

69号
2015.11

お元気ですか

病院理念 西伊豆健育会病院は、地域の活力と皆様の安心のために
職員一丸となって、持てる技術と情熱を注ぎます



photo

林 耕次 医師

大沢里地区へ
巡回診療

Contents



病院ニュース

- P2 巡回診療について
- P3 インフルエンザ予防接種について
- P3 笑顔のある職場づくり
- P4 平成26年度 診療実績
- P5 シンポジウム『この地域の医療と介護をどうするのか』

医療情報

- P6 脳梗塞・心筋梗塞リスク検査

栄養関連

- P7 簡単レシピ 「ごぼう入りチャウダー」



巡回診療

平成24年2月静岡県から『へき地医療拠点病院』の指定を受けました。当時、民間病院としては初めてであり、現在では当院を含めて5病院です。



1	静岡県立総合病院
2	浜松市国民健康保険 佐久間病院
3	国立病院機構 天竜病院
4	西伊豆健育会病院
5	伊豆今井浜病院

【へき地医療拠点病院とは】

目的: 県からの指定を受けて、県の代わりに無医地区において診療を整備・運営することにより地域住民の医療を確保すること。

活動: ①代診医派遣 ②公設公営診療所の運営支援と管理運営 ③巡回診療があります。

当院は巡回診療を選択し、現在は祢宜の畑地区と宮ヶ原地区にて月1回巡回診療所を開設しています。



巡回診療では、「祢宜の畑」「宮ヶ原」の公民館を利用させて頂いています。

診察以外に健康管理を目的とした血圧測定・体重測定・酸素濃度測定や、普段の生活に役立つ健康教室を行っています。時にはリハビリスタッフによる体操なども行っています。

また、受診されない来場者の方の血圧などの測定値は、ご本人に了承頂き当院のカルテに記録しています。体調が悪く受診された時や緊急で受診された時の重要なデータとなっています。



暑い時には扇風機、寒い時にはストーブなどの準備をして頂くなど、地域の方に支えて頂きながら、健康相談などお話しできることを大切にしていきたいと考えています。

インフルエンザの予防接種もできますので、希望される方は事前に申込みをお願いします。



インフルエンザ ワクチン



高齢者、心臓や肺に慢性疾患のある人はワクチン接種を

インフルエンザの予防にはまず、手洗い・うがいです。インフルエンザに感染すると症状が重くなることが多い高齢者はワクチンの接種をおすすめします。65歳以上の方には町からの公費一部負担もあります。

ワクチンの接種は早めに

インフルエンザワクチンは接種してから効果が出るまでに約2週間かかります。流行期間が12月～3月ですので、早めに接種しましょう。なお、13歳未満の方は2回が原則で、間隔は1～4週間です。

料金は？

賀茂医師会接種標準価格に沿った価格です。 1回接種 4500円



インフルエンザかな？と思ったら早めに受診を

普通の風邪とは違うインフルエンザ。突然の高熱と全身症状(倦怠感や筋肉痛など)を特徴とします。治療薬はかかってから48時間以内に服用すると効果的です。症状が出たら早めに受診しましょう。

笑顔のある職場づくり

全職員を対象に接遇講師を招いて研修会

全職員を対象に「笑顔のある職場づくり」というテーマで接遇の研修会を行いました。

皆さまに満足して頂くためには、しっかりと「身だしなみ」で、その場にあった「言葉使い」ができ、思いやりのある「態度」が取れること、それが来院された患者さんや、そのご家族にはもちろんのこと、職員同志の間にも必要であり、「今日は感じのいい方でよかった。」などと思わせるような、当たりハズレがあってはならない。誰が対応しても同じでなければならない。

職員一人一人が、しっかり対応できることが必須です。



グループに分かれて、自分たちの日々の仕事の中から、「ありがちな悪い対応」と、その「理想的な良い対応」を考えて発表しました。

パソコンに目を向けたまま対応をするなど・・・身に覚えのあるような対応がたくさん飛び出しました。自分を振り返る良い機会となりました。

▼平成26年度 診療実績▼

患者数	平成26年度 (人)	
外来患者数	39, 997	1日平均 109.6人
入院患者数	27, 147	1日平均 74.4人
平均在院日数 ※1	—	22.2日
病床利用率 ※2	—	95.4%
紹介患者数 (他の医療機関等から)	573	
逆紹介患者数 (他の医療機関等へ)	846	

$$\text{※1 平均在院日数} = \frac{\text{期間の在院患者述べ数}}{(\text{期間の新入院患者数} + \text{期間の退院患者数}) \div 2}$$

$$\text{※2 病床利用率} = \frac{\text{期間の在院患者述べ数}}{\text{許可病床数78床} \times 365\text{日}}$$

救急対応数	平成26年度 (人)
救急患者数	3, 806
(うち入院患者数)	711
救急車受入れ患者数	981



手術件数	平成26年度 (件)
整形外科	102
泌尿器科	59
外科	67
内科	0
合 計	228



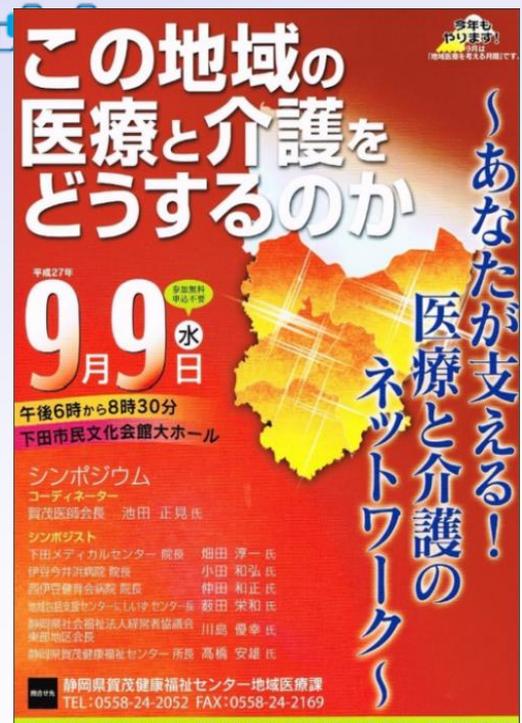
市民公開シンポジウム

この地域の医療と介護をどうするのか ～あなたが支える！医療と介護のネットワーク～

今年のシンポジウムは、地域の皆さまの関心の高さもあり、前回は上回る、参加者570人となりました。

シンポジストとして、在宅医療連携拠点病院の下田メディカルセンター、伊豆今井浜病院の各院長より、拠点病院としての取り組みや実績の報告。また、地域包括支援センターにしいずセンター長より、地域包括ケアシステムの構築に向けた活動報告がありました。

当院の院長からは、松崎・西伊豆在宅医療連携推進協議会『花と夕陽ねっと』の取り組み、今後の方針、当院が考える在宅医療と題してプレゼンテーションを行いました。



第2部では、賀茂医師会 池田会長をコーディネーターとして、シンポジストと一般参加者を含めて積極的な意見交換がされました。すべての人が健やかに暮らせるためには『自助』『互助』『共助』『公助』がうまくまわることが重要であることを改めて実感しました。

このような、市民公開シンポジウムが賀茂圏域全体で行われていることは「医療と介護のネットワーク構築」の大きな一歩であり、西伊豆・松崎地区、下田・南伊豆地区、東伊豆・河津地区それぞれの現状を地域で共有することで、新たな大きな一歩への足掛かりとなることを切望します。



脳梗塞・心筋梗塞 が心配な方に！

脳梗塞・心筋梗塞リスク検査 『LOX-index (ロックスインデックス)』

動脈硬化の進行から**将来の脳梗塞**
心筋梗塞の発症までを**予測できる**
新しい血液検査です。

このような方におすすめの検査です

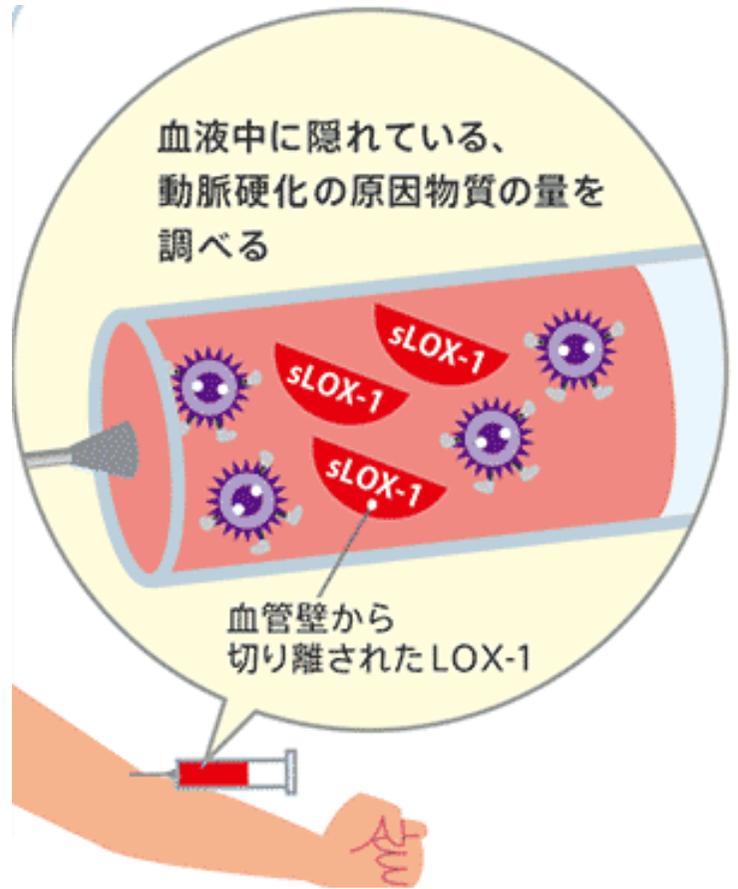
- 1.脳梗塞・心筋梗塞が不安な方
- 2.高血圧、脂質異常症、糖尿病にかかっており動脈硬化が気になる方
- 3.40歳以上の方
- 4.ご家族に脳梗塞・心筋梗塞にかかった人がいらっしゃる方

LOX-index(ロックスインデックス)検査とは

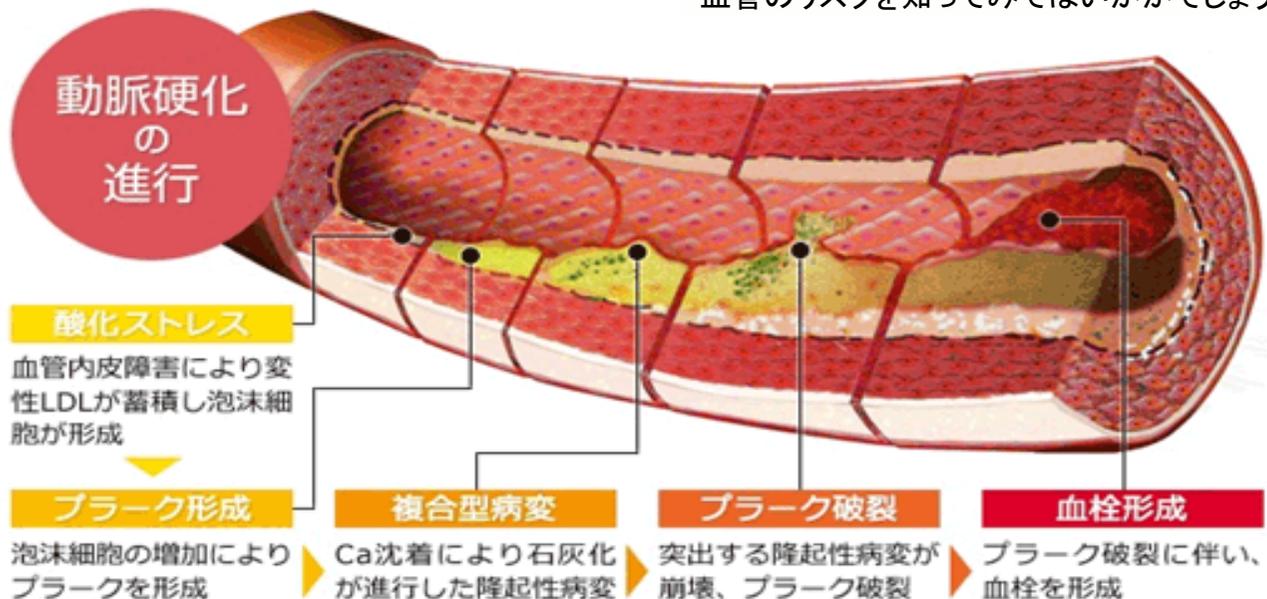
血液中の『超悪玉コレステロール(LAB)』と、その担い手である『sLOX-1』を測定・解析することで将来の脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを評価する血液検査です。
検査結果により、早い段階から予防対策を始めることができます。

検査について

- ・採血だけの簡単な検査
- ・健診、人間ドックのオプション検査として受診可能
- ・検査価格：12,000円(税込)



過去10年以上の研究結果からLOX-index値が高い方は脳梗塞・心筋梗塞の発症率が高くなることがわかっています。
脳梗塞・心筋梗塞を防ぐためにも、まずご自身の血管のリスクを知ってみてはいかがでしょうか！

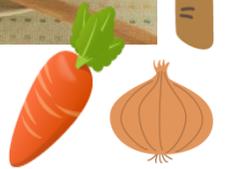
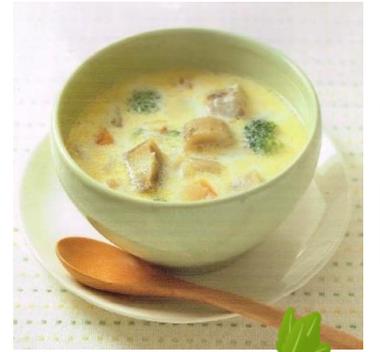


ごぼう入りチャウダー（2人分）

ころころに切ったごぼうで、食感と風味をそのまま楽しめるスープです！

材料
《2人分》

- | | | |
|----------------------|---|---------------|
| ごぼう(※下処理をする)・・・80g | A | 水・・・1カップ |
| 玉ねぎ・・・1/4個(50g) | | 固形ブイヨン・・・1/4個 |
| にんじん・・・40g | B | 牛乳・・・1カップ |
| ブロッコリー(小房に分ける)・・・30g | | 塩・・・小さじ1/3 |
| ベーコン・・・1枚 | | こしょう・・・少々 |
| バター・小麦粉・・・各小さじ2 | | |
| 生クリーム・・・大さじ1 | | |



- 作り方
- ①ごぼうは縦半分になり、1cm長さに切る。水にさらして水けを切る。
 - ②玉ねぎ、にんじん、ベーコンはそれぞれ同じ大きさの角切りにする。ブロッコリーはゆでて湯をきる。
 - ③鍋にバターをとかして玉ねぎを炒め、しんなりとなったらにんじん、ごぼうを加え、小麦粉を加え混ぜて焦がさないように炒める。
 - ④ベーコンとAを加えてふたをし、煮立ったら火を弱め、時々混ぜながら20分煮る。Bを加えてひと煮立ちさせ、仕上げに生クリームとブロッコリーを加えてひと混ぜする。



※下処理 ごぼうは皮を洗い、包丁の背で皮を軽くこそげ落とす

食物繊維とミネラルがたっぷり含まれるごぼう。滋味深い味わいと歯ごたえが魅力です。皮に近い部分にうま味があるので、下処理は皮を軽くこそす程度にし、水にさらす場合もさっとさらす程度にするのがコツ。

ごぼうの主な栄養〔100g中〕

カルシウム	49mg
鉄	0.8mg
マグネシウム	42mg
銅	0.3mg
食物繊維	8.5g

11月から2月の秋～冬が、ごぼうの旬となります。初夏に出回る「夏ごぼう」は柔らかくて香りがよく、秋冬のごぼうとはひと味違った風味が楽しめます。

ごぼうは、セルロースやリグニンといった食物繊維を大変豊富に含み、腸の働きを整えたり、コレステロールの増加を抑えて動脈硬化を防ぐ作用があります。また食物繊維は、腸の中で、発ガン物質を取り除く作用があるので、大腸ガンの予防にも効果的な食材です。

さらに、腎機能を高め、利尿作用のあるイヌリンという成分を含んでいます。血糖値を下げる作用もあるので糖尿病にも有効と言われています。

【選び方】ごぼうは乾燥に弱いので、泥がついたものを選ぶのがよいでしょう。太さが均一でまっすぐなもの、ひびが入っていないもの、ひげ根が少ないものが良質です。

【保存法】泥つきのまま、新聞紙などでくるみ、冷暗所に置いてください。洗いごぼうは、ポリ袋などに入れて冷蔵庫に保管してください。ごぼうは鮮度が落ちやすいので、できるだけ必要な分だけ買うようにしましょう。



【 関連施設 ～健育会グループ～ 】



熱川温泉病院



お問い合わせは TEL 0557-23-0843

自然環境と人間性の融合。質の高いリハビリテーションと確かな医療を提供する新時代のリゾート・リハビリテーション・ホスピタル。

豊かな自然に恵まれたリゾート環境で、良質な温泉を活かした施設と充実したアメニティを備えリハビリテーションを中心にした新しい考え方の病院です。最高の環境でじっくりとリハビリテーションに専念したいというニーズに応える為、あらゆる職種が協同し徹底したチーム医療を実践しています。



土肥クリニック



お問い合わせは TEL 0558-99-1234

地域で開業されている先生方と連携して地域医療の質の向上に努めています。

西伊豆健育会病院の医師も土肥クリニックで外来診療を行なっております。西伊豆健育会病院 院長「仲田」は火曜日・午後外来を担当し、泌尿器科医師「吉田」は水曜日・午後外来を担当しています。



介護老人保健施設 しおさい 入所のご相談は TEL 52-3000 (入所担当まで)



地域の要介護高齢者の一日も早い家庭復帰と社会復帰を支援する施設です。在宅復帰へ向けたネットワークを構築し、最適の療養環境で最善のケア・リハビリテーションを提供。利用者の方々が心身ともにリフレッシュでき、楽しく有意義な生活が送れるようご支援します。

施設内行事も充実しており、毎月の「お誕生会」に、季節の行事も毎月企画しています。四季折々の行事を行うことで利用者さまと共に季節を感じることが出来ます。



ゆうあい訪問看護ステーション お気軽にお電話下さい TEL 52-5111

訪問看護は、病気や障害をお持ちの方や高齢者が住み慣れた家で、安心して療養生活を送れるように支援する看護サービスです。看護行為は主治医の治療方針に沿って行われます。また、介護されているご家族に、さまざまな面からアドバイスや支援もいたしますので、安心してご利用いただいています。



居宅介護支援 (ゆうあい訪問看護ステーション) お問い合わせは TEL 52-0555

介護に関わるご相談、介護認定申請手続きの代行、ケアプランの作成、介護サービスを提供する事業所との連絡調整、施設の紹介等、介護保険に関わる全てを承ります。介護の必要な方やご家族のご要望を尊重し心身の状況や環境等を十分考慮して可能な限り、望まれる日常生活を営むことができますよう適正な居宅介護支援を提供いたします。お気軽にご相談下さい。

▼皮膚科外来のご案内

平成27年9月より

日程：毎週 月曜日 午前外来・午後外来

担当医：順天堂大学 静岡病院 皮膚科医師

『 お元気ですか 第69号 』

平成27年11月 発行

発行

医療法人社団健育会 西伊豆健育会病院 医療連携室

〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科138-2 TEL 0558-52-2626

ホームページ

<http://www.nishiizu.gr.jp/index2.html>

