

第6号

季刊広報誌

にっせい

… 地域に根ざした親切医療 …

理念

生命の尊厳と人間性の尊重を最も基本的な価値観とし、質の高い医療を提供するため日々研鑽に励み、親切で、信頼される病院として地域社会に貢献することを目指します。

基本方針

病院理念に基づき、皆様から「信頼されて選ばれる」病院となるため、次の事項を基本方針とします。

1. 急性期から慢性期まで、患者様の立場に立ち、真心こめた医療サービスを提供します。
2. 医療人としての自覚を常に持ち、最新の医療技術の維持、研鑽に努め、常に良質な医療を提供します。
3. 患者様の権利と安全を重視し、説明と同意に基づく親切医療に努めます。
4. 地域の皆様の健康、保健の向上に貢献できるよう努めます。
5. 社会常識を尊重し、常に職員の教育、研鑽に努めます。
6. 健全な医療経営に努め、安全な医療を続けられるよう努めます。
7. 社会医療法人としての自覚を持ち、地域社会に貢献します。

当院では患者様の権利を尊重した医療の提供を心がけています。

1. 基本的人権と人格を尊重される権利
2. 思いやりのある、良質な医療を公平に受ける権利
3. 適切な情報提供や十分な説明を受ける権利
4. 納得のもとに、検査や治療を受けるか受けないかを決定する権利
5. プライバシーを保護される権利
6. 健康であるために情報を求める権利
7. 他の医師に診断を受け、治療法についての意見(セカンドオピニオン)を聞く権利

義務

以上の権利を守るため、患者さまは病院職員と力を合わせて医療に参加・協力する義務があります。



特集「ロコモティブシンドローム」

理学療法士 井上 良太 P.2

医療の安全と信頼への取り組み

環境管理師長 西 朝江 P.3

お知らせ P.3

健康レシピ P.4

平成26年4月8日発行

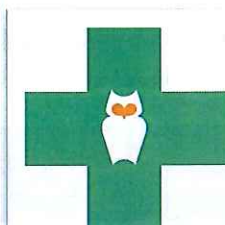


(H24.5 西岡公園)

**医療の非営利性を高度に保ち
地域医療の安定化を目指し**

皆様から信頼される病院として
地域医療を担います

病院長 西 研



北極圏で繁殖し、欧亜大陸、北米そして北海道に生息するシロフクロウを社会医療法人延山会ペットシンボルにし十字形のシンボルの中におさめたものです。シロフクロウの様に昼夜、ネズミや害虫をじっと警戒することがとく、北国で人々の健康を守り、病気を管理する意味に託したものです。

ロコモティブシンドローム

高齢者運動器症候群

理学療法士 井上 良太



最近TVとかでロコモティブシンドロームと聞く事はありませんか？ハワイの名物料理ロコモコではなく、ロコモティブシンドローム(Locomotive syndrome: 高齢者運動器症候群: 以下、ロコモ)と言って、2007年日本整形外科学会が提唱した「運動器の障害により要介護となるリスクが高い状態」の事を表したもので運動器の機能障害を有する者及びその予備軍を含む事を意味します。具体的には加齢による身体機能の低下や筋萎縮・筋力低下の他、変形性関節症、骨粗鬆症、骨折、脊椎疾患等、整形外科で取り扱われる代表的な骨・関節疾患で、これらの機能が低下してくると生活上の自立度が低くなり、将来的に介護が必要となってしまうかもしれません。なかなか自分にロコモが当てはまるのか判り難いので、簡単に確認出来るチェック項目があるので参考にして下さい。

ロコモ チェック項目



- ☐ 片脚立ちで靴下が履けない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

これらに一つでも該当する方はロコモである心配があります。

ロコトレ (ロコモーショントレーニング) のすすめ

モデル: 理学療法士 森 友孝(新人)

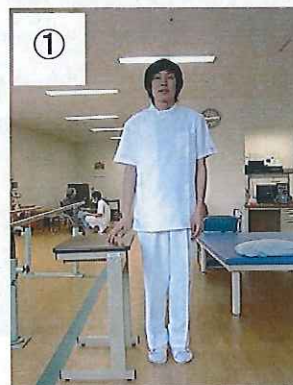
ロコモーショントレーニング(以降ロコトレ)として簡単な運動をお勧めしたいと思います。ロコモには人それぞれ状態が違うので、まずは自分に合った安全で簡単な2つの運動から始めましょう。

① 片脚立ち

片脚づつ交互に行ってください。
右足立ちで1分間+左足立ちで1分間。
朝昼晩、1日3回。これを繰り返してください。
※ご高齢の方は机や壁につかまりながら行い、転倒に注意してください。

② スクワット(股関節の体操)

ご高齢者は、両手で机や壁につかまりながら行ってください。



その他運動(ストレッチ・膝曲げ伸ばし・ラジオ体操・ウォーキング・各種スポーツなど自分に合った運動)

※注意 治療中の病気や怪我があったり、体調が不安な方はまずは医師に相談してから始めましょう。無理せず自分のペースで行い、食事直後のロコトレは控えましょう。途中痛みや関節の腫れ等が生じた場合は終了して下さい。

日中自宅でゴロゴロ寝て過ごす事は楽ですが、徐々に身体の運動器(脳・筋肉・関節・骨等)の機能が低下し、自分で身体を動かす事が困難となってきます。これからの将来を見据えて、自分の為に少しでも全身を動かすロコトレから開始する事が大切になってくるかと思しますので、ぜひ一度試してみてください。

(詳しい事は日本整形外科学会: http://www.joa.or.jp/jp/public/locomo/locomo_pamphlet_2012.pdf を参照して頂ければと思います)

医療の安全 と 信頼 への取り組み ～ 院内感染防止対策

このところ、「院内感染!」「インフルエンザの集団発生!」と報道されることが多くなってきました。入院された目的と違う感染症にかかり、重症化してしまうことは、われわれ医療従事者としては、非常に反省しなければいけないことです。また、働いている職員が予期せず仕事に感染症にかかってしまうことは、本人の不注意ということだけではなく、病院の管理体制が問われる時代です。そこで、当院では、今年2月から新たに院内感染防止対策室を設置し、院内の感染症の発生状況を監視したり、日々のケアの見直し、物品の整備などを行っています。

感染対策においてもっとも簡単で、もっとも効果的なこと。それは「手洗い」です。先日も手洗いが十分ではないことで、環境を汚染させてしまう可能性について勉強会を行いました。その中で実際に手洗い技術評価キットを用いて職員自身の洗い残し（くせや手荒れなどによる）を体験してもらいました。翌日から手洗いの回数が増え、ベッド周囲の清掃が丁寧になったのはこの効果でしょうか。

環境管理師長

西 朝江



感染対策は私たち職員だけでは十分とは言えません。外来、入院患者さま、面会にいらっしゃる皆様にも手洗いや咳エチケットにご協力いただき、感染防止に努めてまいりたいと思います。



院内感染防止対策研修会 (H26.2.20)

お知らせ

4月より外来担当医師が一部変更となります。
水曜日午前担当の志田先生が坊垣暁之先生に変更になります。

又、月曜日午前・午後 小原雅彦先生が新たに診療を担当いたします。

外来担当医表

H26.4.1～

	月	火	水	木	金	土
午前	診察室1 (泌尿科)	渥美敏也	吉田昌弘	渥美敏也	渥美敏也	吉田昌弘
	診察室2	河口義憲	河口義憲	坊垣暁之	横田 卓	河口義憲
	診察室3	小原雅彦			勝俣一晃	
	診察室5	吉江浩光		吉江浩光		吉江浩光
	診察室6	中野雅規	齋藤 昇		齋藤 昇	井上善之
	診察室7	西 研	井上善之	井上善之	西 研	西 研
						9:30～
午後	診察室1 (泌尿科)	吉田昌弘	吉田昌弘	渥美敏也	渥美敏也	吉田昌弘
	診察室2			河口義憲	横田 卓	
	診察室3	小原雅彦				
	診察室5					
	診察室6		齋藤 昇 2・4時間診療		齋藤 昇	
	診察室7	井上善之	西 研	吉田昌弘		井上善之

年に1度の健康チェック!

当院では『協会けんぽ 生活習慣病予防健診』の指定医療機関となっております。その他企業健診や個人健診も応需しておりますので、ご相談ください。健康生活のはじまりは早期発見からです!

協会けんぽ

平成26年度(2013年4月～2014年3月) 生活習慣病予防健診のご案内

平成26年度 協会けんぽ 生活習慣病予防健診

健診の種類	受診対象年齢	受診者負担額
一般健診	35歳～75歳未満 協会けんぽ加入者本人	受診者負担額 (※健診費用) 7,038 円 (※健診費用) 18,522 円
付加健診	一般健診を受診する 40歳の方 50歳の方	受診者負担額 (※健診費用) 4,714 円 (※健診費用) 9,428 円

※1.婦人科系の健康診断は提携施設での受診となりますのでお問い合わせください。

健診の種類	受診対象年齢	受診者負担額
乳がん検診	一般健診を受診する 40歳～74歳の偶数年齢 の女性の方	50歳以上 1,066 円 (※検診額) 3,553 円 40歳～49歳以上 1,655 円 (※検診額) 5,518 円
子宮頸がん検診	一般健診を受診する 36歳～74歳の偶数年齢 の女性の方 ※子宮がん検診の単独受診 も可能です	875 円 (※検診額) 2,916 円



4月1日より予約開始いたしております。

TEL 011-681-9321

ユッキーの健康レシピ

春キャベツと海苔のサラダ

＊材料＊ 2人分

- ・春キャベツ 3枚
- ・焼海苔 1枚
- ・桜海老 大さじ 1杯
- ＜ドレッシング＞
- ・麺つゆ (3倍濃縮) 大さじ1杯
- ・胡麻油 大さじ1杯
- ・酢 大さじ1/2杯
- ・白炒り胡麻 適量



1人分 91Kcal 塩分 1.0 g

作り方

- 1・キャベツは洗って一口大にちぎる。
- 2・焼のりもちぎる。
- 3・ボールにキャベツ、焼海苔、桜海老を入れ軽く合わせる。
- 4・麺つゆ、胡麻油、酢、白炒り胡麻を混ぜドレッシングを作る。
- 5・合わせた3を器に盛り、食べる直前にドレッシングをかける。



お弁当作っ
てピリニッ

延山会 西成病院 栄養科 2014.4

西成病院 糖尿病センター 糖尿病教室のご案内

講演内容 (予定) ＊前後する事もあります

回	年月	内 容	講演担当者
35	平成26年 4月16日	食品を測ってみよう	滝澤千枝子 (管理栄養士)
36	平成26年 5月21日	SMBGの実践	中山ひとみ (看護師)
37	平成26年 6月18日	体重を見つめよう	森山由希子 (看護師)
38	平成26年 7月16日	眼の合併症	佐々木ひとみ (看護師)
39	平成26年 8月20日	脂肪肝はなぜ悪い	有田芳子 (看護師)
40	平成26年 9月17日	新しい飲み薬	小林英二 (薬剤師)
41	平成26年10月15日	新しい注射薬	丸山裕徳 (薬剤師)
42	平成26年11月19日	ノロウイルス・インフルエンザ	西 朝江 (看護師)
43	平成26年12月17日	運動療法	尾 井 賢 (理学療法士)
44	平成27年 1月21日	血圧とコレステロール	吉田昌弘 (医師)
45	平成27年 2月18日	低血糖の症状と対応	橋本千代子 (看護師)
46	平成27年 3月18日	糖尿病と認知症	津島実佳子 (看護師)

※どの回から参加いただいても結構です。

日時： 毎月 第3水曜日
13:00より
場所： 2F会議室



あけぼの友の会 会員募集中

糖尿病に対する正しい知識を共有し、行事参加によって交流と親睦を深め、より健康な生活を送ることを目的としています。

年会費 3,000 円

『あけぼの友の会』入会と同時に日本糖尿病協会への入会となります。

月刊糖尿病ライフ「さかえ」を送付いたします。患者様の暮らしを豊かにするアドバイスを特集。糖尿病療養の最新情報が掲載しております。



円山公園お花見



料理教室

編集後記

雪が解け、待ちかねたように、さまざまな花が咲き始めます。 自称「花おんち」の私ですが、隣の家の庭に咲く花が春を感じさせてくれます。

(事務 富田 樹)

企画・編集 / 社会医療法人延山会 西成病院

発行日 / 平成26年4月8日

札幌市手稲区曙2条2丁目2番27号

tel 011-681-9321 fax 011-681-9250

ホームページ <http://www.nissei-hp.com/>