

丘の上の風たより





時間外受付スタッフ



入退院支援室スタッフ



地域連携室スタッフ



入退院支援室 受付



地域連携室カウンター



入退院支援室の談話室

INDEX	57	号	P 1	理念と基本方針・INDEX
			P1・2	病院からのお知らせ
			P3・4	Q&A「回復期リハビリテーション病棟」
			P 5	薬の豆知識 39
			P 6	乳腺外科だより
			P7・8	健康ノート「睡眠時無呼吸症候群」
			P 9	わたしこれにはまっています
			P 9	クイズ
			P 10	ナースこんにちは
			P 11	外来診療表・編集後記



理念

私たちは愛と誠意による信頼の医療をめざします。

基本方針

- 1 患者さまの意思と人権を尊重し、心の通った、思いやりある医療を提供します。
- 2 地域医療連携のもと、急性期医療・救急医療に貢献します。
- 3 災害拠点病院として、災害時の救護活動に貢献します。
- 4 地域住民皆さまの健康増進・疾病予防に貢献します。
- 5 常に医療技術の研鑽と知識の習得に努め、安全で良質な医療を提供します。



診療受付機能を見直しました。

このたび、患者さま、ご家族をはじめとする当院利用者の利便性を高め、より良いサービスを適時提供できるよう診療受付機能を大幅に見直しました。

①地域連携室

健診センターの隣から総合受付に隣接した場所に移転しました。地域の医療機関・福祉施設からの患者さまのご紹介対応や医療ソーシャルワーカーによる相談などを担当し、紹介元・紹介先との緊密な連携のもと、切れ目のない医療の提供に向けた支援を行っています。

【主な業務】

- 医療機関・福祉施設から紹介された患者さまの受診受付・受入調整
- 医療福祉相談
- HMネット（ひろしま医療情報ネットワーク）利用受付、新規登録

※HMネットとは、広島県と広島県医師会が構築し運営するひろしま医療情報ネットワークのことです。詳しくは、「HMネット」ホームページ（<http://www.hm-net.or.jp>）をご覧ください。

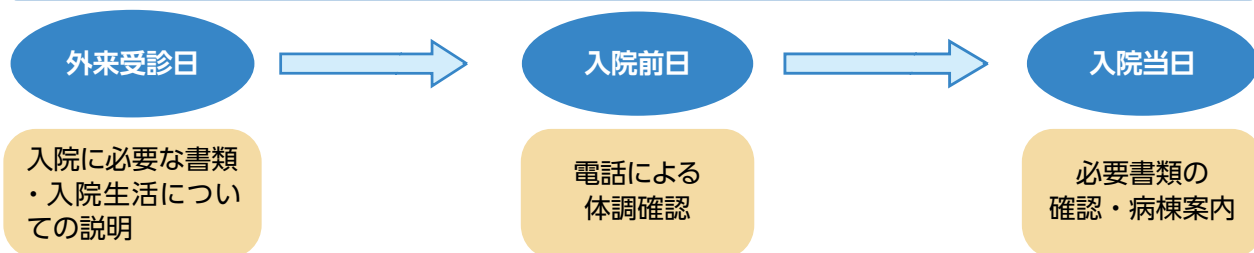
②入退院支援室

「入退院支援室」は、看護師が相談窓口となり、患者様ができるだけ不安なく外来受診や入院生活を送れるようお手伝いいたします。

【主な業務】

- ① 入院に必要な書類、入院生活についての説明や患者様の生活情報を聴かせていただきます。（入院書類・生活用品・リース物品・個室・医療費限度額など）
- ② 入院前日に体調確認のお電話をさせていただきます。入院当日は①の入院手続きを行われた方へ書類確認、必要に応じ外来・病棟にご案内いたします。
- ③ 退院を見据えて生活指導や社会資源の活用についてアドバイスさせていただきます。
- ④ その他（外来受診相談、大腸カメラ検査説明など）

入退院支援室



- 治療計画に沿って、安心できる医療をお届けします

③時間外受付窓口

夜間と休診日の救急・急患対応の受付窓口を玄関ホールに移転しました。

■対応時間帯

- ・診療日／月～金 17時～翌8時30分
- ・休診日／土・日・祝（終日）

■診療費のお支払いについて

- ・一時預かり金をお支払いいただき、後日、会計窓口にて精算させていただきます。
- ・診療費に加えて「時間外選定療養費」をご負担いただく場合があります。

Q&A

回復期リハビリテーション病棟

整形外科 高原 康弘 医師



Q1 回復期リハビリテーション病棟とは？

A1 骨折の手術後や脳血管障害などの急性期で治療を受けて、病状が安定し始めた頃から1〜2ヶ月までの状態を回復期といえます。この時期に身体の機能や日常生活動作能力の向上および社会、在宅復帰を目的としたリハビリテーションを集中的に行う病棟です。医師、看護師、理学療法士、作業療法士、薬剤師、管理栄養士、社会福祉士等が共同でそれぞれの患者様に合ったプログラムを作成して実践していきます。

Q2 誰でも回復期リハビリテーション病棟に入れるの？

A2 この病棟では、病名と病気の怪我を発症してから入院するまでの期間が決められています。対象となる病名としては、骨折

(大腿骨、骨盤、脊椎、股関節、膝関節) または多肢の骨折、脳血管疾患、脊髄損傷、頭部外傷、神経や筋、靭帯損傷後(股関節、膝関節) 股関節、膝関節の置換術後などです。回復期リハビリテーションの対象となる患者様には医師や看護師から説明を行います。



Q3 一般病棟とは何が違うの？

A3 回復期リハビリテーション病棟では土日休みなく1日2回以上

上のリハビリテーションを実施しています。自宅環境を想定して、リハビリ室だけでなく、病棟や新しく設備された※ADL室でも食事、トイレ、入浴などの日常生活動作を練習し、早期回復につとめていきます。また、歯科の専門的な視点から口腔内の衛生管理も行っています。

※ADL室：日常生活動作訓練室

Q4 どのくらいの期間入院するのですか？

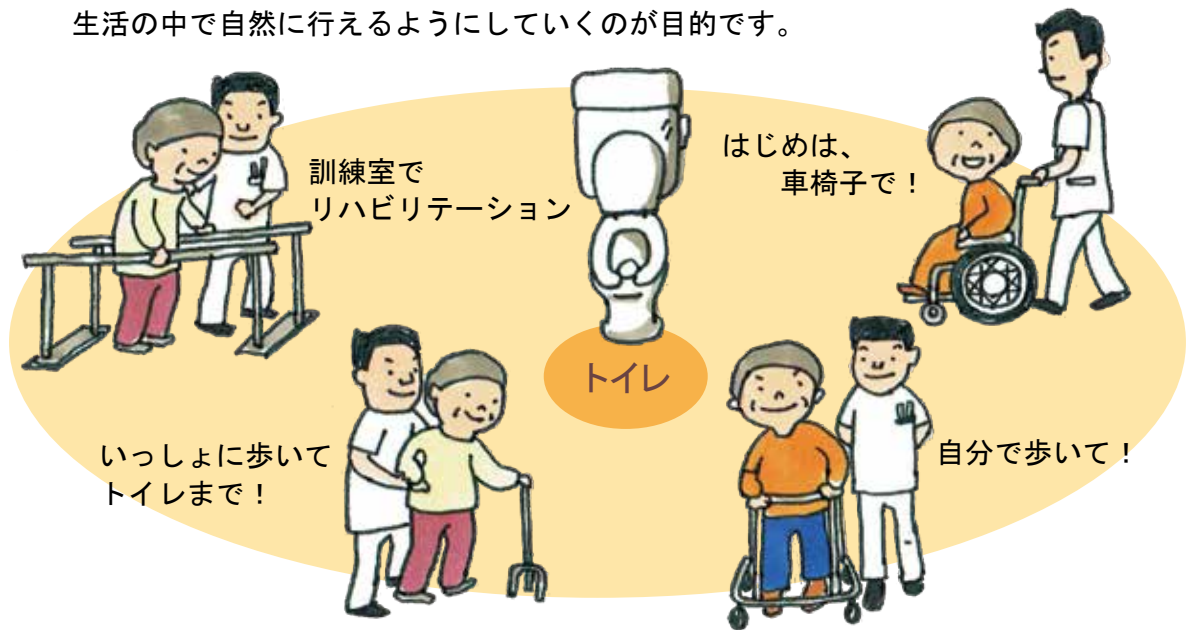
A4 入院期間はお一人ごとで異なります。退院の目安は、期間で設定するのではなく、患者様の機能が改善し、退院後の生活が送れるめどがいたら退院とします。できるだけ早期の社会復帰、在宅復帰を目指して医師をはじめとした多職種でカンファレンスを行い、患者様やご家族と一緒に相談の上、退院を決めさせていただきます。

回復リハビリテーション病棟は、 自分で出来る！をめざします

～急性期から在宅復帰までを支援～

①入院生活そのものがリハビリです。

ご自宅での生活により近い生活をめざします。
朝起きたら、パジャマから普段着に着替えます。病室から離れ、食事は食堂でとります。排泄はトイレまで移動します。
また、週2回はシャワーに入ります。リハビリで出来るようになったことを、日常生活の中で自然に行えるようにしていくのが目的です。



②出来るところは、ご自分でやっていただきます。

リハビリ室でのリハビリ訓練だけがリハビリテーションではありません。病棟での生活動作すべてが訓練の一環です。どうしても出来ないところは、スタッフがお手伝いいたします。ゆっくり、少しずつできることを一緒に増やして行きましょう。





ジェネリック医薬品 (後発医薬品) とは？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、有効性や安全性が実証されてきた新薬と同等と厚生省が認められた低価格な薬です。高齢化社会により増え続ける医療費の質を落とさず削減する方法のひとつであり、保険料の負担の軽減とともに患者様の自己負担の軽減にもつながります。

新薬は、特許が切れると他メーカーも同じ成分の薬の製造が可能となります。ジェネリック医薬品は、研究開発や審査等の各種手続きなどにかかる開発コストを抑えられるため費用も安く済みます。例えば、糖尿病や高血圧症、高脂血症、骨粗鬆症など、長期間お薬を飲み続ける疾患の場合は、低薬価であるジェネリック医薬品を選ぶと自己負担が軽くな



ります。

ジェネリック医薬品は有効成分は変わりませんが、添加物や性状、剤形の違いがあります。薬の添加物や剤形が変わると薬の溶け出す速度が変化したり、有効成分が分解されやすくなったりします。薬の溶け出す速度が遅かったり速かったりすると「薬の効きすぎ」や「効果が出にくい」という結果になります。また、添加物が合わない場合はアレルギーが出現するなどの報告もあります。

薬局ではジェネリック医薬品に変更となった場合は患者様に変更したことをお伝えしています。何か分からないことや不安な点があれば薬剤師へご相談ください。

当院で現在採用されているジェネリック医薬品の一例

	先発医薬品	後発医薬品
胃腸疾患用剤	 <p>ガスター D錠 20mg 46.4円 セルベックスカプセル 50mg 10.3円</p>	 <p>ファモチジン D錠 20mg" 10.6円 テプレノンカプセル 50mg 6.8円</p>
高尿酸血症治療剤	 <p>ザイロリック錠 100mg 24.6円</p>	 <p>アロプリノール錠 100mg 7.7円</p>
睡眠剤	 <p>レンドルミン D錠 0.25mg 26.4円 マイスリー錠 10mg 69.7円</p>	 <p>プロチゾラム OD錠 0.25mg 10.7円 ゾルピデム酒石酸塩錠 10mg 33.2円</p>
糖尿病治療剤	 <p>アマリール錠 10mg 18.6円 ランタス注ソロスター 2,525円</p>	 <p>グリメピリド錠 1mg 9.6円 インスリン グラルギン BS 注 ミリオベン 1,696円</p>
高圧剤	 <p>アダラート CR錠 20mg 32.8円</p>	 <p>ニフェジピン CR錠20mg 15.3円</p>

乳がんから 自分を守るために！

乳腺外科 藤井 清香 医師



乳がんを早期に見つけるためには、どうしたらいいのでしょうか？40歳以上の女性では、マンモグラフィ検査を行うと乳がんによる死亡の危険性を減らすことが証明されていますが、マンモグラフィ検査だけで良いのでしょうか？乳がんから自分を守るためには、定期的にマンモグラフィ検査を受診し、さらに月に一度の自己検査を行うことが勧められています。自己検査が勧められている理由は、マンモグラフィ検査の間に急成長して見つかる乳がんもあるからです。マンモグラフィ検査を受診していますか？毎月の自己検査を行っていますか？

乳房を触ってみましょう。時に、「しこり」があるように感じることはありませんか？「しこり」を感じると、乳がんでは？と心配になります。「しこり」のように感じるものには、ホルモンのバランスによる乳腺の変化や、真の「しこり」である良性の腫瘍や乳がんなどがあります。月経の周期で硬さや痛みが変化する場合は、ホルモンのバランスによる

乳腺の変化であることが多いです。一般に、乳がんの「しこり」は硬くてごつごつしており、それ以外の「しこり」はやわらかくて触るとよく動くと言われていますが、実際には触るだけでは区別できません。「しこり」を感じた場合には受診することをお勧めします。



手に石けんを付けて、指で触ってチェック

親指以外の4本の指を軽くそろえて、指の腹（指先に近い部分）で乳房を押しながら場所を少しずつ移動しながら触ります。脇の下や鎖骨のあたりも忘れずに。



睡眠時無呼吸症候群は、
放置しておいたら？

睡眠時無呼吸症候群は眠っている間に呼吸が止まる病気ですが、呼吸が止まると血中の酸素濃度が低下してきます。

通常の呼吸では、酸素濃度は95%以上ですが、1分以上停止すると80%前後まで低下してきます。脳や心臓は寝ている間も活動しており、慢性的に酸素濃度が低下すると脳や心臓に負荷がかかります。加えて睡眠不足からホルモンバランスが乱れ、下記の疾患のリスクが健康な人と比較し非常に高く（数倍）なると言われています。

糖尿病
1.5倍



高血圧
2倍



交通事故発生率
7倍

虚血性心疾患
3倍

脳血管疾患
4倍

睡眠時無呼吸症候群の検査の流れは？

診 察

簡易検査

精密検査

治 療

自宅で検査できます。

鼻と指先、腹周りにセンサーを装着します。（睡眠前にご自分で装着していただきます。）



病院に一晚泊まって検査します。

- 脳波、筋電図、心電図、呼吸センサー、血液中酸素濃度などの電極を装着します。
- 18時頃に入院して頂き、朝は6時過ぎに退院が可能です。
- 検査着・お茶・タオル・洗面用具は当院で準備していますので、会社帰りに入院、そのまま出勤できます。
- 当院では最新鋭の無線機器の導入により、夜中のトイレも可能です。

無線で！
トイレに行くのも
楽ちんです！



睡眠時無呼吸症候群

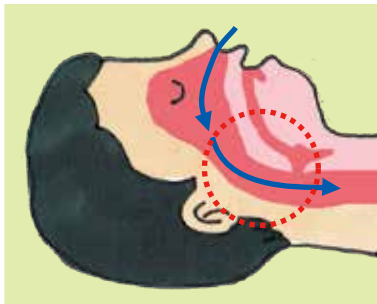
睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome）は眠っている間に呼吸（息）が止まる病気です。Sleep Apnea Syndromeの頭文字をとって、『SAS（サス）』とも言われます。

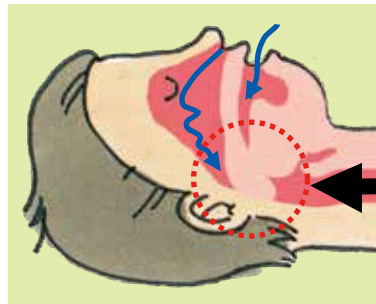
10秒～90秒ぐらいの呼吸停止が1時間に数回～数十回起こります。呼吸が1分間近く止まると大変苦しく、これが1時間に数十回起これば、まともな睡眠は得られません。

睡眠時無呼吸症候群はどうして起こるのか？

普通の呼吸



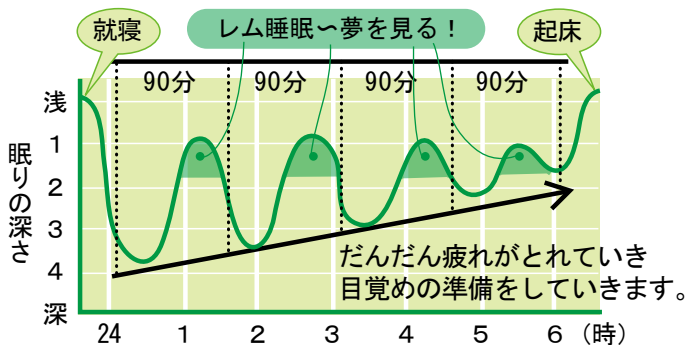
睡眠時無呼吸症候群の場合



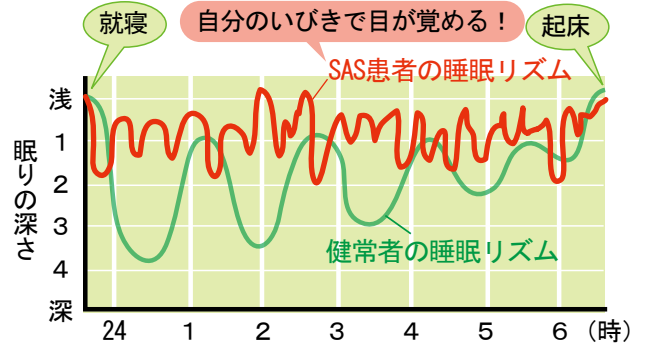
眠っている間に、のどの周りの筋肉が緩み舌の根元などが気道を塞ぐために起きると言われています。

睡眠時無呼吸症候群はどうして眠くなるのか？

健常者の睡眠リズム



SAS患者の睡眠リズム



睡眠は、深さレベルが4段階に分けられ、3～4段階の深い眠りになると、精神的な疲れがとれ、筋肉なども弛緩し疲労が回復します。

睡眠時無呼吸症候群の人は、呼吸が1分前後止まるため、息苦しさで眠りの浅い状態が続き、深い睡眠が得られません。このため6時間以上寝ていても、脳は1～2時間しか休んでいないことになり、疲労が蓄積し日中でもすぐに眠くなります。

わたしこれに
はまってます

その時ひまそうだった同僚たち 今分MAXな人



手作りこんにやく

放射線科 田頭浩恵さん

ふとみかけた雑誌に「こんにやくの体験工房」の記事を発見。以前、年末近くになると父親がこんにやくを作っては「取りに來い」と言っていたのを思い出しました。作ったこんにやくはやわらかく、スーパーで売っているものとは全く違うんです。記事を見るまでこんにやく作りに興味は無かったのですが、記事を見た瞬間「行かねばならぬ!」と何かに背中を押され、暇そうな?職場の若い同僚を誘い、ドライブがてら体験工房に行きました。

もちろん気分が一番 MAXなのは私です。作り方もわかり、さっそく芋を買い自宅で作りました。ぶっちゃけ食べることより作りただけの私ですから、作ってはほとんど配ることが多いです。

こんにやく芋をさがし道の駅へドライブする日々もあり、その甲斐もあり?旦那様が誕生日にこんにやく芋を買って来てくれました。確かに喜びましたが誕生日のプレゼントじゃなくてもね…。

ある時、丸めたこんにやく玉が湯がいても固まらない、わら草履のようにペローンと広がって、なぜだ?原因はこんにやく芋を固めるための炭酸ナトリウムとまちがえて、炭酸水素ナトリウム(重曹)を使ってしまったからでした。食べましたけどね。今となれば懐かしい思い出です。



Wさん



初めて手作りこんにやくをいただいて食べてみましたが、ほっきり言ってこんにやくをナメてました。子ども達も喜んで食べたのでビックリしました。

我が家はさしみこんにやくで食べるのが好き。ぽんず、柚胡椒などで食べています。手作りこんにやくを貰うとその季節になったと感じます。



Oさん



Kさん

我が家で絶賛。山盛り皿に盛って競争するように食べます。

ズ ! ク イ ズ ! ク イ ズ ! ク イ

- 問1 エネルギーが一番低いのはどれでしょう?
①大福1ケ ②チョコレートケーキ1ケ
③肉まん1ケ
- 問2 血糖値があがりにくい食べ方順はどれでしょう?
①ご飯→焼き魚→野菜炒め
②焼き魚→ご飯→野菜炒め
③野菜炒め→焼き魚→ごはん
- 問3 皮膚や粘膜をなめらかに保つビタミンA。そのもとになるβカロチンの語源である食べ物はどれでしょう?
①カボチャ ②パプリカ ③ニンジン

前号(56号)の解答 ② ② ①

クイズの解答

○に番号をお書きください。

問 1	問 2	問 3
○	○	○

ご住所 〒 _____

TEL _____

お名前 _____

「丘の上の風だより」のご感想をお聞かせください。

正解者のうち10名様に、キティちゃん体温計を差し上げます。(当選は景品の発送をもってかえさせていただきます)

- 締切 平成28年1月15日
- 応募方法

解答用紙を切り取り当院玄関を入れて右に設置の「クイズ」応募ボックスにご投函いただくか、ご郵送ください。



〒721-0927
広島県福山市大門町津之下1844番地
日本鋼管福山病院
丘の上の風だより クイズ係

↑(官製はがきに貼ってお使いください)↑



ナース
こんにちは!



新人教育研修 「フィジカルアセスメント」

当院では、一年間を通して新人看護師の教育研修を行っています。9月3日に、1～3年目の看護師を対象とした「フィジカルアセスメント：呼吸」の研修を行いました。「フィジカルアセスメント」とは、問診・視診・触診・打診・聴診の技術を使って身体の健康状態の評価を行なう事で、「身体診察技法」ともいいます。

今回は専門の知識・資格を持った認定看護師に講師を依頼し、専用シュミレーターを使って研修を行いました。写真のモデル人形が、シュミレーターの「フィジコ」です。呼吸の音（肺音）や心臓の音（心音）、腸の動く音（腸蠕動

音）などの正常と異常を実際に聴くことができます。さらに様々な病状の設定ができ、血圧や脈拍測定、瞳孔反射も学べます。

24時間患者さまを見守る看護師は、患者さまに現れている兆候が、「正常なのか異常なのか」また、この兆候は「緊急に対応が必要なものか」「経過をみていけばよいものなのか」など、常に判断を求められます。

今回の研修で、若い看護師達は基本技術・知識を学ぶことができました。現場で働く彼女たちの、今後の活躍を期待してください!!

新人教育担当 藤井澄恵

11月8日

「看護研究発表会」

11月8日（日）病院内にて看護師全員参加による看護研究発表会が

行われました。毎年この時期に開催される研究発表も今年で34回目を迎え、今回も7題の発表がありました。

日々の業務をこなしながら、福山平成大学看護学科の先生方に研究指導を受け、約1年とい



う時間をかけてまとめ上げた発表会は、参加者の看護を振り返り、専門職業人としての責任の重さをあらためて認識する場となっています。内田副院長はじめ、講師の先生方にも出席していただき、活発な意見交換がやりとりされ、有意義な会となりました。



演題発表

1

「授乳困難が予測される母親の産前から産後3ヶ月までの母乳育児に関する心理的变化」

○ 南5病棟 / 河合 智子

2

「新卒2年目看護師を対象とした術後訪問の振り返りーグループワーク観察法による検証ー」

○ 中央材料・手術室 / 岡野 真由美

3

「一般病棟で迎える臨死期の患者との関わりの中で2、3年目看護師が直面した思い」

○ 西3病棟 / 石川 幸

4

「広島県内における整形外科手術前の排便処置の実態調査」

○ 南4病棟 / 花本 泉

5

「ペダルエクササイザーを用いた透析中の運動療法を継続するための介入効果についてー運動累積足関節上腕血圧比（ABI）栄養スクリーニング（GNRI）の調査ー」

○ 透析センター / 栗 充江

6

「がん化学療法看護を実践する中堅看護師の困難と学習ニーズ」

○ 外来 / 池上 知嘉子

7

「回復期リハビリテーション病棟に勤務する看護師の職務満足に関する研究～看護師職務満足度と個人および職場に関する背景との関連～」

○ 西4病棟 / 河相 佳代



診療受付時間 午前8:30~11:30 (整形外科10:30まで) 午後13:00~15:00 (歯科17:30・小児歯科17:30まで) 〇は専門外来(予約制)

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	奥野 岡本 今田	石木	石木 吉田 岡本 箱田 リウマチ・膠原病 藤田 9:00~12:00	糖尿病 箱田 一般診療 石木 リウマチ・膠原病 藤田 13:30~15:00	吉田 岡本 今田	腎臓 奥野 13:30~15:00 糖尿病 小原 13:30~15:00	石木 奥野 箱田 楠本 循環器 吉田(雅) 9:00~11:30	腎臓病漢方 一般診療 和田 13:30~15:00	吉田 箱田 楠本	肝臓 岡本 13:30~15:00 一般診療 岡本 禁煙 今田 12:30~13:00
消化器内科	石木 楠本 後藤田	—	楠本 田上 山本 今田10:30~	—	石木 箱田 楠本 武	—	今田 田上 関 安井 武(隔週)	—	石木 岡本	—
外科	浜田 田上	—	森木 担当医 9:00~10:30	ストマ・肛門 浜田 13:30~15:00	渡邊 担当医 9:00~10:30	—	浜田 渡邊 血管外科 衛藤 9:00~11:30	—	森木	—
乳腺外科	椎木	椎木	藤井	椎木	藤井	—	担当医	藤井	椎木	椎木
整形外科	内田 檀浦 横山 原	予約再診 担当医 スポーツ 高原 14:00~16:00	加藤 安井	予約再診 担当医	加藤 安井 高田	予約再診 担当医 リウマチ 高原 13:30~15:00	内田 原 高田	予約再診 担当医 スポーツ 檀浦 14:00~15:30	高原 加藤 横山	予約再診 横山 肩・肘 加藤 14:30~16:00
産婦人科	田村	急患 紹介患者 (予約制) 生殖医療 13:00~14:00	田村	急患・紹介患者 (予約制) 生殖医療 13:00~14:00 母乳外来 担当助産師 14:00~15:00	田村 (予約制)	—	田村	急患 紹介患者 (予約制) 生殖医療 13:00~14:00	田村 母親教室 担当助産師等 11:00~12:00	急患 紹介患者 (予約制) 生殖医療 13:00~14:00
小児科	喜多村 藤原 宇野	神経 村上 14:00~16:30 アレルギー 喜多村 14:30~16:30	藤原 宇野	アレルギー 喜多村 14:30~16:30 乳児健診 担当医 14:00~15:00 生後1ヵ月のみ 神経 村上 14:00~16:30 低身長 藤原 15:00~16:00	喜多村 宇野	心臓 大月 16:00~17:00 乳児健診 予防接種 担当医 14:00~15:00 アレルギー 喜多村 14:30~16:30	喜多村 藤原 神経 吉永 10:30~13:30	一般診療 担当医 14:00~16:00	喜多村 藤原 宇野 心臓 (学校検診) 担当医 9:00~9:30 神経 村上 9:15~11:45	アレルギー 喜多村 14:30~16:30 乳児健診 予防接種 担当医 14:00~15:00 生後6ヵ月以上のみ
形成外科	—	皮膚レーザー 浜田	初・再診 皮膚レーザー 妹尾	皮膚レーザー 妹尾	—	皮膚レーザー 浜田	初・再診 皮膚レーザー 杉山	皮膚レーザー 杉山	—	皮膚レーザー 浜田
泌尿器科	荒木	荒木	—	—	—	—	渡部	渡部	—	担当医
耳鼻咽喉科	—	—	—	—	堀内	堀内 藤井 第1・3・5週	—	—	担当医 9:30~12:00	—
眼科	岡田	—	—	—	—	—	岡田	—	—	—
皮膚科	—	—	山本	山本	—	—	岡	岡	—	—
歯科	河口 和田(健志)	河口 和田(健志)	河口 和田(健志)	河口 和田(健志)	河口 和田(健志)	河口 和田(健志)	河口 和田(健志)	河口 和田(健志)	河口 和田(健志)	河口 和田(健志)
小児歯科	信家	信家	信家	信家	信家	信家	信家	信家	信家	信家
人間ドック	月曜日~金曜日(午前)完全予約制ですので、事前にお問い合わせ・ご予約をお願いいたします。									

※各診療日の担当医師は学会出張や異動などにより、変更させていただく場合がありますので、ご了承ください。
※予定表は2015年11月16日現在のものです。最新情報はホームページ www.nkfh.or.jp をご参照ください。



第57号
2015.11

2015年11月発行 医療法人社団 日本鋼管福山病院
〒721-0927 広島県福山市大門町津之下1844番地
電話 (084) 945-3106(代) FAX (084) 945-3564
Eメール info@nkfh.or.jp ホームページ www.nkfh.or.jp
印刷 (株)小山オフセット印刷所 電話 (084) 922-0280

編集後記



今号より、新たに編集委員が3名加わり、体制も新しくなりました。
新委員が積極的に、院内の情報集めに奔走しています。
魅力ある院外報となるよう活動してまいりますので、御愛読の程、宜しくお願いたします。