



電車どおり

平成 19 年 5 月 10 日発行 第 20 号

函館中央病院

発行責任者 橋本友幸

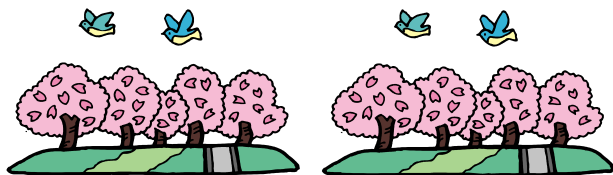


基本方針

私たちは、患者さまの権利とプライバシーを尊重した医療を提供します。
 私たちは、チーム医療を実践し、患者さまに応じた医療を提供します。
 私たちは、地域の医療機関との連携を強化し、医療環境の発展と充実を図ります。
 私たちは、日々研鑽し、最高で高次の医療を提供します。
 私たちは、一人一人が幸せで働きがいのある病院を目指します。

医療費自動精算機導入

この度、4月16日より正面玄関1階の待合ロビーに会計を行う医療費自動精算機を4台設置しました。自動精算機の良いところは、会計スピードがはやい点や患者さまが名前を呼ばれることなく会計を済ませることが出来る為、窓口での会計に比べ、個人情報保護出来るということなどがあります。稼動してあまり時間がたっておりませんが、「はやくて便利」という声を患者さまよりいただいております。また、機械に抵抗をお持ちの方でもご使用いただけるように、案内係の職員がすぐそばにおりますので、お気軽にお尋ね下さい。



中央棟3階ミニアートギャラリー

皆さまは当院中央棟3階、外来化学療法センター前の廊下の絵をご覧になったことがあるでしょうか？そこはまるで“美術館”のような空間になっていて、外来化学療法センターの開設と同時に、センター前の廊下をミニアートギャラリーとして活用しています。ギャラリーは患者さまに絵を鑑賞し楽しんでもらい、治療に来る患者さまが“癒し”を感じてもらえるようにと、取り組んでおります。そして、ギャラリーに飾っている絵は一般の方々からお借りした絵で、病院のものではございません。一般市民や画家の方々から1ヶ月から2ヶ月間、絵をお借りしております。また、季節によって絵を入れ替えたりもしている為、いろいろなタッチの絵を楽しむことが出来ます。外来化学療法センターで治療にあたる内科の阿部雅一医師はギャラリーに飾る絵を貸していただける方を自ら探しに出る



中央・病院・前

花の季節になりました。鯉のぼりと日の丸をたてた函館ハイカラ号が、満開の桜の前を通過してゆきます。ゆきかう人が指をさして喜んでます。五月の連休は函館のいい季節です。

風邪のほうは小休止です。インフルエンザは下火でロタウイルスも大きな流行になっていません。こういう時期も必要ですね。ただ、長らく流行のなかったはしかが関東の大学などではやっています。北海道にも上陸しているようです。対策はみんなでワクチンを受けることです。うつされないようにすることは、まわりにうつさないやさしさです。



ほど、力を入れてこの企画に取り組んでいます。5月いっぱいまでは画家のグランバカナイ様の絵を飾っています。懐かしい昔の日本の風景が優しいタッチで表現されていて、見ている方から「昔私もこんな感じだったの。」と懐かしむ声が聞こえました。外来化学療法センターはピンクのドアがやさしい暖かい雰囲気を出しています。皆さまからお借



りした絵がさらにその雰囲気を演出してくれます。当院のミニアートギャラリーに絵や写真をお貸ししていただける方は、当院までお問い合わせ下さい。これからもご協力よろしく申し上げます。

糖尿病について

～第18回公開セミナーより～

4月27日に開催した当院健康管理センター 石井正孝医師による公開セミナーは「糖尿病、こんなところにご用心!」というテーマでした。アンケートで大変好評をいただいておりますので、糖尿病についてポイントをおさらいしましょう。

糖尿病で怖いのは、血管が詰まりやすくなってしまうことです。血管障害はゆっくり悪化する為、はじめは症状がほとんどあらわれません。糖尿病は全身におこる病気ですが、血糖値を正常に近づけておけば合併症が進むことは少ないので、糖尿病を“放置”することが怖いことなのです。

食生活のワンポイントアドバイスです。

コーヒー、紅茶は砂糖を入れなくて飲みましょう。日本茶や中国茶などが良いでしょう。だし昆布を焼いても美味しいです。寒天ゼリーを砂糖なしで食べてみてください(レモン汁はお好みで)。エネルギーゼロの甘味料を上手に使い、ひと工夫してください。パルスweet、オリゴ糖などは低カロリーの甘味料です。間食などは医師や管理栄養士の指導を受けることをお勧めします。



インスリン療法の知識です。糖尿病が軽症か重症かは合併症の程度で決まります。インスリン治療で合併症を抑えている人は軽症です。また、インスリン治療で血糖値を下げると膵臓を休ませる事になり、インスリンを出す力が回復することがあります。高血糖は、それ自体がさらに膵臓のインスリン分泌を低下させたり、筋肉や脂肪組織でのインスリンの動きが悪くなる悪循環が起きます。早目にインスリン治療を開始し、その悪循環を断ち切ることでインスリン治療が不要になることも少なくありません。血糖コントロールが悪い場合、食事や運動に努力しても効果が見られないようなら早めにインスリン治療をはじめましょう。



糖尿病は放置せず、血糖コントロールや血圧管理が大切です。時期を逃さず、勇気を出してインスリン治療をはじめめるタイミングが大切です。自分の健康は自分で守る事です。**ご用心!ご用心!**

ふれあいコンサート

~今後の予定~

- 5月12日(土) ドラム&ピアノ
- 5月14日(月) フルート&ピアノ
- 5月23日(水) 合唱
- 6月23日(土) フルート&ピアノ

予定に変更がある場合がございますのでご了承下さい。



肩こり・腰痛 ~第5章 首のミックストレーニング~

第1章から第4章までは見ていただけたでしょうか?そして、実践していただけたでしょうか?もし、見ていない方や運動の方法を忘れてしまった方はもう一度読み返していただけたら、これからのお話も分かりやすいかも...

前回までの章では、肩こり・首・腰のストレッチや筋力トレーニングを紹介してきました。今回は、今までやってきたストレッチと筋力トレーニングを“合体”させて一緒にやってみましょう。

方法(首バージョン)

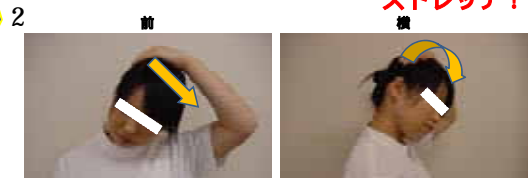
1. 第3章の首のストレッチを実施
首の力を入れると同時に、大きく息を吸いながら力を入れる!!
2. 第2章の首のストレッチを実施
ストレッチと同時に、大きく息を吐きながら力を全部抜く!!



ななめ後ろに頭をおす、手で押さえるようにして、首の横に力が入るようにする。

**息を吸いながら
首に力を入れる!**

**息を吐きながら
全身の力を抜いて
ストレッチ!**



ななめ前に引いて、首の後ろを伸ばす

筋トレ ストレッチ 筋トレ ストレッチ 筋トレ...の繰り返しです。是非、第1章から読み直して方法をしっかり見てみてください。次回もどうぞご覧ください。

理学療法士：小俣 純一

今月の笑顔

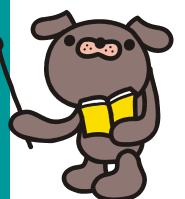
はじめまして、こんにちは。今年4月よりリハビリテーション科で理学療法士として勤務しております宮城島一史です。22歳です。札幌から函館に来て1ヶ月、慣れない事も多々ありますが、様々な患者さまとの触れ合いが多いリハビリテーションの仕事は楽しく、充実した毎日を送っています。落ち込む事もありますが、患者さまの笑顔が一番の支えです。逆に自分自身が笑顔でいる事で、患者さまが笑顔になり、函館中央病院全体が笑顔になればいいと思います。心ある医療、スマイルある医療を目指してこれからも頑張ります。



理学療法士：宮城島一史

【患者さまの権利】

1. 安全で良質の医療を平等に受ける権利
2. 十分な説明を受ける権利
3. 自らが受ける医療に参加し自己決定する権利
4. 自らが受けている医療について知る権利
5. 個人のプライバシーが守られる



『電車どおり』では、皆さまのお役に立ちそうな情報をどんどん掲載していく予定です。記事に対するご要望などがございましたら、広報誌担当事務局までお問い合わせ下さい。

連絡先： 0138-52-1231(内線261)
次号発行予定は6月10日です。お楽しみに!!