

市立千歳市民病院広報 第62号

ふれあい

～平成30年3月1日発刊～



病院理念

『より質の高い 心あたたまる医療の実現』

基本方針

1. 患者様の人権を尊重し、十分な説明と同意のもとに安全で良質な医療をめざします。
2. 地域の基幹病院として医療機関との連携を促進し、地域医療の向上に努め、地域住民の健康維持に貢献します。
3. 救急医療と小児医療及び周産期医療の充実を図り、地域住民が安心できる医療を提供します。
4. 自治体病院として公共性を保ち、効率的な病院経営に努めます。
5. 職員は専門職としての誇りと目標を持ち、常に研鑽して知識と技術の向上に励み、チーム医療を推進します。
6. 働きがいのある職場として環境を整備し、明るい病院づくりをめざします。

院内広報誌『ふれあい』

患者様ならびにご家族の方々に病院をよく知っていただき
職員と患者様の交流の場となる誌面をめざしています。

千歳市北光2丁目1番1号
市立千歳市民病院
編集長 大田 光仁
事務局 総務課
0123-24-3000 (内 232)

市民健康講座のまとめ(平成29年7月～12月)

7月【病院で使われるわかりにくい言葉について知ろう】

医療安全管理課課長 吉川江利子 薬剤科係長 林昌広

医者にかかる10箇条 あなたが“いのちの主人公・からだの責任者”

- ① 伝えたいことはメモして準備
- ② 対話の始まりはあいさつから
- ③ よりよい関係づくりはあなたにも責任が
- ④ 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
- ⑤ これからの見通しを聞きましょう
- ⑥ その後の変化も伝える努力を
- ⑦ 大事なことはメモをとって確認
- ⑧ 納得できないことは何度でも質問を
- ⑨ 医療にも不確実なことや限界がある
- ⑩ 治療方法を決めるのはあなたです

認定NPO法人 ささえあい医療人権センターCOML 引用

講師からのメッセージ

- 患者中心の医療、患者参加型の医療のために、できるだけ共通の言語を持ちましょう。
- 医療者は、わかりやすい言葉で、理解しやすいように説明しましょう。
- 患者は「医師にかかる10箇条」を参考に、わからないことは聞き、自分の気持ちをつたえましょう。
- 医療には限界があり、確実でもありません。しかし、良い方向にすすむように力を合わせることはできます。
- 自らの望む治療を受けられるように共に協力しましょう。



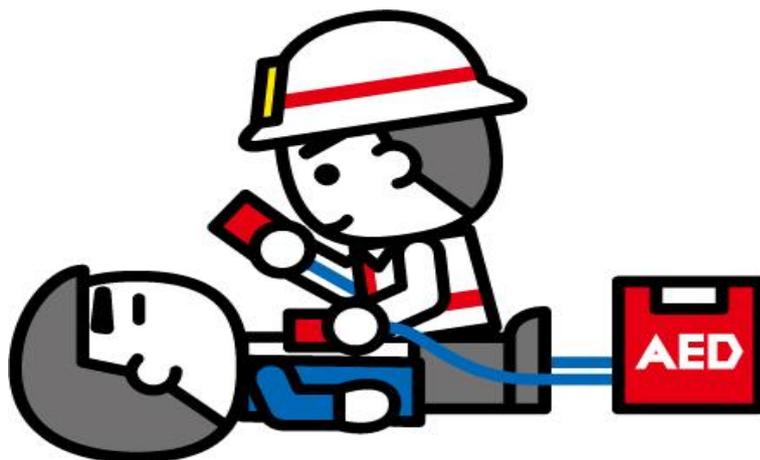
8月【大切なひとの命を守れますか ～家族が行う心肺蘇生～】

循環器科 小岩医長 と BLS スタッフ

救急車が来る前までの救命処置を体験！

救急処置の概要・・・目の前で胸を押さえて、家族が倒れたと想定

- ① 119番、助けを呼ぶ、AEDを！！ =CALL
- ② 心臓マッサージ開始。躊躇なく！！ =PUSH
- ③ AEDがあれば、使用する =PUSH



9月【秋から冬の感染症を予防しよう！】

感染制御チーム 山口悦子認定看護師、林昌広薬剤係長、本間謙一検査技師

1、 インフルエンザと感染性胃腸炎の予防について

インフルエンザの予防

- ◎ワクチン接種
- ◎手洗い
- ◎咳エチケット

感染性胃腸炎の予防

- ◎手洗い
- ◎嘔吐物の適切な処置
- ◎二枚貝の調理時の注意点

2、 抗菌薬って何？

細菌の増殖を抑制したり、殺す薬が抗菌薬

抗菌薬のうち細菌や真菌といった「生き物」から作られるものを、特に抗生物質と呼ぶ。

抗生物質を中途半端な使い方と飲むと、「耐性」ができてしまうので、医師の指示どおり内服しましょう。

3、 細菌とウイルスの違いについて

① 大きさが違う

人間の大きさが地球くらいとすると、細菌は象くらい、ウイルスはネズミくらい

② 構造が違う

細菌は1つの細胞、ウイルスはたんぱく質の殻で囲まれた粒子

③ 増殖方法が違う

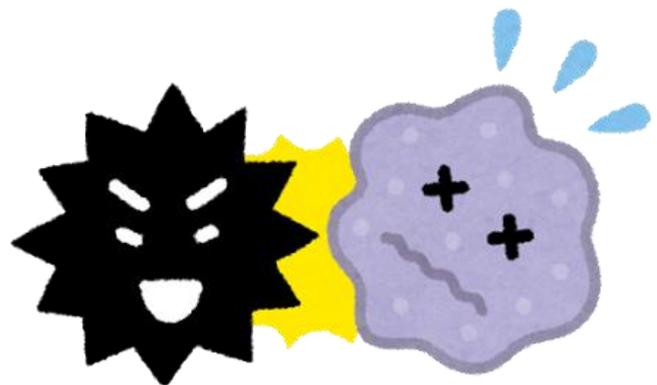
細菌は→条件が揃えば自分で増殖でき、生物や環境どちらにも取りつきます。人の細胞に吸着した場合、細胞のエネルギーを吸収して増殖。細菌は毒素を排出し、人の細胞破壊する。

ウイルスは→自分ひとりで生きていけない。他の生物の細胞内に侵入しエネルギーを利用。その細胞にウイルスのコピーをつくらせ増殖。最後に増殖に使った細胞を破壊して、他の細胞を探しに出掛ける。

④ 治療方法が違う

細菌→抗生物質で治療

ウイルス→有効な抗ウイルス薬はまだまだ少ない。



10月【転倒予防 ～転ばない体を作ろう～】

リハビリテーション科 春日元技師長

どのような人が転びやすいのか？

- ・主婦
- ・高齢者、特に後期高齢者(75歳以上)

★なぜ、主婦が転びやすいのか？

- ・忙しい日常、慌ただしい生活を送っている。
- ・家事の同時進行(掃除、洗濯、食事の支度、後片付け、風呂洗い、買い物、ピンポン、電話など)
- ・考え事、話、電話をしながら活動する。

ながら活動！ → 注意力の低下！

★なぜ、高齢者の転倒が増えてきたのか？

- 寿命が長くなり、長生きとなった。
- 高齢者の皆さんが、昔より若く活動的になった！



1 1 月【糖尿病の基本と最近の話題】

循環器科 池田大輔診療科長

糖尿病とは・・・

血糖値が高くなる病気です。インスリン作用の不足に基づく慢性の高血糖状態を主徴とする代謝疾患群である。

血糖値を上げるホルモンは5つあるが、血糖を下げるホルモンはインスリンのみ。

糖尿病の検査 ①血糖値 空腹時 110mg/dℓ 食後 140mg/dℓ

②HbA1c (最近2～3か月の血糖値を反映) 6.5%以上で糖尿病疑い

糖尿病の成因分類

I 1型糖尿病(膵β細胞の破壊) A.自己免疫性 B.特発性

II 2型糖尿病

III その他の特定の機序、疾患によるもの

A. 遺伝因子が明らかになったもの

B. 他の史観、条件によりもの 膵外分泌疾患、内分泌疾患、肝疾患など

IV 妊娠糖尿病

1型糖尿病は・・・若年者に多く、糖尿病発症割合の約1割、症状は急激で体型には関係なくインスリンの分泌はほとんどない。家族歴には関係は弱く、治療としては、食事療法・インスリン注射

2型糖尿病は・・・中高齢者に多く、糖尿病発症割合の約9割、症状はゆっくりで体型は肥満。インスリンの分泌はあるが十分ではなく、家族歴に関係が強い。治療は食事、運動療法が有効、内服薬やインスリンが必要なことがある。

糖尿病を放置すると

- 寿命が短くなります。
- 重大な合併症がおこり、生活が大変になります。

糖尿病の合併症

◎細小血管障害(三大合併症)・糖尿病網膜症 視力低下 失明

- ・糖尿病腎症 倦怠感 透析
- ・糖尿病神経症 末梢神経障害 足の感覚低下、しびれ 足壊疽
自立神経障害 起立性低血圧、神経因性膀胱

☆講師からの重要なメッセージ☆

- ・糖尿病は今、症状がなくても放置しないでください。
- ・早期発見、早期治療で合併症を減らすことができます。
- ・薬ではなく、食事・運動療法が治療の中心になります。自分の努力次第で自分が長生きして元気に過ごすことができます。



12月【最期まで口から食べるために今からできること】

摂食・嚥下障害看護認定看護師 打越ともこ

当院には摂食・嚥下障害対策チームがあります。

メンバーは耳鼻科医師・耳鼻科外来スタッフ・摂食嚥下障害看護認定看護師・管理栄養士・各病棟リンクナース

地域での活動 嚥下亭 (市内医療スタッフ)

2016年5月誕生 「千歳市内どこにいても料亭のように摂食嚥下障害の患者様にあった食を提供できる街にしたい」

摂食嚥下障害とは・・・

脳血管疾患、神経疾患、高齢などによる食べる事の障害

高齢者の摂食嚥下障害と栄養

老嚥(老人性嚥下機能低下)

定義としては健常高齢者における加齢による嚥下機能低下で、疾患による嚥下障害とは異なります。

加齢に伴う嚥下の変化には

- ① 食塊移送速度の低下
- ② 嚥下反射惹起遅延の低下
- ③ 等尺性の最大舌圧の低下

寝たきり状態と筋力低下は負のループに・・・

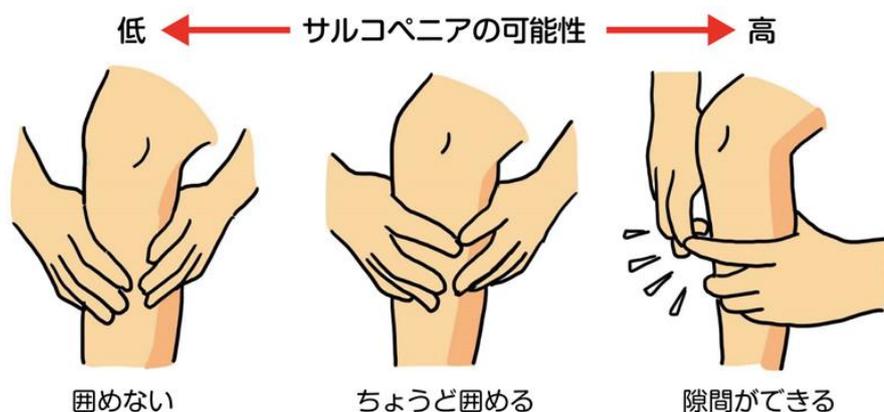
筋力は30代をピークに1年間で1%の筋力が低下し、入院してベッド上での安静になると1日1%の筋力が低下。

誤嚥性肺炎予防のため、食事前の嚥下体操。

口腔ケアは重要！



サルコペニアの簡単チェック方法(ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人さし指で囲む)
筋肉量と筋力の低下をサルコペニアと言います。



編集後記

本号は市民健康講座の7月～12月のまとめです。
まだまだ寒い日がつづきますね。手洗い・うがい・マスク励行で感染予防しましょう！
地域医療連携課 平井

患者様の権利と責任

当院では、患者様の人権を尊重し、患者様と医療従事者が信頼と協力のもと、より質の高い心あたたまる医療を実現するため、『患者様の権利と責任』を定めています。

1 医療を受ける権利

どなたでも公平に、安全で適切な医療を継続して受けることができます。

2 知る権利

ご自分の病状や検査、治療について、理解し納得できるまで十分な説明を受けることができます。また、ご自分の診療録(カルテ)の開示を求めることができます。

3 自分で決定する権利

十分な情報提供を受けたうえで、ご自分の意思により検査や治療に対する同意や選択、拒否を決定することができます。

また、他院の医師の意見(セカンド・オピニオン)を求めることができます。

4 プライバシーの権利

診療の過程で得られた個人情報や病院内での私的なプライバシーが保護されます。

5 参加と協力の責任

これらの権利を守るため、患者様には医療従事者とともに医療に参加し、協力することが求められます。

- ① 現在の病状や過去の治療歴について、できるだけ正確に教えてください。
- ② 検査や治療は、必要性和安全性を十分理解したうえで受けてください。
- ③ 他の患者様の権利を尊重し、職員の業務に支障をきたさないよう、病院内のルール・マナーを守ってください。
- ④ 医療費の請求を受けた時は、速やかにお支払いください。
- ⑤ 臨床研究や医療従事者の教育にご理解のうえ、ご協力をお願いします。

『患者様の権利と責任』について、何かご意見がありましたら承りますので、御遠慮なく医師、看護師、その他の職員もしくは【患者様相談窓口：1階医事カウンター1番窓口】までお知らせください。

患者様からいただきました御意見を尊重し日常の診療の改善に役立てたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。