上白根NEWS　医療法人社団恵生会　上白根病院　広報誌

# コンチェルト Concerto

## ～ともに奏でる～

### 冬の浴室やトイレに潜む危険
### 「ヒートショック」に注意

### 医療福祉相談室
### “何かあった”とき頼れる存在がいます

### 上白根のひと　～上白根病院スタッフ紹介～
### 地域連携のわ　～霧が丘整形外科皮フ科・二宮整形外科皮フ科～

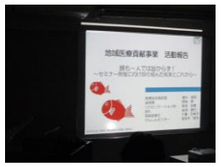
［今号の表紙］　健康増進・病気予防セミナーでのリラックス体操

冬　号
03
Winter 2020

KAMISHIRANE HOSPITAL NEWS

## 第3回病院機能向上委員会 成果発表会を開催

上白根病院では、2017年に「病院機能向上委員会」を設置し、病院全体及び各部署の課題や取り組みを多職種で共有して検討・改善を図り、医療サービス向上を目指して活動しています。本年度は「NST」「入院支援加算」「Bathel Index」「地域貢献事業」「医療ネットワーク推進」「画像レポート連携システム」「広報事業」の7つの課題を挙げ、1月28日に院内で開催した成果発表会で各チームの取り組みを発表し、労をねぎらいました。また、当日は宮城県仙台市から広南病院が見学に来られ、外部にも積極的に当委員会の取り組みを発信しています。引き続き地域の中核病院としてあるべき姿に向け、更なる病院機能向上に努めていきます。



## 健康促進・病気予防セミナーのご案内

当院スタッフが医療・健康にまつわるお話をします。
どなたでも無料でご参加いただけますのでご家族やご友人とご一緒にぜひお越しください。

**2.8(土) 13:00-14:00**　　鯛のポスターが目印です！

**おいしい食事を食べ続けるには？〈言語聴覚士〉**
**誤嚥性肺炎を防ぐ食事のポイント〈管理栄養士〉**

**6.13(土) 13:00**

**福祉用具の使い方〈リハビリテーション科スタッフ〉**
★実際に福祉用具を使用してお話しします！

**【場所】上白根病院　1階エレベーターホール**

詳細は **当院ホームページ** または **院内ポスター・チラシ** をご確認ください。

医療法人社団 恵生会
上白根病院
〒241-0002 神奈川県横浜市旭区上白根2-65-1
TEL 045-951-3221　FAX 045-951-3255
http://www.med-keiseikai.or.jp/kami/

今号の「コンチェルト」はいかがでしたか？
よろしければアンケートへご協力ください。(登録不要)
https://customform.jp/form/input/45350/

医療法人社団 恵生会 上白根病院 広報誌 コンチェルト～ともに奏でる～　2020年2月発行　編集／医療法人社団 恵生会 上白根病院

# 院長あいさつ ～令和2年を迎えて～

## 変化の子年を皆様とともに歩む

院長　大矢 直子

令和2年を迎えて、早くも1ヶ月が過ぎました。

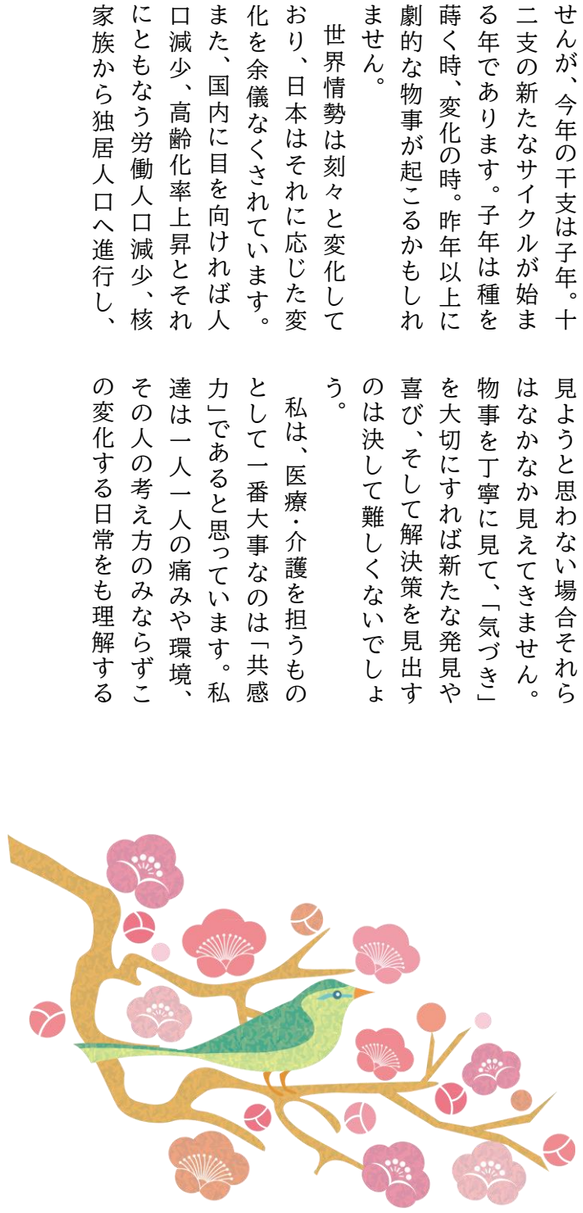
昨年は年号改元に新天皇の誕生、消費増税、台風による豪雨災害など日本中色々印象深い出来事が多い一年でした。今年も何が起こるかわかりませんが、今年の干支は子年。十二支の新たなサイクルが始まる年であります。子年は種を蒔く時、変化の時。昨年以上に劇的な物事が起こるかもしれません。

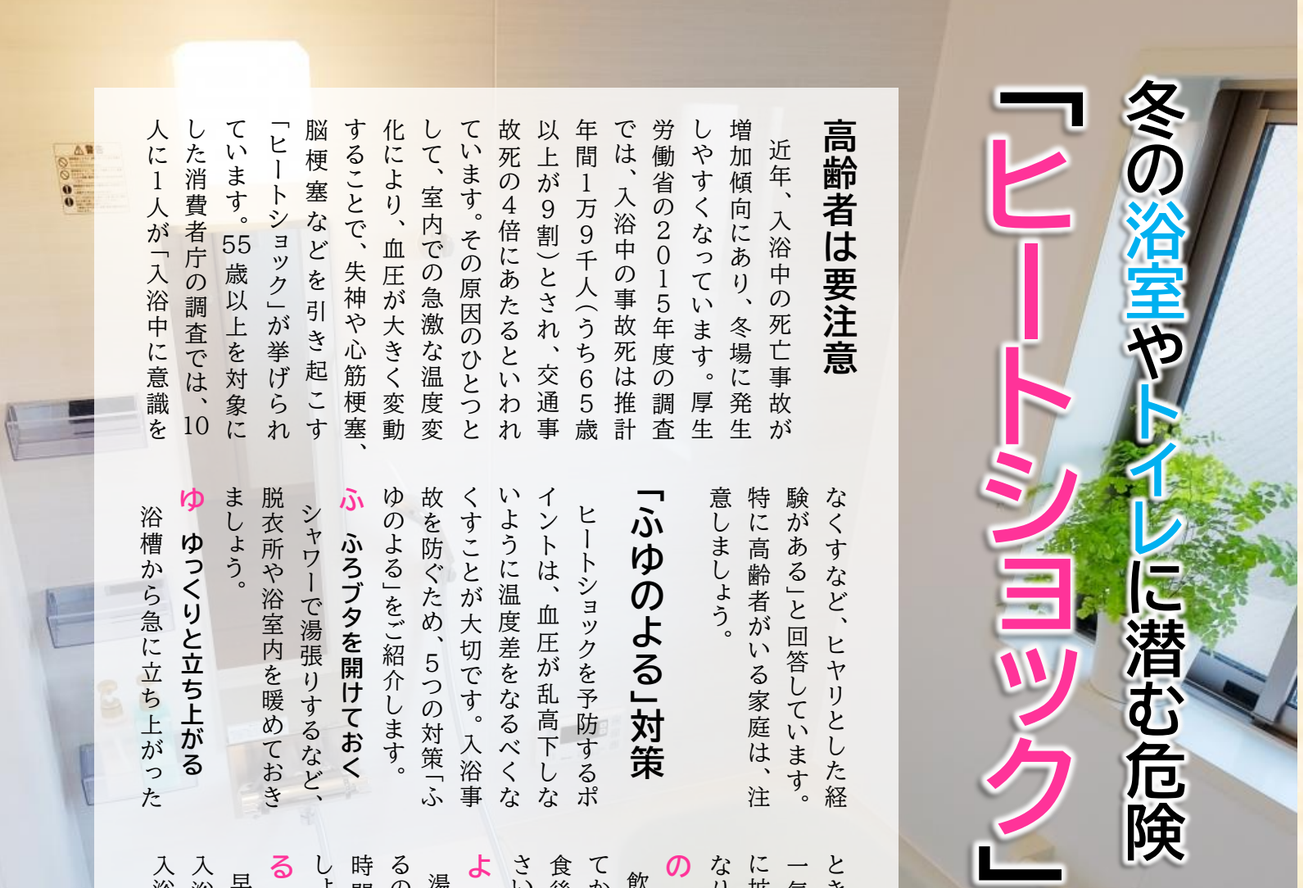
世界情勢は刻々と変化しており、日本はそれに応じた変化を余儀なくされています。また、国内に目を向ければ人口減少、高齢化率上昇とそれにともなう労働人口減少、核家族から独居人口へ進行し、今後認知症高齢者が爆発的に増えていきます。私たちはそれらの変化にしなやかに対応していかなくてはなりません。

難題山積みではあるものの、小さな幸せは探せばどこにでもあるものです。しかしながら、見ようと思わない場合それらはなかなか見えてきません。物事を丁寧に見て、「気づき」を大切にすれば新たな発見や喜び、そして解決策を見出すのは決して難しくないでしょう。

私は、医療・介護を担うものとして一番大事なのは「共感力」であると思っています。私達は一人一人の痛みや環境、その人の考え方のみならずこの変化する日常をも理解する能力＝「共感力」を磨き、気づきを大切にする事でこの旭区の地域医療に貢献できるよう、皆様と共に新たな年を歩んでまいりたいと思います。

今年も上白根病院をどうぞよろしくお願いいたします。





# 冬の浴室やトイレに潜む危険「ヒートショック」に注意

## 高齢者は要注意

近年、入浴中の死亡事故が増加傾向にあり、冬場に発生しやすくなっています。厚生労働省の2015年度の調査では、入浴中の事故死は推計年間1万9千人（うち65歳以上が9割）とされ、交通事故死の4倍にあたるといわれています。その原因のひとつとして、室内での急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こす「ヒートショック」が挙げられています。55歳以上を対象にした消費者庁の調査では、10人に1人が「入浴中に意識をなくすなど、ヒヤリとした経験がある」と回答しています。特に高齢者がいる家庭は、注意しましょう。

## 「ふゆのよる」対策

ヒートショックを予防するポイントは、血圧が乱高下しないように温度差をなるべくなくすことが大切です。入浴事故を防ぐため、5つの対策「ふゆのよる」をご紹介します。

**ふ　ふろブタを開けておく**

シャワーで湯張りするなど、脱衣所や浴室内を暖めておきましょう。

**ゆ　ゆっくりと立ち上がる**

浴槽から急に立ち上がったときが注意。身体への水圧が一気になくなり、血管が急激に拡張し、脳への血流が悪くなります。

**の　ノンアルコールで入浴**

飲酒後は、アルコールが抜けてから入浴しましょう。また食後すぐの入浴は避けてください。

**よ　よい風呂（41度以下）**

湯温は41度以下にし、つかるのは10分以内。熱い湯に長時間つからないようにしましょう。

**る　3つのる**

早朝・深夜の入浴は避ける。
入浴前に家族に一声掛ける。
入浴中は家族が見回る。

上白根病院は24時間救急応需　☎045-951-3221

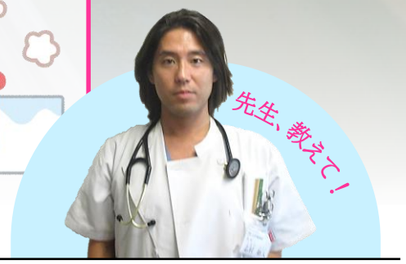
## 家族がヒートショックを起こしてしまったら…　浴室編

**めまい・立ちくらみ**　無理して立ち上がらず、体を低くして症状がおさまるのを待ちましょう。

**失神・意識障害・脳梗塞や心筋梗塞**　すぐに救急車を呼び、安静にしてください。

**湯船で溺れている**　湯船から出します。人手がなく難しい場合は、まずお湯を抜き、救急に連絡し人を呼びましょう。

※嘔吐している場合は、嘔吐物がつまらないように顔を横向きにしてください。




消化器内科　内科医長　救急室室長
**志村　裕人（しむら ひろと）**
日本内科学会認定内科医
消化器内視鏡専門医
消化器病専門医

## 患者さま・ご家族の相談と支援事例

### このようなときは いつでもご相談ください

- 医療費が心配　→【事例1へ】
- 介護保険の利用や申請について知りたい　→【事例2へ】
- 転院や施設入所の手続きについて知りたい　→【事例3へ】
- 入院や退院後の生活が不安
- 社会福祉制度について知りたい

その他、誰に相談したらよいかわからないことも医療福祉相談室へご相談ください。

### 事例1　手術を勧められたけど治療費が心配…

**主な支援は…**

**高額療養費**　医療費が高額になり自己負担限度額を超えた場合、その超えた分が後から払い戻しされます。

**限度額適用認定証**　70才未満の方であればあらかじめ「限度額適用認定証」の交付を受け医療機関の窓口で提示することで、支払上限額が法定自己負担限度額までに抑えることができます。

### 事例2　はじめての介護で、私にできるかしら…

**主な支援は…**

**訪問介護**　在宅介護を支える中心的なサービスです。ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事、入浴、排せつ、衣服の着脱などの身体介護や掃除、洗濯、買い物などの生活援助を行います。

**デイサービス・ショートステイ**　介護者に休息を取ってもらうための「レスパイト・ケア」として、日中に高齢者の介護をおこなってもらう「デイサービス」と、宿泊型で短期間高齢者のお世話をしてもらう「ショートステイ」があります。

### 事例3　退院してもリハビリを続けたい…

**主な支援は…**

**転院相談・入所相談**　急性期治療を終えると退院へ向けた準備をしていきます。患者さまの状態に合わせてご本人・ご家族のご要望を聞きながら、医療ソーシャルワーカーが回復期リハビリ病院への転院や介護老人保健施設（老健）へのリハビリ入所などを検討・提案・調整をしていきます。安心して退院できるようしっかりサポートしています。

### 医療福祉相談室　利用方法

直接お越しいただくか、お電話でのご相談も承っています。お気軽にご相談ください。

受付時間　月曜日～金曜日　9:00～17:00
電話番号　045-951-3221（代表）
場　　所　新棟1階エレベーターホール付近

## 医療福祉相談室

# “何かあった”とき頼れる存在がいます

突然のけがや病気によって、
治療のこと以外にも入院費用や介護のこと、仕事や生活費のことなど
さまざまな問題や悩みが生じることがあります。
いざというときに、どこに頼ればいいのか、
どんな社会保障制度が利用できるのか……。
そんな時は、「医療福祉相談室」が解決のお手伝いをします。

### 医療福祉相談室とは

医療福祉相談室は、入院や通院をするにあたって、患者さまの経済的事情や生活の事情など、けがや病気のこと以外の不安要素をお話していただき、できる限り不安を取り除いて退院できるようお手伝いする場所です。そのような生活面の不安や困りごとの相談にのる専門家の「医療ソーシャルワーカー」が在籍しており、社会福祉の立場から様々な問題の解決・調整を図っています。

### 小さな悩みも心配せず相談を

当院では、ほとんどのご相談が「退院支援」です。しかし、患者さまによって、生活事情や必要な支援は千差万別です。まずはじっくりお話をうかがい、患者さまやご家族が、入院中や退院後に自立して、「自分らしい医療」を受けながら暮らしを続けることができるよう支援をしていきます。

そのためには、安心して何でも話せる関係を作ることが大切だと思っています。医療職の前だと、本心を伝えられないという方もいますが、ありのままをお話しいただくことがとても大切です。小さな悩みもどんなことでも医療ソーシャルワーカーにぜひ相談してください。

## 地域医療を担う近隣医院との病診連携を図り、切れ目のない医療をお届けします

- 自宅や職場近くでかかりつけ医をお探しの方
- 現在お薬の処方のみでご受診の方（急性期治療を終えた方）

当院「医療ネットワーク」にて、地域のかかりつけ医をご紹介しています。
詳しくは診察時に医師へお申し付けいただくか、受付へお声がけください。

地域連携の わ

### 緑区　霧が丘整形外科皮フ科　整形外科・皮膚科・リハビリテーション

院長：田中 修 先生

横浜市緑区霧が丘に開業以来、地域医療に貢献し患者様との心のふれあいを大切に、気軽にかかれる身近な主治医を目指し、診療を行ってまいりました。
当院は一般的な整形外科、皮膚科の治療に留まらず、理学療法士による運動指導、予防医療並びに介護に対しても積極的に取り組んでいます。
また地域の医療機関とも密接に連携を確立し適切な医療連携に取り組んでいます。

〒226-0016
横浜市緑区霧が丘4-22-9
TEL 045-921-8989

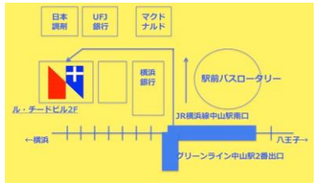
●十日市場駅・長津田駅・青葉台駅・鶴ヶ峰駅・三ツ境駅よりバス。「若葉台中央」行き「霧が丘高校前」下車、徒歩3分

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00～12:00 | ● | ● | ● | ／ | ● | ● | ／ |
| 15:00～18:30 | ● | ● | ● | ／ | ★ | ／ | ／ |

### 緑区　二宮整形外科皮フ科　整形外科・皮膚科・リハビリテーション

院長：鈴木 迪哲 先生　理事長：二宮 浩 先生

昭和49年に横浜市緑区の中山駅に開業以来、患者様との温かい心のふれあいを大切に、気軽にかかれる身近な主治医を目指し、診療を行ってまいりました。
現在、日本は超高齢化社会となり今後もこの傾向は強くなっていく事が確実視されています。それに対し、今後医療に求められるものは治す医療から予防する医療にシフトしていくことです。当院は一般的な整形外科、皮膚科の治療に留まらず、理学療法士による運動指導、来院困難な方には訪問リハビリなど予防医療並びに介護に対しても積極的に取り組んでいき包括的なケアのできるクリニックを目指しています。




〒226-0011
横浜市緑区中山4-31-23
ル・シードビル203号
TEL 045-934-3434

●JR横浜線「中山駅」より徒歩1分

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00～12:30 | ● | ● | ● | ／ | ● | ● | ／ |
| 15:00～18:30 | ● | ● | ● | ／ | ★ | ／ | ／ |

リハビリは、9:00～18:45　昼休みにもリハビリ可能

# 上白根のひと

## 上白根病院のスタッフ紹介

## File.2「理学療法士」

上白根病院にはどんな人がいて、どんな思いを胸に働いているのか…ちょっと気になりますよね。少しでも安心して病院に来ていただけるよう当院スタッフを紹介させていただきます！
今回は、患者さんの運動機能の回復をサポートする「理学療法士」であり、リハビリテーション科長の石原さんをインタビューしました。

**理学療法士になったきっかけは何ですか？**

中学生のときに、病院に勤務すれば人間の体の仕組みも分かり、家族に何かあったときに役に立つかなと感じ興味を持ちました。また病院職の中でも、骨・筋肉のメカニズムを知ることが出来る理学療法士が自分に合ってると思い、この職業にしました。

**理学療法士をしていてよかったと思うエピソードは？**

患者さまに「あなたのおかげで良くなった」とお声をかけていただけると励みになります。また以前担当させていただいた患者さまがリハビリ室へお顔をだしてくださるととても嬉しいです。

**理学療法士として大切にしていることは？**

対人間の仕事のため、患者さまの目を見てお話しすることを心がけています。患者さまの訴えにしっかりと耳を傾けて、患者さまに合わせて訓練をしています。

**休みの日は何をしていますか？**

家に帰るとお母さん業をしています。休みの日は、2人の娘の習いごとの送迎と、愛犬・クウのお世話に追われています。

▲石原さんご自慢の愛犬クウちゃん。最近はじめてスタジオで撮ったお気に入りのショットだそうです！

**最後に皆さんへ一言！**

リハビリテーション科は理学療法士16名、作業療法士5名、言語聴覚士2名、助手・クラーク6名の計29名で稼働しており、20代・30代が多く、とにかく明るくアットホームな職場です。
「協調性を大切に」をモットーに、スタッフ間の連携を大切にしながら、患者さまが元の日常生活に少しでも近づけるよう、また円滑に退院ができるよう支援しています。また、今年からリハビリテーション新聞を発行し、様々な情報を発信していますのでぜひご覧ください。

▲リハビリスタッフには、パパさんママさんも多く活躍しています。写真は恥ずかしいと口揃えるリハスタッフですが、いつも通り素敵な笑顔の皆さんです！