフからは6月と12月に実施した2種類のアンケート調査の結果を分かりやすく図表を入れて報告、もちろん医師の休診情報も見やすくお知らせしています。また放射線科からはMRI検査のすぐれた特長や役立つ知識を紹介、健康管理スタッフからはメタボリック症候群への治療のきっかけとなる特定検診と特定保険指導を案内、そして薬剤部からは院外処方についてアンケート調査の結果を公表しました。おかげさまで、これらをご覧いただいた患者さんからは貴重なご意見、感想、また共感のお言葉を頂戴しました。特に、薬剤の院内での受け取りを希望する皆様からの多くの声を拝聴し、新たな試みを「私たちの提案」と銘打って4月1日から開始したところです。

今年の1月には診察室にも小型ディスプレイ

を設置して、患者さんには画面がさらに見やすくなりました。患者さんに応じた最適な情報をご覧いただき、同じ画像を通じて医師と患者さんが対話できるなど、情報を共有する意義は大きいと実感しています。具体的には、薬の効能・副作用を患者さんと一緒に確認することや、私の専門領域の心臓MRI検査では心臓が動く様子を見ながら説明し、今後の診療を相談するなど様々な活用しています。



「楽しく、新たなコミュニケーション」を手がかりに、皆様に一層ご納得いただける医療を提供できるよう、頑張りたいと思っています。

ホルター心電図のご案内

生理機能検査室 神山義孝

ホルター心電図の“ホルター”とは何か、みなさまご存知でしょうか？

実は米国電子工学の“ホルター博士”が1950年代に長時間心電図を記録する方法を開発したことから、長時間心電図のことをホルター心電図と呼ぶようになりました。現在は24時間心電図記録が主流であり、当院のレコーダも24時間記録器です。



当院では最新型ホルター心電図解析システムを2008年12月に導入しました。レコーダは軽量小型(79g)、シャワーや入浴が可能なタイプを採用し、日常生活のままの検査が可能となりました。これまでのホルター検査では入浴中の記録が出来なかったため情報不足は否めなかったのですが、防水で軽

量な機器の導入により、新たな付加情報が追加され、しかも快適にホルター検査を受けていただけるようになりました。

ホルター心電図検査は次の目的で広く使用されています。

1. 危険な不整脈の発見、治療効果の判定
2. 運動時の虚血や心拍数の解析
3. 無症状の狭心症の発見
4. ペースメーカー機能の解析
5. 自覚症状と心電図の関係

脈が飛ぶ方、夜中や朝方に胸が痛む方、時々動悸がする方、稀に意識が遠くなる方、などの自覚症状がある方はホルター心電図検査を受けられることをお勧めします。



(JAXA ホームページから引用)

さて、JAXA(宇宙航空研究開発機構)が進める国際宇宙ステーション「きぼう」には宇宙飛行士の若田光一さんが乗り込み、今年の3月18日から長期滞在中であることはご承知のとおりです。そこでは本院が採用しているものと同じホルター心電計を用いて、宇宙での心臓の状態が調べられています。臨床医学への活用だけでなく、宇宙医学の発展にも性能を発揮する、安全で優れた検査方法と言えるでしょう。



リハビリシリーズ さあ! やってみよう

「肩凝り体操」

冬の寒い間にじっとされていて肩こりを覚えた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。これから肩凝りを改善したいという方、今は大丈夫だけど肩凝りを予防していきたいとお考えの方、今回リハビリでは自分でできる肩凝りの改善・予防を目的としたストレッチと体操を紹介いたします。

※肩凝り以外に疾患をお持ちの方は、体操を行う前にも医師の診察を受けることをお勧めします。いずれの体操も無理に行うことは危険なので注意して行って下さい。

頸部周囲のストレッチ

頸部側面・後面・斜め後面の筋肉をストレッチします。ストレッチしたい頸部の筋肉と反対の手で頭部をゆっくり倒して、筋肉が軽く突っ張る位置で止めて30秒ほど数えます。



肩関節周囲のストレッチ

肩から腕にかけての外側の筋肉をストレッチします。筋肉が軽く突っ張る位置で止めて30秒ほど数えます。

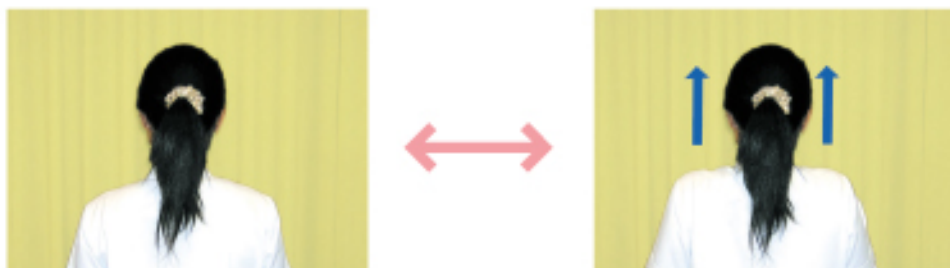


← : 動かす方向
— : 伸ばしたい筋肉



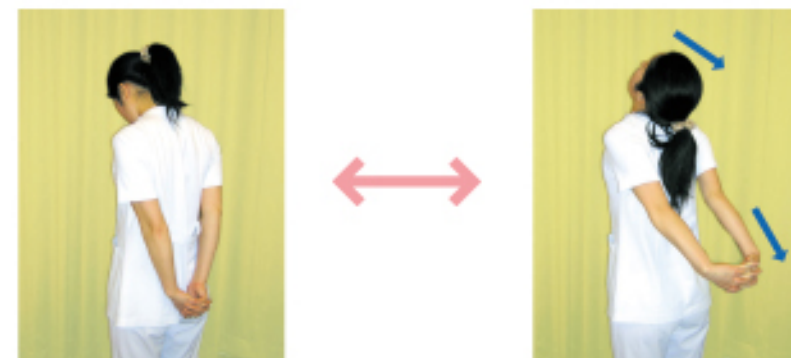
肩甲骨の体操

ゆっくりと目一杯に両肩をすぼめた後、ゆっくりと両肩をおろしてリラックスします。この動作を10回から30回ほど反復します。



肩甲骨の体操

両手を後ろに組んでゆっくりと目一杯に両腕を後ろと背中を反らせた後、ゆっくりと両腕を元の位置に戻してリラックスします。この動作を10回から30回ほど反復します。



背中ストレッチ

椅子に腰掛けた状態で背中を円くしながら両腕を目一杯に前に伸ばします。筋肉が軽く突っ張る位置で止めて30秒ほど数えます。※円背や腰痛を持った方は、行わないで下さい。



いかがでしたか?
次回もお楽しみに。



(記:リハビリテーション科)

お知らせ

地域医療連携室より



地域医療連携室長
石田 満

愛寿会同仁病院の地域医療連携室(以下、連携室)は、昨年8月より実質的な活動を開始しております。

地域医療連携室の業務は医療機関ごとに様々ですが、本病院の連携室の現在の主な業務は、文字通り地域の他医療機関との連携を強化させていただくための活動を行っています。

端緒として、連携室の活動開始以前から連携関係にある医療機関へのご挨拶と本病院の施設案内・入院案内・検査案内などを行っています。また、今までは連携が取られていなかった他医療機関・介護保険施設へのご挨拶とご案

内をすすめています。

院内においては、勤務医師の先生方と、入院については看護部と、外来受診については外来と、検査の受託については放射線科などと、それぞれの部署との連絡協議を密接に行い、地域医療に貢献できる体制を作っています。いずれは患者様やご家族の相談業務も行えるよう計画を立てています。

今の時代、医療は地域連携なくしては成り立ちません。愛寿会同仁病院を広報し、病院の対外的な窓口として連携業務に注力いたしますので、職員の皆様、地域の皆様、ご協力をよろしくお願いいたします。



メタボ予防

おなか周り気になっていませんか？
油と塩分を控え、野菜たっぷりの一品



「鶏肉のトマトカレー煮こみ」



エネルギー 243kcal
たんぱく質 21.9g
脂質 8.9g
塩分 1.3g
コレステロール 99mg

メタボリックシンドローム予防の食事ポイント

〈ついつい食べすぎて 編〉

- あわてず、ゆっくり食べて満腹感を得ましょう。
- ながら食いは必要以上食べていることもあります。
- 骨や殻付き食材は食事スピードがゆっくり。
- 食材を大きめにカットすることで食べ応えUP

材 料 (1人分)

鶏手羽(骨付で) 100g	ブロッコリー … 50g
トマト …… 100g	ヤングコーン… 30g
玉葱 …… 80g	コンソメ …… 2g
エリンギ …… 50g	カレー粉 …… 5g

作り方

1. 鶏肉に塩コショウで下味をして焼く。
2. 玉葱、エリンギ、ヤングコーンを加える。
3. 水(50ccくらい)・コンソメ・カレー粉・トマトをつぶしながら加えて煮る。
4. 下茹でしたブロッコリーを加えて、塩コショウで味を調える。

編集後記

一条紙第7号(2009年春号)をお届けします。さわやかな季節となりついつい食欲が増えますが上記のメタボ予防レシピを参考に健康的に過ごしましょう♪

さて、今回から連載することとなりましたリハビリシリーズは行っていただけましたか?新年度も始まり、環境の変化を感じる方も多いと思いますが、いつでも簡単にできる体操やストレッチでリラックスさせてみてはいかがでしょうか。是非お試し下さい。

今後ともご指導ご鞭撻の程、宜しくお願い申し上げます。

ご意見・ご感想・ご要望などお待ちしております。

(記:吉中紗希)



医療法人 愛寿会同仁病院

京都市上京区一条通新町東入東日野殿町394-1
〒602-0917

TEL 075-431-3300

FAX 075-432-0036

Web <http://www.dohjin-hp.com/>

E-mail dohjin@dohjin-hp.com

交通アクセス

- 地下鉄/今出川(出口6番) 南へ徒歩5分
- 市バス/扇丸一条 西へ徒歩2分
- 市バス/堀川一条戻り橋 東へ徒歩5分
- 市バス/上京区総合庁舎前 南へ徒歩5分

パーキング

病院の西隣に55台収容可能な駐車場が、無料でご利用頂けます。

