

日和坂

(ひよりざか)

vol.51
2016.11

～今年も呼吸器健康教室を開催しました～

□第8回 呼吸健康教室

～ 息切れ・疲れ歳のせい！？その症状 肺リスク ～

高橋病院 呼吸リハビリテーション科

みなさんはCOPD（慢性閉塞性肺疾患）という肺の病気を聞いたことがありますか？別名「タバコ病」とも言われており、タバコの煙を吸い込むことによって肺の組織が壊れ、慢性的な炎症をおこす進行性の病気です。主な症状は、「運動したときの息切れ」「長く続く咳や痰」などがあります。近年ではCOPDによる死亡者数も増えてきており、2020年には世界の死亡原因の第3位に上昇すると予想されています。この病気は発見されるのが早ければ早いほど、薬や酸素投与による治療、リハビリや栄養管理の徹底で病態の悪化を遅くすることが出来ると言われています。しかし、現状ではCOPDという病気について知っている方が少なく、あまり認知されていません。

当院では、呼吸器内科の医師と、理学療法士、管理栄養士が主体となり、H21年度から毎年「呼吸健康教室」を開催しています。COPDと言う肺の病気について一人でも多くの方に知ってもらい、治療や運動、栄養の大切さについて理解していただくことを目的としています。

今年度は35名の一般の方々が参加され、当院の呼吸器内科医である吉田先生に肺の病気（主にCOPD）について講演がありました。また、肺年齢の測定や理学療法士による長いき呼吸体操の指導と実演、管理栄養士によるCOPDの方に適した栄養の摂りかたのアドバイスも行いました。



肺年齢とは、肺がどのくらい老化しているかを示す指標で、ハイチェッカーという簡単な器機を使って測定し、その年齢をもとに自分の肺の状態を知ることができます。今回測定された方々も、タバコを吸っている（または吸っていた）方では、肺年齢が実際の年齢よりも高い方が多い印象でした。また、健康状態や生活習慣の違いによっても肺年齢に差が出るようでした。



終了後のアンケートでは、「大変参考になりました」「運動や栄養管理の大切さが理解できた」など、COPD、運動療法、栄養療法についての理解が深まったとの声が多く聞かれました。また、「早めの診察を受けたい」「喘息症状を持っているため、次回受診したいと思いました」など、自分の身体症状に対して意識が高まったとの声も聞かれました。

今回参加された方の中には、タバコを吸っている家族がいる方や、COPDとの診断がついていて病気について知るために来られた方、運動時に息切れがするようになった方など、肺（呼吸）について何かしら不安を抱えた方が多く見受けられました。そういった方々に対し、COPDについて理解を深めていただけたことで、早期発見や運動習慣の獲得、効率の良い栄養のとりかたを意識するきっかけになればと思います。現在でも、隠れCOPD（COPDという病気を持っていても、その治療を受けていない人）は、全国に約500万人いると言われており、今後も徐々に増えていく傾向にあります。一人でも多くの方にCOPDという病気やその対策を知ってもらうため、これからも継続して呼吸健康教室を開催していきたいと思っております。



すこやかセミナー ～私たちのくらしと医療被ばく～

講師：放射線科 診療放射線技師 辻 敏文



□自然界からの放射線
 私たちを取りまく環境には、さまざまな放射線が宇宙・大地・食物・人から出ています。

□くらしにおける放射線利用
 空港の手荷物検査や非破壊検査や滅菌・抗菌効果を高めたり、食品の品種改良などさまざまなところで利用されています。



□医療現場における放射線利用
 病気の診断から治療まで現代医学では放射線利用は欠かせません。病院で行うレントゲン検査やCT検査などで生じる医療被ばくは少なく、健康被害がでるような線量ではありません。

※病気の早期発見・早期治療には定期的な検査を行うことをお勧めします

- ①自然から受ける放射線量は年間2.1 mSv
- ②病院で行う放射線を使った検査（レントゲン・胃バリウム・CT検査など）の被ばく線量は0.06～30 mSv
- ③からだに放射線を被ばくすると起きる影響（不妊・脱毛・白内障など）は大量に被ばくしないと起こらない
- ④しかも、1回に一気にどーんと被ばくしないと健康被害は起こらない（500～10000 mSv）
- ⑤がんは被ばくしたから発症したかどうかはわからない。それよりも生活習慣の乱れによる発がんリスクのほうが高い

◎放射線について不安なことがございましたら、なんなりとお尋ねください。



インターンシップ 職場体験実習

□インターンシップとは

学生が一定期間実際に職場で働く体験を行う制度のことです。

インターンシップというと大学生が対象と感じる人も多いかもしれませんが、必ずしもそんなことはありません。実は高校生を対象としたインターンシップも数多く存在します。

□インターンシップの目的と効果

そもそもインターンシップに参加することの目的、そして効果とはいったい何でしょうか。

高校生がインターンシップを行う意義についてはいくつか考えられますが、例えば以下のような理由が挙げられるでしょう。

- ・ 職業観の形成
- ・ 積極的な進路選択、学習意欲の向上
- ・ 社会人としてのマナーの会得



函館商業高校 職場体験実習スケジュール

28.10.19

◎参加者 3名
 ◎集合時間 ～ 9:00迄に1階ロビー集合（時間厳守）
 ※遅れる場合は 高橋病院 事務票盛(クモリ) TEL0138-23-7221 に事前連絡
 ◎実習中の服装 ～ ジャージ、スニーカー(長髪は束ねるかピンでとめる)
 ◎持ち物 ～ 筆記用具
 ※ネームプレートは高校側で準備。
 ◎実習に伴う個人情報保護等の同意書に記載をお願いします。
 ◎体調不良者は参加はご遠慮願います。爪は自宅で切ってきてください。

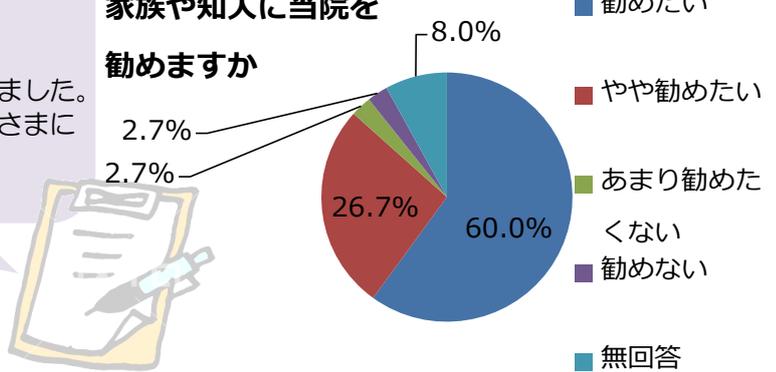
日付	時間	研修部署	担当	備考
10月21日(金)	9:00~9:30	集合 オリエンテーション	法人業務管理室	病院・職種概要説明
	9:30~10:30	リハビリテーション科	リハビリテーション科	リハ科見学 各種説明他 質疑応答
	10:30~11:30	看護部	看護部	病棟見学 看護介護体験 質疑応答
	11:30~12:30	医事課	医事課	受付業務
	12:30~13:30	休憩	法人業務管理室	家族控室
	13:30~15:00	事務室⇒薬局⇒検査科⇒放射線科⇒栄養管理室⇒情報システム室 ⇒顧客サポートセンター⇒ひまわり⇒医療福祉相談地域連携室	各所属長	各10分程度
	15:00~15:30	法人事業所紹介・質疑応答	法人業務管理室	
	15:30~18:00	感想文・解散	法人業務管理室	

～退院時満足度調査について～

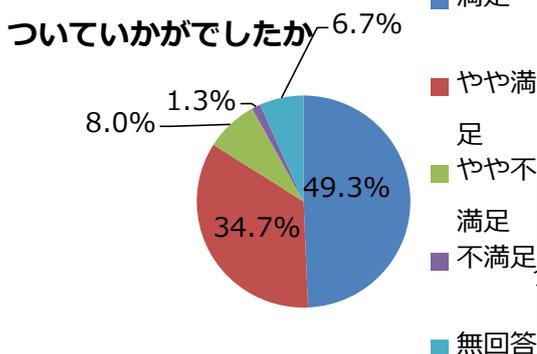
□退院時満足度調査のご報告

当院では、平成28年4月～9月にかけて、入院中の患者さまを対象に退院時満足度調査を実施致しました。調査にご協力いただきました患者さま並びにご家族の皆さまにあらためてお礼を申し上げますとともに、調査結果の一部をご報告いたします。

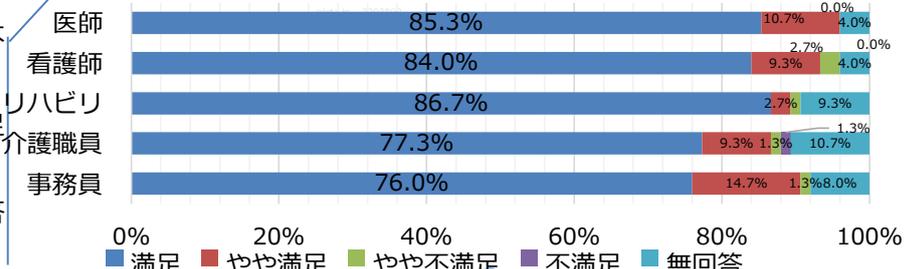
家族や知人に当院を勧めますか



建物の環境と快適性についていかがでしたか



接し方(コミュニケーション)はいかがでしたか



この度の調査を通じて、患者さまからいただきました評価、ご意見、励まし等を全スタッフで共有し、今後も地域の皆さまに愛される、良い病院づくりに取り組んでまいります。



～寒くなってまいりました～

今年も11月に入り、気温がどんどん寒くなってきております。
 この機会に、自宅と病院を繋ぐ無料送迎バス（デマンドバス）を是非ご利用してみたいはかがでしょうか？
 ※希望される方は、事務デマンド担当までお問い合わせください！

お見舞い用無料送迎バス

デマンドバス 運行中
 ご自宅まで送迎
 お見舞い家族専用無料送迎

【送迎時間】 月曜～土曜（9時～16時）
※日・祝はお休み致します

【利用対象】 3階・4階（医療保険病棟）に入院の患者さま家族
予約制となります
※前日15時までにご連絡ください
※予約状況によりご希望が叶わない場合がございます

【予約方法】 1階受付へお越しください。
 または、お近くの職員へお声かけください。
 お電話でも可能です（0138-23-7221）

【その他】
○原則として患者さま1名につきご家族1名で、1日1往復のご利用とさせていただきます。
○病院⇄ご自宅までの送迎となります。
○天候・道路状況等により、多少時間が前後することがございますので、あらかじめご了承ください。

TEL:0138-23-7221
 高橋病院 事務 11月15日
 TEL:0138-23-7221
 デマンドバス担当 まで

【送迎時間】 月曜～土曜（9時～16時）
 ※日・祝はお休み致します

【利用対象】 3階・4階（医療保険病棟）に入院の患者さま家族
 予約制となります
 ※前日15時までにご連絡ください
 ※予約状況によりご希望に添えない場合があります

【予約方法】 1階受付へお越しください。
 または、お近くの職員へお声かけください。
 お電話でも可能です（0138-23-7221）

【その他】
 ○原則として患者さま1名につきご家族1名で、1日1往復のご利用とさせていただきます。
 ○病院⇄ご自宅までの送迎となります。
 ○天候・道路状況等により、多少時間が前後することがございますので、あらかじめご了承ください。

外来用無料送迎バス

外来デマンドバス
 ご自宅まで送迎
 外来患者様 無料送迎

【送迎時間】 月曜日～土曜日（朝8時～昼13時）
※日・祝はお休み致します

【送迎範囲】 西部地区

【利用対象】 外来を受診される方
※付き添いについてはご相談ください
※外来リハビリを受けられる患者様も対象
【ご自身でバスの乗降が可能な患者様】

【利用方法】 □お迎えをご希望の方は事前予約制となります
※1階受付までお電話予約をお願いします
※予約前日の15時までにご連絡ください
 □お帰りの際は定時に病院を出発するバスをご利用ください
※10時～13時までの30分毎に帰りのバスが出発いたします
※1階受付前ロビーに運転手がおりますのでお気軽にお声をおかけください

【その他】
○病院⇄ご自宅までの送迎となります。
○天候・道路状況等により、多少時間が前後することがございますので、あらかじめご了承ください。
○送迎範囲は西部地区のみとなります。

TEL:0138-23-7221
 高橋病院 事務 11月15日
 TEL:0138-23-7221
 デマンドバス担当 まで

送迎時間 月曜日～土曜日（朝8時～昼13時）
 ※日・祝はお休み致します

送迎範囲 西部地区

利用対象 【外来を受診される方】
 ※付き添いについてはご相談ください
 ※外来リハビリを受けられる患者様も対象
 【ご自身でバスの乗降が可能な患者様】

利用方法 □お迎えをご希望の方は事前予約制となります
 ※1階受付⑧に申込書を用意しております
 ※予約は前日の15時までにご連絡ください
 □お帰りの際は定時に病院を出発するバスをご利用ください
 ※10時～13時までの30分毎に帰りのバスが出発いたします
 ※1階受付前ロビーに運転手がおりますのでお気軽にお声をおかけください

その他 ・病院⇄ご自宅までの送迎となります
 ※場所により、ご相談させていただく場合がございます。

【お問い合わせ】
 高橋病院 事務 デマンドバス担当 まで

編集部からのお知らせ



- 平成28年10月発行予定でしたが、編集の都合により遅れました事をお詫び申し上げます。
- 次回の広報誌『日和坂』は平成29年1月発行予定です。
- 『日和坂』につきましてご不明な点などございましたらお気軽にお問い合わせ下さい。

0138-23-7221 平手（総務管理課）まで

高橋病院の基本理念
 地域住民に愛される、信頼される病院

高橋病院の方針

- 一、生活を支えるリハビリテーション医療を提供いたします。
- 一、チームワークのとれた魅力ある職場をつくります。
- 一、思いやりとおもてなしの心をもったサービスを提供いたします。

患者様の権利

- 1 適切な医療とケアを受ける権利
- 2 人格を尊重される権利
- 3 プライバシーを尊重される権利
- 4 医療上の情報、説明を受ける権利
- 5 自己決定の権利