

# 東山だより

調布東山病院

2017.2.1  
Vol.27

ご自由にお持ちください♪



特集

東山訪問看護ステーション

調布東山病院からの眺望

東山会の位置する調布市（調布東山病院）・多摩市（桜ヶ丘東山クリニック）・世田谷区（喜多見東山クリニック）では年々高齢化が進み、75歳以上の住民の割合が増えています。救急搬送をふくめ



寒中お見舞い  
申し上げます。

新入職医師  
ご紹介

はじめまして。1月1日より赴任しました、消化器内科医の平山慈子と申します。これからどうぞよろしく願っています。武蔵野赤十字病院で初期研修・後期研修を行っ

## コラム

### お持ちですか？ お薬手帳

病院や薬局では、処方するお薬を安全に飲んでいただくため、他の病院で処方されたり、調剤されたお薬の確認を行っています。いずれの病院・薬局にかかる場合でも、保険証・診察券・お薬手帳をセットにしてお出してください。

#### ●お薬手帳を複数お持ちの方

お薬手帳を複数お持ちの場合は、1冊にまとめていただくと漏れなく正確に伝えることができます。一度、全てのお薬手帳を最寄の薬局にお持ちの上、薬剤師にご相談ください。

#### お薬手帳とは……

あなたの服用しているお薬の名前、飲む量や回数などを記録する手帳です。1冊持つことで、日本全国どこの病院や薬局でも使うことができます。

#### なぜ持ったほうがいいの？

- 適切に記載されたお薬手帳を持つことで、同じ種類の薬が複数の医療機関で投与されることや、薬同士の飲み合わせによるトラブルを防ぐことができます。
- また薬によるアレルギーや副作用の経歴だけでなく、薬を処方する際に注意が必要な過去の病気も、受診する医療機関に正しく伝えることができます。
- 災害時や、旅行に出かけた先での急病時などでも、お薬手帳を持っていれば、今までどのような治療を受けていたのか、いつも何のお薬を服用なさっているのかが分かり、適切な処置を速やかに取ることができます。

た医療介護のニーズが高まる中、われわれ医療介護提供者に求められるのは、機能分化を進め、効率化と連携で地域の方々を支えることです。

調布東山病院は、昨年〃救急指定病院〃に認定されました。また、院内訪問看護室は当院以外の患者さまの訪問依頼にも応える、独立した〃訪問看護ステーション〃として新たに出発しました。

救急指定病院の役割を果たすには、救急搬送される患者さまに入院ベッドを適切に提供すること、また質の高い医療・看護を提供し、できるだけ早く元の生活にお戻しすることが重要です。そして、外来ではより重症の救急患者さまの対応に集中し、感冒など軽症や、症状の落ち着いた慢性疾患の治療が必要な患者さまへの対応は、できるだけ地域の診療所の先生方をお願いし、皆さまのニーズに応えてまいります。

皆さまから、〃役割分担〃をした病院と診療所それぞれに主治医を持っていたら〃2人主治医制〃に対し、安心し、信頼していただけるよう、当院は努力してまいります。そのためにも、当院の役割である救急のニーズ（地域の先生方から皆さまを診て欲しいと依頼された時）に適切に対応できるよう、われわれの力を集中することが重要なのだと考えています。

また引き続き、予防医療を一層充実させ、地域の健康を守る一翼を担います。東山会の2つの外来透析クリニック（桜ヶ丘、喜多見）では、週3回透析に通われる長いお付き合いになる患者さまが、住み慣れた地域で〃その人らしく〃人生を過ごしていただけるよう、これからも同じ地域を支える仲間と連携を深め、ネットワークづくりに励んでまいります。東山会は、今年も地域医療に貢献し、住みやすい地域づくりの一員として取り組んでまいります。



医療法人社団東山会  
理事長 小川 聡子

た後、都内の大学病院で内視鏡検査や内視鏡手術の腕を磨いてきました。

専門は胃や腸の病気になります。胃がもたれる、お腹が痛い、血便が出る……などなどありましたら、どうぞ消化器内科を受診してください。胃癌や大腸癌は早期発見できれば内視鏡手術で治せる時代になっています。内視鏡検査は辛い！ 苦しい！ 痛い！ というイメージがあるかもしれませんが、できないだけ辛くない内視鏡をモットーに、皆さんのお役に立てるよう頑張っていきたいと思っていますので、胃腸の症状が気になる方はぜひ一度内視鏡検査を受けてみてください。これからどうぞよろしくお願いします。



消化器内科  
平山 慈子





# 東山訪問看護 ステーション

特集

住み慣れた家で寄り添いながら  
あなただけの看護を――



## 訪問看護とは？

病気や障害を持った方が、  
住み慣れた地域や家で  
その人らしく療養生活を  
送れるよう、看護師などが  
生活の場へ訪問し、  
ケアを提供する  
サービスです。

東山会の訪問看護の歴史は  
約30年前からスタートし、  
これまで積極的に在宅医療に  
取り組んできました。

そして2016年10月――

「住み慣れた地域・家で暮らし  
つづきたい」という患者さまの  
想いにいっそう応えるため、  
「訪問看護ステーション」を  
立ち上げました！

あなたやご家族が、自分らしく  
地域で暮らし続けるために……

「訪問看護」を選択肢に加えて  
みてはいかがでしょうか？

## 東山会の訪問看護の内容

### ● 定期的な健康状態の観察



#### □ 医師の指示による管理や医療処置

- ・各種カテーテルの管理
- ・床ずれの処置
- ・点滴、在宅酸素、呼吸器などの医療機器を使用している方への対応

#### □ 療養上のサポート

(身体の清潔保持・指導、排泄ケア、栄養指導、服薬管理・指導)

#### □ 認知症ケア

- ・生活リズムの調整
- ・認知症状への介護の相談

### ● ターミナルケア（終末期医療、終末期看護）

(自分らしく生きるお手伝い、痛み・苦痛に対し医師と一緒にサポート)

“限りある命を最期まで輝かせるための支援”であるターミナルケアにも力を入れています。「担当の患者さまは最期まで……」という思いの医師とチームを組み多職種の方々と協働して、その人らしい最期をご自宅で迎えられるよう誠意を持って支援します。

### ● ご家族への支援

(介護相談、介護者の健康管理、介護用品に関する相談)

病気や障害を抱えると、ご家族にも精神的、身体的、そして病気のご家族とのコミュニケーションなど、さまざまな問題が生じることがあります。私たちは、患者さま本人だけでなく、ご家族も看護の対象として捉え、問題の解決や負担軽減のためのケアを提供します。

### 東山訪問看護ステーションのモットー

東山会の訪問看護ステーションは「住み慣れた家で寄り添いながらあなただけの看護を」をモットーに掲げています。「家に帰りたい」「家で過ごしたい」という患者さまの思いを実現できるように、お一人おひとりの状態に応じた質の高いケアを提供しています。

**ご利用者さま、ご家族からのご相談にいつでも対応いたします。**

当院に入院中や外来通院中の利用者さま、ご家族からのご相談にいつでも対応いたします。他院に通院されている利用者さま、ご家族の在宅療養のご相談、ご質問にも対応いたしますので、遠慮なくお問い合わせください。

**夜間や休日の急変時にも対応できます。**

利用者さまの心配の多くは、夜間や休日に何かあったらどうするの？というところでしょうが、ご安心ください！“24時間、365日”急な状態変化などにも対応できる体制をとっています。

**常にスキルの向上に努めています。**

私たちの訪問看護ステーションに「訪問看護認定看護師」が誕生しました。認定看護師を中心に更なるステップアップを図り、温かく安心できる、ご家族を含めた包括的ケアの提供を目指します。

必要に応じて  
こんな人も同行します。



訪問診療医

リハビリテーション医師や  
理学・作業療法士など



訪問リハビリ スタッフ

笑顔、接遇、  
清潔な身なりを  
心がけています♪



血中酸素濃度  
測定器



血圧計



褥瘡状態などを記録  
デジタル  
カメラ



看護記録用  
パソコン



聴診器

## 訪問看護って、どんな 人が来てくれるの？

「こんにちは〜」明るいあいさつとともに、経験豊富な看護師がご自宅にうかがいます。いつも持ち歩いているカバンの中には、ケアに必要な道具がいっぱい！ その中の一部をご紹介します。



電動自転車や、  
東山会と書かれた  
自動車で移動して  
います♪



東山訪問看護ステーション  
管理者 前田恭子

訪問看護の説明をする際に、必ず使わせていただく言葉があります。宮沢賢治の「雨ニモ負ケズ」です。雨ニモ負ケズ 風ニモ負ケズ 雪ニモ夏ノ暑サニモ負ケヌ 丈夫ナカラダヲモチ……まさに在宅支援を行う人にぴったりだと思えます。雨ガッパを着たり、日焼け止めを塗ったり、時期によっては身支度も大変ですが、「こんにちは。東山訪問看護ステーションです」「お待ちしました」この声を聞くと大変な思いがいっぺんにやがいに変わります。自分を待っている、必要としてくれる利用者さまがいる。それに応えるために質の高いケアの提供に向かって取り組んでいます。熱い心のスタッフが、今日も調布の街を元気に走っています。

私たち、  
こんな想いを持って  
訪問しています！

こんな時に、

訪問看護が利用されています。

需要が高まっている訪問看護サービスですが、全国的にみるとまだ知名度や必要性の理解度が低く、訪問看護サービスが必要な場合でもご利用に至らない場合も少なくないようです。そこで、どのようなケースで訪問看護が利用されているのかをご紹介します。

「母

の認知症が進んで食事を食べなくなりました。このま

ま家で看取ってやりたいんです」。娘さまからの相談を受け、家での看取りを考えた訪問看護を開始しました。同居の娘さま家族5人総出での介護が始まり、食事も少しずつ食べられるようになりました。しかし、そのうち朝になると炊飯ジャーや冷蔵庫の食べ物が無くなるほどの食欲が出てきて、徘徊も始まりました。認知症の症状による行動は、娘さんの介護の負担を増やしました。訪問看護では、娘さんの負担を軽減できるようなアドバイスや想いの傾聴を行いました。そうして、訪問看護を開始した93才から7年が経ち昨年100才を迎え、みんなでお祝いをしました。しかし残念ながら、お誕生日から3か月後に旅立たれました。娘さまから「訪問看護師さんがいてくれたから頑張れた。家で看取ることができました」という言葉をいただきました。

4世代

同居のIさん、とても仲良しな

7人家族でにぎやかな毎日を過ごしています。足に創があり、毎日の手当が必要でした。娘さまは「怖くてできない」と言っていました。が、訪問看護師の指導により今では手際よく手当てを行っています。また、床ずれができた際は、訪問看護を増回して治療を行い、改善しました。介護の開始時は、わからないことや不安が大きかった娘さまでしたが、訪問看護師との関わりで、少しずつ不安が解消され、今では介護のベテランになりました。

80代

男性。末期がんの告知を受けており、「最後まで家にいたい」と強く希望されていました。奥さまも「本人の希望通りにしてあげたい」と思っておられたので、ここは私たち訪問看護師の出番です。主治医、ケアマネ、ヘルパーさんたちとチームを組み、ご本人の希望が叶うように話し合

いました。痛みのコントロールを開始し、息苦しさに対しては在宅酸素を設置することで緩和されました。色々な治療が開始されるたび、ご家族は安心と不安を抱かれましたが、一つひとつわかりやすく説明を行い、理解していただきました。訪問看護を増回して看護師が寄り添う時間を増やすことで、奥さまの不安の軽減につながり、ご本人、奥さまの希望を叶えることができました。

今回は3ケースをご紹介しますが、他にもさまざまな理由で訪問看護が利用されています。もし、訪問看護のご希望があれば、主治医、担当のケアマネジャーにご相談いただくか、当ステーションにご連絡ください。

#### ■営業日と営業時間

営業日／月～土  
休み／日・祝日・12月30日～1月3日  
※緊急時は夜間・休日も訪問可  
営業時間／午前8時30分～午後5時  
問い合わせ／042-481-5626



絵：S.S.さま（利用者さま）

介護をされているご家族では笑顔も少なくなりますが、訪問看護師はケアの提供と一緒に笑顔も届けます！



今回は「部位別3スタイル」です。

**スタイル1**  
～上部を食べる～

**さっぱり甘酢漬け** (4人分)

- ① 大根 200g の皮を剥き、縦半分に切る。
- ② 酢小さじ3、塩小さじ1と1/2、砂糖大さじ4、酒小さじ1/2を保存容器へ入れ、よく混ぜる。
- ③ 大根を入れ、1～2日置く。
- ④ 食べやすい大きさに切って完成。



※大根ははじめに食べやすい大きさ(例:半月切りなど)に切ってから漬けてもOKです。また、漬け込む容器はジップロックなどの方が全体に漬けやすくなります。ゆずの皮や、鷹の爪を入れても!

**スタイル2**  
～中部を食べる～

**サバと大根の煮物** (2人分)



- ① 大根 300g は好みの大きさに切って下茹でをする。
- ② 醤油大さじ1、酒大さじ2、みりん大さじ2、水大さじ2を鍋に入れる。
- ③ 下茹でした大根とサバの缶詰を②に入れ、中火で15分煮込んで完成。

※大根は予め切って冷凍保存しておくと、味がよくしみこみます。下茹での代わりに、電子レンジ500Wで5分加熱してもOK!

**スタイル3**  
～下部を食べる～

**豚肉のソテー 大根ドレッシング添え**

(2人分)

- ① 大根 50g をすりおろし、酢・醤油・サラダ油を各大さじ1、砂糖小さじ1、粗挽きこしょう少々を混ぜます。
- ② とんかつ用の豚肉1枚は筋を切って食べやすくし、塩こしょうで下味をつけます。
- ③ フライパンに油小さじ1を敷き、②を焼きます。
- ④ 豚肉が焼けたら、ドレッシングを添えて完成です。



※大根は荒くすりおろして、食感や辛みを出しても美味しいですね。大根を他の野菜に変えたら、ドレッシングのバリエーションが増えます。(例:玉葱や人参など)

調布東山病院 栄養科

# 東山 3スタイル

このコーナーでは、旬の食材を使った  
様々なスタイルの  
メニューを紹介します!



旬の食材  
**大根**

部位によって味や食感が異なる大根。

上部は甘味が強いので生食向き、真ん中

は加熱すると甘味が増すため煮物向き、

下の方は辛みが強いので薬味に向きます。

～1ポイントアドバイス～

太くて先端が丸い物は収穫時期が丁度よく、  
甘みが強いと言われています。





# 教えて医療ソーシャルワーカー 医療のこと、介護のこと

その3

## 『介護保険って?』

「介護保険という言葉は聞いたことがあるけど……」。患者さま・ご家族さまとご相談する中で、このような反応は日常茶飯事。介護保険料はしっかり引かれているのに、どのような制度なのかはご存知ない方がほとんどです。そこで、今回は介護保険について簡単にご紹介いたします。

介護保険は、病気やけがで介護が必要になった高齢者やそのご家族を支える制度です。65歳以上の方(第1号被保険者)がサビスの利用を申請できますが、40歳から64歳までの方でも指定されている16種類の疾患によって介護が必要となった方(第2号被保険者)は申請することができます。



## 介護保険のキホン情報

- **申請場所**／お住まいの地域の市役所介護保険担当窓口、地域包括支援センター(地域ごとに管轄のセンターがあります)
- **持ち物**／介護保険証
- (第2号被保険者の方は医療保険証)
- **申請から認定までの期間**  
認定までに約1カ月ほどかかります。
- **認定結果**／介護の必要の度合いによって要支援1・2、要介護1〜5と7段階に区分されます。区分の段階によってサービス内容や給付の限度額が異なります。
- **サービス内容**／ヘルパー、訪問看護、デイサービス、福祉用具のレンタル・購入、住宅改修などの在宅サービスと介護老人保健施設や特別養護老人ホームなどの施設サービスがあります。
- **自己負担**／原則1割負担ですが、所得によって2割負担となる場合もあります。
- 手続きのことやサービス利用のご相談がありましたら、医療ソーシャルワーカーもしくは、お住まいの市役所や地域包括支援センターにお問い合わせください。

医療ソーシャルワーカーに相談されたい方は……

**調布東山病院の受付へお声がけください。**

- 相談料は無料です。
- 秘密は守りますので、安心してご相談ください。

地域連携室ソーシャルワーカー 芦田・鈴木

# 患者さま満足度 アンケート



## 皆さま からの

ご

意

見

& 改善例  
回答

昨年7月の患者さま満足度アンケートの際には、貴重なご意見をいただきました。ありがとうございます。いただいたご意見は、部署毎に担当を決め、改善に向け取り組んでいるところです。既に改善できたこと、現在も検討中のこと、改善困難なことなどをまとめましたのでご覧ください。

今回掲載できなかったご意見につきましては、次号から順次掲載させていただきます。

※ご意見は原文のまま掲載しています。



### 【診療体制・医師に関するご意見】 担当…病院幹部

●インフルエンザ予防接種について 冬の寒い時期に夕方の予約は年齢的に厳しくできれば体調の良いときに予約なしで午後13時～15時に接種出来たら大変うれしいのです。改善をお願いします。

**A** 当院のインフルエンザ予防接種は安全に実施するため、夜間に実施させていただいております。昼間の時間帯をご希望の方は、大変申し訳ございませんが、お近くのクリニック等をご利用ください。まずようお願いいたします。

●皮フ科も午前中に受診出来たらと思う。

●耳鼻咽喉科を設置してほしい。

●整形のドクターが頻繁に変わるのが残念。整形の膝の手術が東山病院入院でできるととても良いのですが……。

●専門の肛門科が欲しい。

**A** 当院で対応できない疾患（診療科）につきましては、地域の医療機関と連携して対応してまいります。必要に応じ、当院より適切な医療機関をご紹介しますことができます。

●担当の先生が今回は変わらなかったが半年位で変わっている様な気がします。折角馴れた所で変わるのでガッカリします。

●ドクターが良い人だなあ……という人が、他へ行ってしまう。

うのを何名か経験していますが……。

●採用の時、ドクターの採用基準がアイマイなのではと思う。

●内科担当医師移動が多い。

**A** 医師の異動につきましては、派遣元の大学やそれぞれの事情もあることをご理解願います。皆さまにはご迷惑をおかけし、申し訳ございません。

●当院のつごうもあると思います。が、診察の数をふやしていただけたら知人などに紹介出来ると思います。

**A** 現在、診察室はほぼフル稼働の状況であり、これ以上増やすことは困難であることをご理解願います。





【待ち時間に関するご意見】  
担当…待ち時間対策  
ワーキンググループ

- 2時間もまたされたのは、ばかでした。
- いつも混んで待たされるのが難。先生もスタッフもとても良くしてくれて良いのですが。
- 呼吸器科の予約時間より。1時間から2時間近く待っていますので、何とかならないかと思いました。
- 混んでる時は待ち時間がひどい。仕方ないが。
- 内科初診 2診制になってもまだ待ち時間が長いように思います。
- 肺炎球菌ワクチンの接種のみだったが、思ったより時間がかった。ワクチンを接種してくださった方は、親切でとても応対がよかった。
- 本日は待ち時間が短くすみ助かりました。予約なしの時にも待ち時間を短くしていただきたいです。
- 待ち時間がとても長く、毎回休日が1日つぶれます。定期診察のように、深刻な状況ではないもののので、別予約で時間どおりに対応いただけますと幸いです。
- 待ち時間が長い！
- やっぱ予約なしだと待つ時間が長い。このほどの大きな病

- 院だったら、もう一寸すむーずにして下さい。
- 予約があってもかなり待つことがある。今日はとても早くて良かった。
- 予約外でも待ち時間に時間がかかりすぎ。医師二人くらいで診てほしい。
- 予約時間と診察時間に開きがある。予約時刻の精度を上げて欲しい。(内科)
- 予約していたけど結構待ちました。
- 予約していなかつたため、すごく時間がかかつたので、時間が充分にある人には紹介したいと思います。
- 予約なしであつたが時間が掛かつたこと。
- 予約なしで来たので、待ち時間が長いのはしょうがないですが、おおよその診療時間がわかれば助かります。
- 予約にかかわらず2時間以上かかった。
- 今までは数時間待ちでしたが、7/27本日は早くて良かったです。これからは当日でも気軽に来れるようになると嬉しいですね。
- 待ち時間の長さ。
- 普通1時間45分〜2時間必要!! 8年間で予約時間内に診察実施なし。

待合室



**A** 待ち時間につきましては、初診外来を常時2人体制、必要に応じて3人〜4人体制とし、予約外来の時間を工夫するなどの対策で、一定の効果を認めましたが、依然として長くお待たせしているのが実情です。現段階では、今以上の対策は困難な状況で、皆様にはご迷惑をおかけしておりますが、ご理解いただけますようお願いいたします。

また、受診者数は増える一方で、今後更に待ち時間が長くなると考えられます。風邪や急がない症状の場合、安定した病状の方は、近隣のクリニックへおかけいただくことをご検討いただければ幸いです。





## 【職員の振る舞いに関するご意見】

担当…各部署管理者

● 待ち合い室やろう下での職員の方の声が大きいのにいつも困惑しております。病院なので人を静かにさせて歩く立場なのではないかと思います。

**A** 職員の振る舞いについて、各所属長より、注意喚起いたしました。

## 【採血室の待ち時間に関するご意見】

担当…検査科

● 採血検査の結果がもう少し早く出れば、待ち時間が短縮されていいと思います。

● 毎回血液検査があり、長く待たされます。もう少しスピードアップできないでしょうか。

**A** 血液検査の結果が出るのに要す時間は、35〜45分ですが、再検査が必要な場合は、1時間かかることもございます。大変申し訳ございませんが、血液の処理や、測定に要する時間を短縮することは困難です。採血までの待ち時間を短くするよう努めてまいります。

## 【問診票に関するご意見】

担当…広報課

● 問診票をホームページからダウンロードできるようにしてほしい。

い。(問診票を書くテーブル待ちで受け付けまで時間がかかるから、アレルギー歴などを書き忘れないように家で書いてきたいです)

**A** 現在ホームページのリニューアル作業を行っており、完了時には問診票をダウンロードできるよう検討中です。

## 【システムに関するご意見】

担当…情報システム課

● カードの読取機の具合が一回で終った事がない。毎回受付に行く事になっている。予約でカードを通す意味がない。

**A** カードの読み取りエラーの原因として、カードの汚れがひどい、磁気が弱くなっているなどが考えられます。その場合は、無償で交換させていただきます。

● 電光掲示板のシステムがわかりにくい。

● 会計時に別途バーコード入の用紙を受けとり、それを使用して機器処理しなければならないのがムダな手順。診察券か受付票だけで処理できるのが便利だしスマート。

**A** 運用も含め今後の検討課題とさせていただきます。

● ネット予約ができるようになる

と助かります。

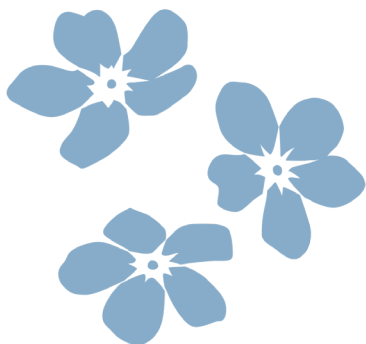
● 通院していないと予約できない。待ち時間も長いいためネット予約ができるとうれしい。

● 順番、待ち時間を知らせてくれるアプリがあれば便利。若しくは予約受付をアプリで済ませられたら便利。病院にいらなくても良いのなら待ち時間が長くても気にならない。

**A** 通院されていない方も、電話予約が可能です。ネットでの予約につきましては、大変申し訳ございませんが、診療体制の関係で実施は困難です。診察表示を院外から見る事ができるオプションにつきましては、今後検討いたします。

● 採血の時、尿検査も書いて欲しい。

**A** 予約票、受付票に尿検査と表記されるようにいたしました。





【満足度アンケートに関するご意見】  
担当…診療支援課

●（※職員応対の評価項目についてのご意見）そもそも何がわかり良いか良くないのか素人にはわかりにくい。わかりやすさで言うと、現在どのように症状が出ていてどのように対応しますといったところまでがテキストであるとかわかりやすいかも。

A 一つの症状に対する対応方法は、疾患によっても異なることから、テキストにすることは困難です。不明な点がございましたら、遠慮なく近くの職員にお尋ねください。必要に応じ、専門職が対応いたします。

●アンケートに向けて対応を良くしようとする感じが見えすいていて違和感を覚えた。何か改善を求める際に記入して下さいとアンケートを常設したほうが、本来の利用者の感想が反映できるのでは？

A 集中的に行うアンケートには、日頃いただけないようなご意見も含まれており、改善の重要な要素となっております。院内には、ご意見記入用紙と回収箱を常時設置してあります。又、週に一度程度、担当者が検討し、改善努力を行っております。

【設備、備品等に関するご意見】  
担当…総務課

●喫茶室があっても良いのでは。

●きつさ室があった方がよい。

●当日採血があり診察まで待ち時間があり、1階にカフェがあるといいなあ。

●待つ間くつろげる場所があるといいと思います。

●レストランとは言わずともちょっとした喫茶店があったら良いな。

A 施設の制約上、設置するスペースを設けることができません。ご不便をおかけ致しますが、休憩コーナーをご利用ください。

●休憩ルームで電話をしている人が居ました。

A 電話のご利用は可能な場所となっています。周りの方へ配慮いただきますようご案内文を掲示いたしました。また、気になられる際には職員にお声がけください。

●血圧測定器がもう一台あると便利だと思います。

A 自動血圧計は、休憩コーナーと採血室の2箇所に設置してあります。

●生理検査室1〜5待ち合い席から見える所に時計を設置した方がよいと思いました。

A 処置室前の時計を、双方から見える検査室前に移設しました。

●洗面所の石鹸の周りが水浸しで物が置けなかった。（ティッシュでは拭ききれない）

A 定期的な清掃を実施しておりますが、お気づきになられた際は、職員にお声がけください。

●総合受付の前にもう少し椅子があるとういと思います。

●会計待ちスペースが狭く、椅子が少ないと思う。

A 施設の制約上、増設するスペースを設けることができません。ご了承願います。

●駐車場が少ない。数が少ない。

A 敷地の制約上、増設するスペースを設けることができません。ご了承願います。

●駐車場入口の「満車立看板」がまぎらわしい。満車ではないのに立っていたので。

●駐車場が満席表示板あったが空席があり、係員は何の指示もなく困った。表示板の出し方と係員について考えてほしい。

A 駐車場混雑時や駐車制限時に満車表示をすることがございますが、運用について見直しをいたしました。また、係員には指導いたしました。



● 駐輪場の台に乗せるのが大変で困る。

● 駐輪場の枠に自転車に乗せにくい、置きにくい、改善してほしい。重くて持ち上がらない人や年配の方、1人では厳しい現場を見た。

A 第2駐輪場（平地駐輪場）をご利用ください。また係員がいる場合にはお声がけください。

● 出入口の傘の滴払いは大変嬉しいですが、近くに小机を置いていただければと思います。手荷物を置いての作業に助かりますのでは？

A 検討させていただきましたが、運用上、ご要望にお応えすることができません。反対側にベンチを設置しておりますので、こちらをご利用願います。

● トイレ臭が診察室①外廊下にもつすぐ匂う。

A 点検いたしましたところ、便器の内部に汚れがたまっており、臭気の原因となっていたことが判明いたしました。清掃により臭気は解消されました。ご指摘ありがとうございます。

● 待合室がちよっとあつい（8〜15番）

● 冷房をもっと強く入れてもらえ

ると助かります。

A 院内の空調は冷房26度、暖房23度に設定しております。暑いもしくは寒い場合には職員にお声がけください。

● 呼び出しマイクが聞こえにくい。もう少し明確な呼び出し音量が必要と思います。

A 状況に応じて音量調整を検討いたします。気になられる際は、職員にお声がけください。

● ロッカー（個人用、コイン式、パスモ方式）希望です。

A 施設の制約上、設置するスペースを設けることができません。ご了承願います。

● 雑誌のバラエティに乏しい。

A 現在、7種類の雑誌を用意しております。種類については、検討を行い変更することもございますが、数を増やすことはご容赦願います。

● 診察・検査まで行った際や又診察までの待ち時間、会計などが長時間かかってしまう場合が多いが、その分の駐車券が全額でないのは何故でしょうか？改善してほしいです。

A 患者様の駐車料金は、3時間まで1時間100円の設定としていま

す。3時間以上になられた際は、受付職員にお声がけください。

### 【健康増進教室に関するご意見】 担当：地域連携室

● 骨ソになり今までヨガ、ダンスと参加してましたが、運動が家にいるとなかなかしないので、骨ソの患者用の体操など取り入れてほしい。ヨガ、ダンスは東山でやっていました。

A 関係者と検討し、取り入れが可能であれば院内の掲示にてご案内いたします。

### 【ドック・健診センターへのご意見】 担当：ドック・健診センター

● 一般病棟でない健康診断のビルで結果が聞けるともっと良い。

A 現段階では、施設等の制約上、健診センターでの説明が困難な状況です。ご理解いただきますようお願い申し上げます。

● 2F 健診、胃カメラ（2年前）対応が良くなかった。それ以来行く気になりません。

A 接遇につきましては、現在重要課題として取り組んでいるところです。何かお気づきの点がございましたら、遠慮なくお申し出ください。ご意見箱にお入れいただいても結構です。



病気を知って  
早めに予防 早めに治療

## その1 関節リウマチ

生死に係わる病気ではないため、大きく取り上げられることが少ない病気ですが、日本におよそ70万人もの患者さんがいるとされている関節リウマチ。とくに中高年女性に多い病気です。

## 2

こういった症状なのでしょう？

### 「関節症状」

最初に患者さんが気がつく症状は、「朝、起きた時に手の指がこわばってうまく握れない」というものが多いです。これを「朝のこわばり」と呼んでいます。また、「関節の腫れ」が手の指の付け根や、手の指の第二関節、手首、肘、膝、足首、足の指の関節に起こります。



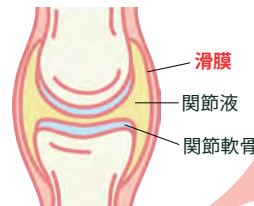
### 「関節以外の関節外症状」

リウマチ結節とよばれる、肘や頭の後ろにできる硬いしこりや、間質性肺炎とよばれる特殊な肺炎、肺のまわりに水がたまる胸膜炎や、心臓のまわりに水がたまる心膜炎などがあります。

## 1

どんな病気ですか？

関節を包んでいる「滑膜」が、炎症を起こして関節が腫れる病気です。さらに、腫れた滑膜から、骨や軟骨を破壊する物質が出て、徐々に関節が壊れてしまいます。



関節内部のイメージ

## 3

治療法は？

治療には大きく分けて三つのものがあります。一つめは**薬物療法**、二つめは**手術療法**、三つめは**リハビリテーション療法**です。それぞれに長所・短所がありますので、どんな治療法が適切かは主治医に相談してみてください。早めの発見・治療で、症状を食い止めましょう。

山田隆 Dr. の

季節の植物図鑑 Vol. 4

## ソシンロウバイ（素心蠟梅）

ロウバイ科ロウバイ属の花で、12月から2月にかけて甘い香りのある黄色い花を咲かせます。ロウバイの基本種の花は、内側の花弁が暗紫色をしています。ソシンロウバイは内側の花弁も黄色です。なおウメ（梅）はバラ科サクラ属に分類され、ロウバイとは別種です。

文・撮影 / 山田隆（膠原病・リウマチ内科）



# 東山会 活動日記

10月23日

桜ヶ丘東山クリニック  
患者勉強会

今年度のテーマは「カルシウム・リンのコントロール」。ベッドサイドでの簡単な運動も行いました。そして『透析中に大きな地震が起きた』という想定で、患者さま参加型の避難訓練を実施。25名の患者さまとご家族にご参加いただきました。



12月6日

新型インフルエンザ対応訓練

当院で初めて、新型インフルエンザの感染が拡大した状況を想定した訓練を実施しました。職員役、患者役に分かれ、職員役は防護服を着用して受付対応・診察・検査・入院対応などの訓練を行いました。

12月17日

地域連携室  
運動療法 笑いヨガ教室

12月の患者さま向け運動療法教室は、笑いヨガ教室を開催しました。会場外にも響き渡るほど大きな笑い声を出して、心も身体も笑みで満たしました。



12月24日

クリスマスコンサート

入院患者さまをお招きしての毎年恒例クリスマスコンサートを開催しました。当院医師2名とリハビリテーション科スタッフによるピアノ、チェロ、フルートの三重奏に合わせて、みなさんで合唱をしたりと、クリスマススイブの夜を楽しみました。



1月4日  
2017年 立礼

初めての病院営業日に、職員が集まり新年の立礼を行いました。小川理事長、須永院長からの挨拶の後、乾杯。職員一同気持ちを新たにしました。



1月14日

地域連携室  
ズンバゴールド教室

1月の患者さま向け運動療法教室は、ズンバゴールド教室を開催しました。軽快な音楽に合わせて踊り、たくさん汗を流してリフレッシュしました。



この他にもたくさんさんの活動に取り組んでいます。東山会のブログで紹介していますので、ぜひ遊びにきてください！

# これからの イベント 情報

地域連携室 主催 運動療教室

2月25日(土) 14時〜15時

## アロマヨガ教室

アロマと、補助具を使った安心して楽しめるヨガで、心と身体をリフレッシュさせませんか？

Yoga2級とシニアYoga資格を持つ当院医事課職員がヨガをお教える人気教室です。

会場／調布東山病院7階会議室

参加費／無料 定員／30名

持ち物／飲み物、バスタオル、

フェイスタオル

服装／動きやすい服装

申し込み／地域連携室

(042・481・5044)

5月20日(土) 14時〜15時30分

## 第92回

## とうざん生活習慣病教室

今回のテーマは『脳卒中の最新医療』ならぬために、なったときのためにです。講師は慈恵第三病院 脳神経外科 診療部長の荒井隆雄先生です。

会場／調布東山病院7階会議室

参加費／無料(予約は不要です)

問い合わせ／調布東山病院総務課

(042・481・5513)



東山会の広報担当  
きたみんの活動を  
レポートします！



11月20日  
「第7回 世界キャラクターさみっと  
in 羽生2016」に出場しました！

埼玉県羽生市

で毎年開催されている世界キャラクターさみっとにきたみんが参加してきました。今年は41都道府県と海外40国から約400体のキャラクターが大集合。きたみんは、新調したてのハッピー姿でたくさんのキャラクターたちと友達になりました。



▶会場にて  
多摩キャラのみんなと

@kitamin1031  
ツイッターでもっと詳しく  
きたみんの活動を紹介  
しています！



## まだまだお鍋

まもなく立春、梅の花が咲き始め、暦の上では春の始まりとなります。とはいえ、厳しい寒さはまだまだ続いています。寒い冬といえば、「鍋料理」が定番。野菜や魚、肉など多くの具が入り栄養バランスが良く、また、皆で鍋を囲むことからコミュニケーションが取れ、心身ともにホカホ



カ温まる効果があります。イラストは豪華な蟹鍋ですが、蟹の栄養といえば、代表的なのはタウリンです。コレステロールを下げ、動脈硬化を予防したり、胆汁を分泌させ、肝機能を強化する働きがあるそうです。また、カルシウムが沢山含まれています。少し贅沢なお鍋ですが、皆が集まるときにいかがでしょうか。

文／宇佐見佳代(秘書室)  
絵／続木寿子(医事課)



「笑顔」で、「ゆる〜く」「協働」

# ちょうふタバコ対策 ネットワーク



代表  
荒井 敏 先生  
(辻医院院長)

副代表・事務局長  
鈴木 隆宏 さん  
(会社員)

にタバコ対策の活動をされている方だとわかり、ぜひ一緒に調布市でネットワークを立ち上げましょう、と意気投合した次第です。2015年4月8日に設立しました。

メンバーにはどんな方々がいらっしゃるのですか？

鈴木さん／調布市在住・在勤の医師、歯科医師、薬剤師、養護教諭、僕のように企業

これまでの活動の内容を教えてください。

荒井先生／小学校での授業、市内の病院職員への講演、医師会での勉強会、調布市役所での職員向け研修など、さまざまな会を開催させていただいています。

鈴木さん／また、会員同士の親睦や情報交換のため、隔月で店内完全禁煙の飲食店での食事を開いていま

## 地域の お知らせ

12月22日

ひだまりサロン「自主トレたんぽぽ」さんで、当院看護師がインフルエンザのお話＆健康相談をしました♪

ひだまりサロン「自主トレたんぽぽ」さんは、地域の方々が自由に参加し、椅子に座ってできる体操などで1時間弱自主トレメニューをしているサロンです。毎週木曜日の10時〜11時30分に、富士見地域福祉センターで開催されています。運動の他にも様々な講演が

開催されており、12月22日には当院の看護師がインフルエンザのお話をしました。咳をするときのエチケットや、正しい手洗いの方法、消毒液の作り方などの話に、みなさん熱心に耳を傾けてくださいました。

●自主トレたんぽぽ

連絡先／042・481・8719

(富士見コーナー)

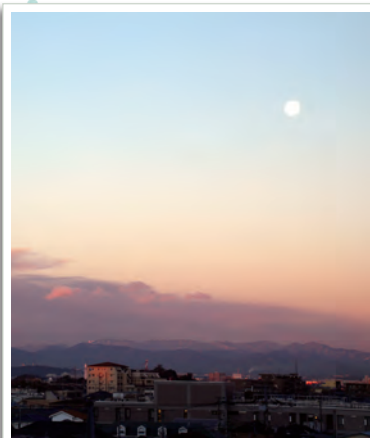


▶当院の看護師と、医療ソーシャルワーカーによる血圧測定や健康相談も行いました。

とうさん写真部 〜いよいよ春へ〜

1月20日の大寒が過ぎ、まもなく立春です。日の出の時刻もわずかずつですが早くなり、一步一步春に向かっていきます。寒い冬は身体に厳しいものがありますが、空の景色は美しく、入院患者さまやご家族の方々が病院の窓越しに風景を楽しんでいらっやいます。

撮影・文／宇佐見佳代（秘書室）  
(当院より1月14日午前7時頃撮影)



## Introduction

喫煙者・非喫煙者双方のタバコによる健康被害をなくすことを目指し、調布市でタバコ対策を推し進めている「ちょうふタバコ対策ネットワーク」さん。会を代表するお二人にお話をうかがいました！

昨年12月の調布市福祉まつりに、ちょうふタバコ対策ネットワークさんも出店されていましたね。

**鈴木さん**／はい。調布市医師会さんと共催で、子ども向けのタバコふしぎ発見クイズと、禁煙・健康相談を開催しました。タバコクイズには310名が参加してくださり、付き添いも含めた来場者数は500名にものびりました。

**荒井先生**／禁煙・健康相談には医師会の先生方が集い、来場者の相談にのりました。喫煙者自身は、なかなかこういう場には来ないものですが、喫煙者のご家族からの相談がたくさんありましたね。また、職場などで受動喫煙に悩んでいる、という相談もありました。

地域に密着した活動をされているんですね。そもそも、どのような経緯でネットワークを立ち上げたのですか？

**荒井先生**／調布市医師会のホームページを通して、鈴木さんから「タバコ対策の活動を一緒にしませんか？」とメールが届いたのが、鈴木さんとの最初の出会いでした。

**鈴木さん**／最初はどこの誰かわからなかったでしょうし、驚かれたと思います(笑)  
**荒井先生**／東京都医師会に問い合わせたところ、鈴木さんは以前からとても熱心

のサラリーマンなど、年齢・職種を超えた20名ほどがメンバーです。

**荒井先生**／タバコ対策への関心が高かった個人を、ネットワークがつなぎ合わせてくれました。団体会員には、調布市医師会、調布市歯科医師会、調布市薬剤師会がメンバーとなっています。

どんな活動方針を掲げているのでしょうか？

**荒井先生**／第一に、喫煙者と敵対するのではなく、喫煙者もタバコの害の被害者にとらえて、喫煙者・非喫煙者双方のタバコによる健康被害を減らすことをモットーとしています。

**鈴木さん**／また、家庭や仕事に支障がでない程度に、笑顔でゆるく活動することにも大切にしています。活動方針をまとめると、【喫煙者を「悪」ととらえず、「笑顔」で「ゆるく」「協働」すること】ですね。



昨年12月4日の調布市福祉まつりでの禁煙・健康相談コーナーの様子。当院の中村ゆかり医師も参加しました。



小学校での授業の様子

す。大いに飲み食いすることで禁煙店の応援にもなりますしね。当会のHPに市内の完全禁煙のお店マップがあるので、よかったら皆さんも禁煙店のよさを実感してみてください。

**荒井先生**／掲載店はすべて鈴木さんが足を運んで完全禁煙かどうか調べたお店ばかりなので、信頼度の高いマップです。

**鈴木さん**／食べるのが趣味なんです(笑)

最後にメッセージを。

**鈴木さん**／当会に興味のある方は、ぜひ一緒に活動しましょう。ご連絡をお待ちしています！

ちょうふ  
タバコ対策ネットワーク

問い合わせ／ホームページ  
のお問い合わせフォームよりご連絡ください。

URL／<http://ctn.main.jp/contact.html>

## 内科初診外来 受付時間変更のお知らせ

### 従来

午前 8:30～11:30  
午後 13:30～16:30  
土曜午後 13:30～16:00

### 変更後

午前 8:30～11:30  
午後 13:30～15:00

2月1日より、内科初診外来の受付時間を変更いたしました。

みなさまにはご不便をおかけいたしますが、ご了承賜りますよう何卒お願い申し上げます。

調布東山病院 院長

医療法人社団 東山会

**調布東山病院**  
Chofu Touzan Hospital

診療予約  
042-481-5558

ドック・健康診断  
042-481-5515

**喜多見東山クリニック**  
KITAMI TOUZAN CLINIC

03-5761-2311

**桜ヶ丘東山クリニック**  
SAKURAGAOKA TOUZAN CLINIC

042-338-3855

### ～皆さまの投稿をお待ちしています～

本誌をご覧になったご意見・ご感想をお寄せください。

#### ●募集内容／

①本誌の感想 ②日々の楽しみや最近嬉しかったこと

●投稿方法／①・②を記載した紙（書式は問いません）に、年齢・性別をご記入いただき、調布東山病院に設置している“ご意見箱”にご投函ください。

※ご投稿いただいた内容は、広報誌に掲載させていただくことがあります。