

さくら通信

2015年度
第2号
2015年11月発行

親睦旅行に行ってきました



病院理念

地域から信頼される、思いやりと礼節のある、患者さん中心の医療の実践

基本方針

- 患者さんの尊厳と権利を尊重します。
- 医療の質と安全の向上に努めます。
- 24時間体制の救急医療を実践します。
- 丁寧な説明と同意に基づく医療を実践します。
- 連携と協力により、地域に開かれた医療を提供します。

目次 ~ Contents ~

- * 乳癌～他人事だと思っていないか～
インフルエンザ予防接種が始まりました……………P1
- * 特定保健指導のご案内……………P2
- * 医療安全研修会を開催しました……………P3
- * 夕涼み会を開催しました……………P4
- * 小規模多機能型居宅介護
“ゆらり倶楽部大和”との連携事業について……………P5
- * 12月にクリスマス会を開催します……………P6

乳癌～他人事だと思っていないませんか～（健診科 佐藤 真理 医師）

乳癌は日本人女性の12人に1人がかかる病気で、患者数は年々増加しています。女性の晩婚化・高齢出産の増加により、乳癌発生に關与する女性ホルモンの『エストロゲン』の影響を乳腺が受けやすい環境となった事、さらに食生活の欧米化により肥満女性が増えたことが原因と言われています（エストロゲンは閉経後、脂肪細胞で産出されます）。日本人女性の乳癌患者数は30歳代から増え始め、40歳代後半で最多となります。最近では50歳以上でも増加傾向です。そして30～64歳女性のがん死亡原因の第1位が乳癌なのです。

「高齢になったら乳癌にならない」、「胸が小さいと乳癌になりにくい」等、乳癌に關する“噂”を耳にしますが、実は大きな誤解です。乳癌は年齢や乳房の大きさとは無關係に、女性であれば誰でもかかる可能性がある病気です。血縁者に乳癌になった人がいる場合は、自身が乳癌にかかる危険性が高まります。一方、仮に乳癌を発症しても早期発見されれば、乳癌は確実に治療できる病気です。早期発見のために、乳がん検診の受診は大切なことですが、日本の受診率は20%程度、大和市はさらに低く平成23年度は9.3%でした。万一のためにも乳がん検診を積極的に受診しましょう。

当院では基本的に医師・看護師・検査技師全て女性スタッフで対応し、安心して受診できる環境となっています。診察時には乳癌に關する簡単なアドバイスも行っておりますので、お気軽に当院へ足をお運び下さい。

尚、明らかな自覚症状がある場合は、早急な精密検査が必要となりますので、検診ではなく乳腺疾患を診察する外科や乳腺科を早めに受診することをお勧めします。



インフルエンザ予防接種が始まりました

インフルエンザの予防接種はお済みでしょうか？今年もインフルエンザが流行する季節が迫ってきています。インフルエンザは発症すると、高熱や関節痛などの症状が現れるほか、合併症として肺炎や脳症が起こることもあります。高齢者や乳幼児など体力のない方は、命にかかわることもあります。インフルエンザの予防接種を受けることで感染を防ぎ、また発症した際も重症化を軽減する効果が認められていますので、早めの予防接種をお勧めします。

【接種料金のご案内】

一般（13歳以上）	1回接種 4,320円
小児（13歳未満）	2回接種 当院1回目 3,780円 / 当院2回目 2,160円
大和市 65歳以上	1回接種 2,000円（保険証等で確認が必要となります。）
綾瀬市 65歳以上	1回接種 1,500円（保険証等で確認が必要となります。）

※身体障害者1級をお持ちの60歳以上から65歳未満の方も公費の対象になります。



- ・呼吸器疾患や腎臓疾患等でかかりつけの方は主治医に相談してから接種を受けるようにお願いします。
- ・6ヵ月未満の乳幼児への接種は行いませんのでご了承下さい。
- ・ワクチンがなくなり次第終了となります。
- ・予約の必要はありません。
- ・接種時間や金額等で不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。

特定保健指導のご案内

特定保健指導対象者

特定健診結果から《メタボリックシンドローム》もしくは《予備群》と生活習慣の改善の必要があるとされ、**積極的支援**または**動機付け支援**と判定された方が対象です。
 ※大和市内の方には利用券が届きます。その利用券にて無料で受けられます。
 それ以外の場合は各保険者に確認してください。

当院の支援内容

積極的支援

初回面談 ・面談により生活習慣を振り返ります。
 ・CTによる内臓脂肪面積測定を行います。
 ・利用者の考えをもとに、行動目標を立てるお手伝いをします。

月に1回程度、面談・電話・メールなどによる、継続的な支援を行います。

6ヶ月後 ・目標が達成できたか一緒に確認します。
 ・支援終了後も、健康的な生活が続けられるように考えていきます。

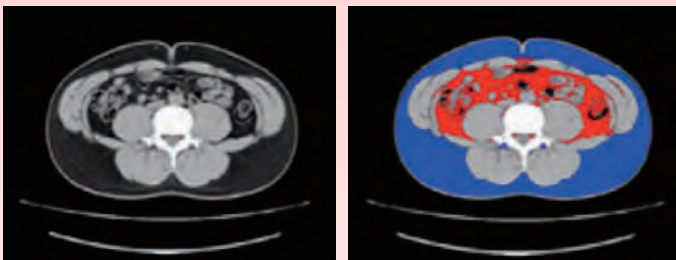
動機付け支援



特定保健指導 Q&A

- Q** メタボリックシンドロームを放置するとどうなるの？
- A** 動脈硬化が進行し、脳梗塞、心筋梗塞のリスクが高まります。
- Q** テレビや健康情報で十分勉強していますが…。
- A** 特定保健指導は、たくさんある健康情報を整理して特定健診の結果をふまえて、あなたに合った方法を取り入れるお手伝いをします。

CTによる内臓脂肪面積の測定が初回のみ無料です。



内臓脂肪は赤色、皮下脂肪は青色で表示されます。内臓脂肪が 100 cm²以上になると内臓脂肪型肥満といわれます。



当院では専門知識をもった管理栄養士が、一人一人のライフサイクル、希望を配慮した保健指導を行い、**健康維持をサポート**致します！！

『食事』と『運動』どちらも大事です！

予約連絡先：健康管理課 **046-259-5446 (直通)**

※利用券・保険証をお手元に揃えて、ご連絡下さいませようお願いします。

桜ヶ丘中央病院の
2Fです！！

医療安全研修会を開催しました

良質で安全な医療を患者さまに提供するために、当院職員全員に対して『医療安全に関する研修会』を年2回行っています。

今年度1回目の医療安全研修会は7月にパラマウントベッド株式会社より講師を招いて『転倒・転落事故の低減にむけた安全研修会及びKYT』を開催しました。転倒・転落事故は医療事故の中で最も多く、事故全体の25%を占める



とも言われており、最も注意しなければならない医療事故の一つとして位置づけられています。



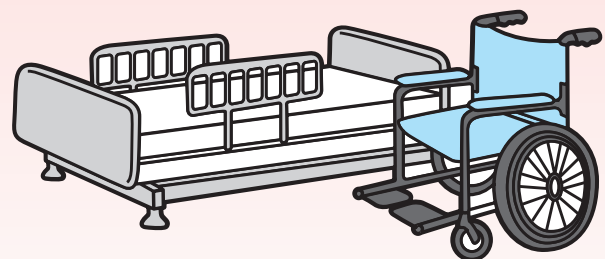
研修会ではベッドを作る立場からみた転倒・転落の原因や危険性、その対策法、実際に起きた事例など、写真を使ってとてもわかりやすく説明して頂きました。

今回の勉強会で学んだことを生かし、これからも患者さまが安心して医療が受けられるように努めてまいります。

KYTとは

KYTとは危険 (Kiken)・予知 (Yochi)・トレーニング (Training) のそれぞれの頭文字から取った略語で、作業風景の写真やイラストから、そこに潜む危険を話し合い、予測される事故と対策を行う訓練です。KYTを行うことで以下のような効果が期待でき、医療事故を減らすための有効な一つの手段と考えられています。

- 危険への感受性を高める
- 危険に対する集中力を高める
- 問題解決力・意欲を高める
- チームワークの強化
- 安全意識の高い職場となる

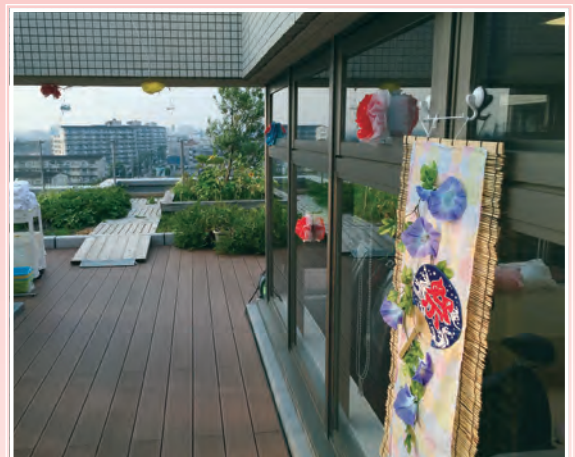


夕涼み会を開催しました

当院では、入院患者さまに対して、安心かつ安全に入院生活を送って頂くために様々な対策をとっています。「病は気から」という言葉がありますが、心をリフレッシュすることで、少しでも病気の治りが良くなればと思っており、様々なレクリエーションを企画しています。

今回は、8月1日に夕涼み会を開催しました。内容としては、BGMで盆踊りの曲を流し、お茶を飲みながら、その日にあがった厚木市の鮎祭りの花火鑑賞・足浴を行うというものでした。対象者は入院患者さまや、そのご家族が対象として行いましたが、参加者は40名程で当院の介助スタッフもいれると60名程の大人数で行うことができました。

今後も季節感あふれるレクリエーションを企画・実行していきたいと思っておりますので、ご期待ください。



小規模多機能型居宅介護“ゆらり倶楽部大和”との連携事業について

・小規模多機能型居宅介護とは？

介護保険によるサービスのひとつで、『在宅介護をあきらめない』をテーマに、介護が必要になっても施設に入らず、住み慣れた自宅や地域で暮らし続けていけるよう「通い・訪問・宿泊」を柔軟に組み合わせて在宅介護を応援するサービスです。



・なぜ、連携が必要なの？

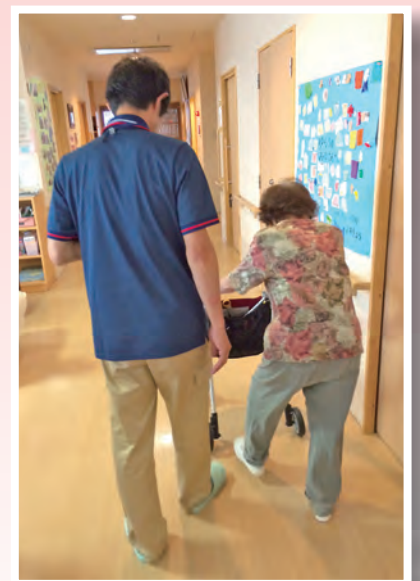
超高齢社会を迎える現在、医療と介護の連携は大変重要な施策と位置づけられています。

ともに地域を支える仲間として、当院のリハビリテーション科（医療）とゆらり倶楽部大和（介護）の連携は重要と考えています。



・どのようなことをやるの？

当院のリハビリテーション科スタッフが“ゆらり倶楽部大和”へ行き、利用者様の健康チェックを行い、日常生活上のアドバイスを行います。



12月にクリスマス会を開催します

たくさんの入院患者さまたちにクリスマスの雰囲気を楽しんでもらおうと『クリスマス会』を12月に開催いたします。昨年は保育室の子供たちによる元気いっぱいの歌声に涙を流す患者さまもいました。また、ミニコンサートとしてボランティアの方にご協力をいただき素敵な歌声とピアノ演奏もあり、患者さまからの喜びの声を聞くことができました。



今年も昨年と負けなくらいのクリスマス会にしたいと思いますので、皆さま楽しみに待っていてください。詳細が決まりましたら、院内掲示板にてお知らせします。



編集 後記

今回のさくら通信はいかがでしたでしょうか？ずいぶんと秋の色も深まり、朝晩は秋らしい空気にかわり過ごしやすいようになってまいりました。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋…。皆さんにとって、秋はどんな季節でしょうか。これから寒い季節を迎えます。健康には十分留意されますようお願いします。

発行責任

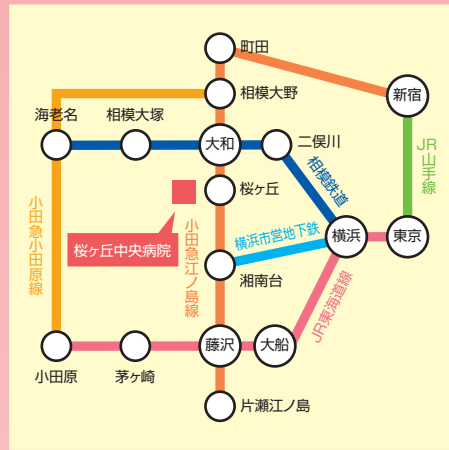
情報管理委員会

■ 車でのアクセス



- 東名高速「横浜町田インター」より40分
- 小田急線桜ヶ丘駅から1分

■ 電車でのアクセス



- 小田急線 (江ノ島線)
 - 新宿駅 ▶ 桜ヶ丘駅 50分
 - 藤沢駅 ▶ 桜ヶ丘駅 17分
 - * 小田急線 桜ヶ丘駅西口 徒歩3分
- 相模線 (小田急線/大和駅経由)
 - 横浜駅 ▶ 桜ヶ丘駅 33分



医療法人 桜ヶ丘中央病院
社団哺育会

〒242-0024 神奈川県大和市福田1-7-1

TEL 046-269-4111

URL <http://www.sakura-hp.or.jp>

