

みたき総合病院 広報誌

No.38

ひだまり

HIDAMARI

2018年
(平成30年)

夏号



ひだまり

no.38

CONTENTS

1p 2p 総合診療科 ～プライマリ・ケアとは～

3p 4p CS向上委員会より患者様アンケートについて(報告)

5p 地域リハビリテーション活動支援報告

6p 栄養管理科レシピ

7p 外来診療担当表

 休診・診療情報などはホームページを検索してください。

みたき総合病院





総合診療科 ～プライマリ・ケアとは～

内科・総合診療科 医長 位田 剣

2018年4月より、当院で「総合診療科」が始まりました。聞きなれない診療科だと思いますが、専門医機構に認定された診療科で、「プライマリ・ケア」を提供する専門医が診察しています。プライマリ・ケアとは「身近にあって、何でも相談にのってくれる総合的な医療」のことです。

何を診ているのか？

例えば以下のような場合、あなたはどのようにしますか？

- 風邪を引いたとき
- 高血圧と糖尿病で薬を飲むようになったとき
- 蕁麻疹が出たとき
- インフルエンザの予防接種を受けようと思ったとき
- 身体がしんどくて何もやる気がでず、夜に目が覚めて眠れない日々が続くとき
- 背中が痛みが続いていて、大きな病院を受診した方がよいのかどうか悩むとき
- 認知症のおじいちゃんの介護に手がかるようになったとき



総合診療科は**日常的に起こる健康問題の大半**について診療しています。

対応できない問題の場合



手術などの専門的な治療を要する場合、非常に珍しく解決が難しい病気、特殊な検査が必要な場合などは、専門の医療機関と連携しながら問題の解決にあたります。

あなたの病気は本当に身体だけの問題でしょうか？

病気の原因は、単に臓器の異常だけとは限らず、生活や仕事、家族や友人との関係、悩みごとなどにあるかもしれません。症状のある臓器だけを治療しても本来の問題は解決しない場合、身体と心、社会的背景などを総合的に診療して解決していきます。



どうしてこの医療機関を受診したのでしょうか？



色々な症状と同時に何らかの「思い」や「考え」を持たれていると思います。例えば、「隣人が先日、くも膜下出血で急逝した。自分は頭のMRI検査を受けなくてよいだろうか？」、「子どもが受験生なので、インフルエンザにかからないようにしたい」などなど。そういった考えや思いを尊重した上で、検査や治療を進めていきます。

クスリを定められたとおりに服用することはできるでしょうか？



認知機能が落ちてくると正しく服薬できないことがあります。また、仕事に通う働き盛りの人は昼食後の内服を忘れることがよくあります。薬の処方についても、その人の状況をよく理解した上で処方していきます。

受診を続けていくことは可能でしょうか？

地理的、時間的に受診が困難な方はいませんか？高齢者では、受診時の送迎や付き添いをしてくれる方はいるかが問題になることがあります。「かかりやすさ」を考慮して、近くの医療機関への紹介や訪問診療の導入を一緒に考えていきます。



予防的な視点から



「インフルエンザワクチンを接種しましたか？」「癌健診を受けていますか？」「気分が落ち込み、やる気がでないようなことはありませんか？」病気が生じる前に予防する視点を常に持ちながら診療しています。

治らない病気に対しても

病気の治癒ができないとしても、痛みや苦痛を緩和して日常生活を送ることができます。症状の緩和についても診療しています。

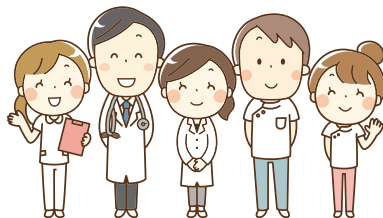


地域の中のネットワークの広がり



病気や障害を持つ人が「生活していく上で何が困難か、それに対してどうすればよいか」ということを考えていくことも大切です。地域の医療・福祉・介護・保健と連携しながら病気だけでなく生活を支えていく診療をしています。

このように身近な立場で健康をサポートする医療、介護、福祉、保健をまとめて「プライマリ・ケア」を呼びます。総合診療科は「プライマリ・ケア」を診療しています。生活していく上でのパートナーとして、気軽に相談してください。

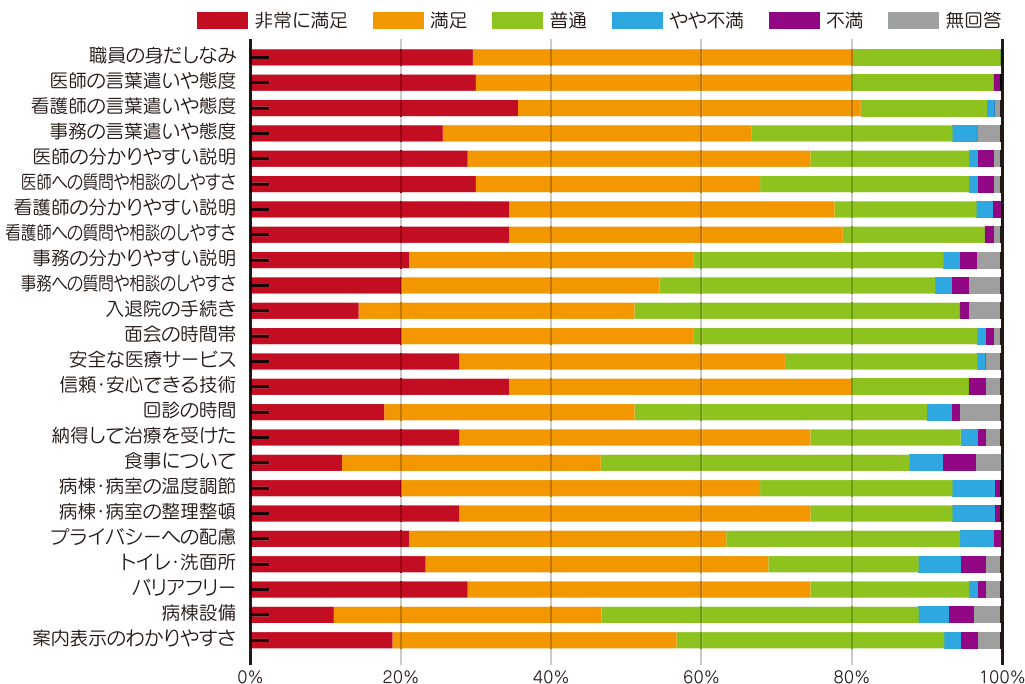
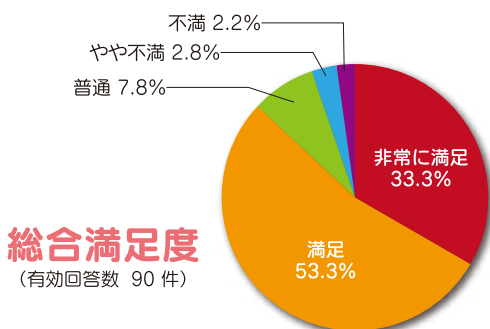


患者様アンケート(報告)

CS向上委員会

2018年1月15日～25日の間、患者様満足度アンケート調査を実施しました。
概ね満足して頂いているという結果を頂きましたが、駐車場について「やや不満」「不満」とお答え頂いている方が34%ありました。

新館整備中でもありご不便をお掛けしていますが、何か方策について考慮させて頂きたいと思います。多くの皆様にアンケートへご協力いただきありがとうございました。

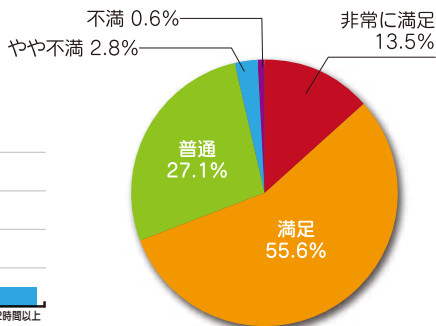


外来患者様

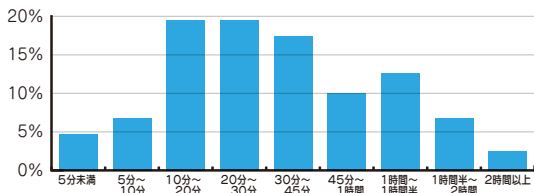
2018年1月18日～1月21日



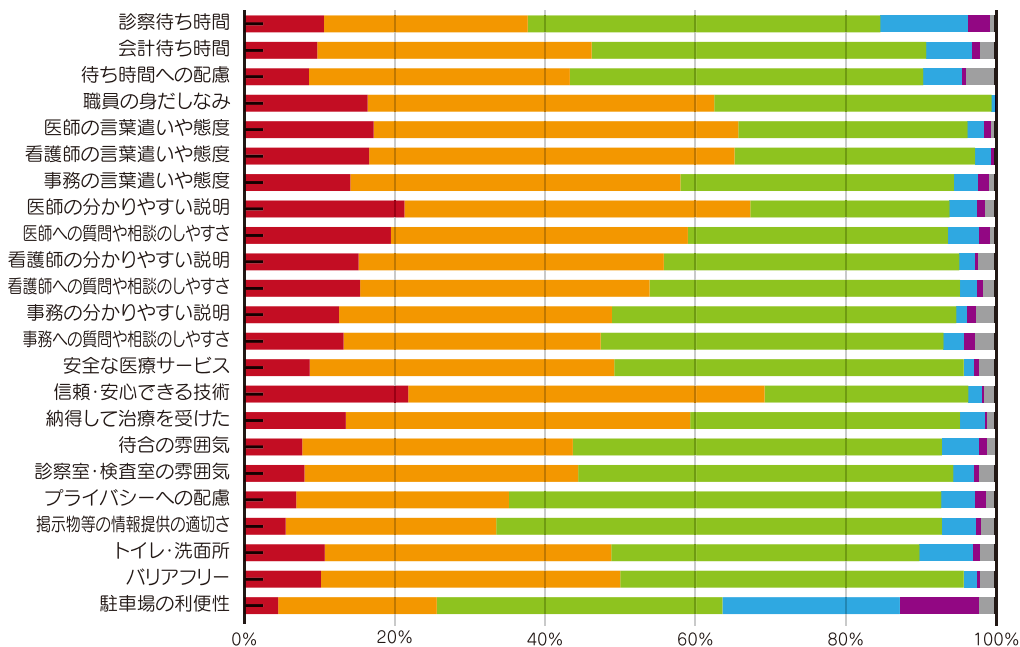
総合満足度 (有効回答数 992 件)



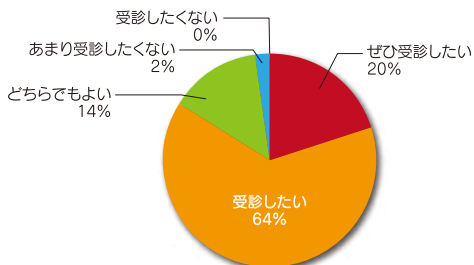
診察待ち時間 (平均40分)



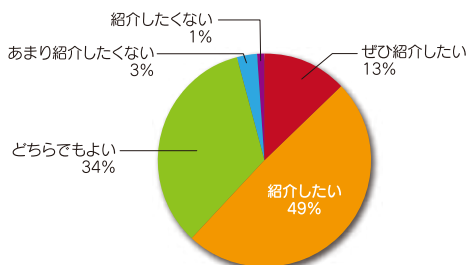
非常に満足 満足 普通 やや不満 不満 無回答



次回も当院を受診したいですか？



当院を他の方へ紹介したいですか？





地域リハビリテーション活動 支援事業について(報告)

みたき在宅ケアセンター
理学療法士:澤田 樹里



私たちは、地域リハビリテーション活動支援事業に携わっています。

6月22日、東日野町公民館で介護予防講座を行いました。

地域リハビリテーション活動支援事業とは？

四日市市から委託されている事業であり、リハビリ専門職が「ふれあいいきいきサロン」など地域の住民が主体で運営している活動の場に赴き、要介護状態にならないために、健康や運動について、助言や指導を行い、地域における介護予防を推進することを目的にした活動です。

今回の介護予防講座では…

テレビでもよく取り上げられている「健康寿命」のお話や健康でいるための食事、またもしものときの入院費などの内容の講義をさせて頂き、「健康でいるために」どうしたらいいのかということに参加者の皆さんに身近に感じ、考えて頂きました。

また、健康でいるための体づくりとして、歩くときに意識することや筋トレ、転倒予防の運動を実際にレクリエーションも交えながら行って頂きました。

参加者の皆さんに、笑顔で楽しく参加して頂き、「役に立った内容だった」、「運動を続けていきたい」などのお声をたくさん頂きました。



最後に…

リハビリ専門職は病院や施設での働き方がイメージされやすいですが、今回の介護予防講座のように、地域での活動も期待され、広がってきています。

私たちはこれからも地域の方が健康でいられるために、少しでもお役に立てるよう、四日市市、地域包括支援センターと連携を取りながら活動を行っていききたいと思います。



栄養管理科レシピ

管理栄養士: 東 沙季

チョップドサラダ

チョップドサラダとは
具材を細かく刻んだサラダのこと☆



◆材料(2人分)

トマト	30g
大豆水煮	30g
きゅうり	30g
セロリー	20g
ドレッシング	15g

1人分 41kcal 食塩0.6g

作り方

- ① トマト、きゅうり、セロリーを大豆と同じ大きさ(サイコロ切り)に切ります。
- ② きゅうり、セロリーに塩少々をふり混ぜておきます。
- ③ ①・②の材料とドレッシングを合わせ、30分ほど漬けたら完成です。



トマトのおはなし

ヨーロッパでは“トマトが赤くなると医者が青くなる”といわれるほど、栄養素の高い食べ物として知られています。主な栄養素としてカロテノイドの一種であるリコピンを豊富に含んでいます。カロテノイドは人参の主な栄養素としても有名です。

リコピンは悪玉(LDL)コレステロールの酸化を抑えるため、血流を改善する効果があります。さらに、トマトの酸味のもととなるクエン酸には、食欲を増進させたり、疲労の原因となる乳酸の代謝を促進する働きが知られています。トマトは夏バテしやすい季節に適した野菜といえます。

ただ、生のトマトには利尿作用を即進させるカリウムが多く含まれているため、食べすぎは体を冷やしてしまうので注意しましょう。

リコピンは油と一緒に摂取することで、体内で吸収されやすくなります。今回のレシピのように、ドレッシングを用いると、炒めることなく容易に摂取できます。また、ホールトマトやケチャップなど加工されるトマトの方が、生食用のトマトより多くのリコピンを含んでいます。加工品を上手に利用することで、効率よく摂取しましょう。

美味しいトマトの選び方

- ① へたが濃い緑色で枯れていないもの
- ② 持ってずっしりと重たいもの
- ③ お尻の部分の線がはっきりしているもの



みたき総合病院 外来診療担当表

平成30年8月1日改定

科名		診察時間	月	火	水	木	金	土
内科 総合診療科	午前	9:00～ 12:00	坂倉	森	与那覇(靖)	坂倉		坂倉
			奥村	小久保	足立 (肝臓内科)	山本 (糖尿病内科)	藤本	
			位田 (総合診療科)	位田 (総合診療科)	位田 (総合診療科)		位田 (総合診療科)	位田 (総合診療科)
	午後	16:00～ 18:00	与那覇(靖)	森		坂倉	藤本	
産婦人科	午前	9:00～ 12:00	前田 (初診)	前田	前田 (初診)	ヨナハ尚	前田	前田
			小川	小川 (初診)	小川	小川 (初診)	小川	
			武田	武田	武田	武田 (初診)	ヨナハ尚	
			与那覇斉			与那覇斉	与那覇斉	与那覇斉
	午後	13:00～16:00	手術	手術		手術	手術	手術
		16:00～ 18:00		前田			前田	
			小川 ※16:00～17:30			小川	小川 ※16:00～17:30	
			武田 ※16:00～17:00	武田 ※16:00～17:00		武田 ※16:00～17:00		
外科 乳腺外科 血管外科	午前	9:00～ 12:00	手術	宮内	宮内	宮内	宮内	宮内
	午後	16:00～ 18:00		宮内		宮内		
脳神経外科	午前	9:00～ 12:00	伊藤	池田	伊藤	池田	伊藤	池田
整形外科	午前	9:00～ 12:00	松浦	松浦	松浦	松浦	松浦	松浦(第1・3週) ※特殊外来
			水野	水野	谷口	水野	水野	水野 (第2・4・5週)
	午後	14:00～ 16:00		松浦(リウマチ科) 要予約			松浦(リウマチ科) 要予約	
		16:00～ 18:00	水野	松浦		松浦	水野	
耳鼻咽喉科	午前	9:00～ 12:00	古橋 ※紹介・再診患者のみ	古橋	古橋	古橋 ※紹介・再診患者のみ	古橋	古橋 (第1・3・5週)※再診のみ
			西村(忠) ※初診・再診			後藤 ※初診・再診		
	午後	16:00～ 18:00	古橋	古橋		古橋	古橋	
泌尿器科	午前	9:00～ 12:00	筧	古橋(憲)	筧	古橋(憲)	筧	筧(第1・3週) 古橋(憲)(第2・4週)
	午後	13:00～16:00	検査	手術		手術	検査	
		16:00～ 18:00	筧				古橋(憲)	

※水・土曜日午後・日曜日・祝日は休診

※武田医師による診察の希望は、午前診察のみ選択できます。午後診察は17:00までです。(午後診察での選択不可)

※土曜日松浦医師(第1・3週)特殊外来(身障、労災判定、紹介、入院、他)

※先天性股関節脱臼白検診は、整形外科外来にて毎週月曜日・木曜日の午前のみ

医療法人 尚豊会 **みたき総合病院**

〒512-0911 四日市市生桑町菰池458-1
TEL(059)330-6000 FAX(059)330-6005

病院の概要・施設紹介などにつきましてはコチラ▶URL:<http://mitakihp.jp/>

みたき総合病院

検索