

SMILE

埼玉よりい病院 広報誌

2019年
4月
第24号

※次号は2019年6月に
発行予定です。



CONTENTS

新年度の挨拶

特集

～「かぜ」とは一体何でしょうか～

看護補助者の一日

栄養コラム

～カレーを食べよう～

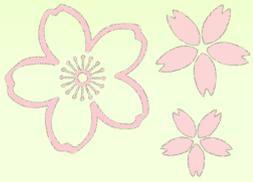
Hospital information

病院理念

病める人を第一に考える病院であり続ける

基本方針

1. 患者様が納得し、満足する医療を提供する
2. 質の高い医療を目指して、全職員が日々研鑽に励む
3. 心の通う医療連携を通じて、地域社会に貢献する



新年度のご挨拶



看護部総師長 佐藤 逸

31年度が始まりました。毎年のことながら、年度の始まりは気が引き締まります。

そして埼玉よりい病院は、開院から間もなく17年目を向かえることとなります。これも、患者様、地域の皆様のおかげで支えられていることと感謝申し上げます。

当院看護部は、「気づく 添う 繋ぐ 支える を大切にします」を理念に急性期から回復期、療養、在宅へ地域の皆様が必要としている医療・看護を切れ目なく提供していきたいと考えています。実現に際しては病院だけでは難しく、地域の医療機関、介護施設などとの連携が必要です。地域連携の充実を図ることが今年の大きな課題であろうと考えています。

看護師一人ひとりが、「笑顔、優しさ、思いやり」のある看護が提供できるよう自己研鑽に励みます。そしてさらに地域の皆様から信頼していただける病院となるよう、看護部職員一同努めてまいります。

最後に、国家試験に合格し、看護師としてよりい病院で育っていく新人看護師6名を含む14名の看護職員が、この4月入職しました。

皆が、地域医療に興味をもち、地域の皆様のために質の高い看護をしたいと思っています。一緒に成長を見守っていただきたいと思います。よろしく申し上げます。

若葉の緑が目にも鮮やかなこの頃、当院も新しいスタッフも加わり新年度をスタートしました。

昨年度には診療報酬の改定が行われ、「人生100年時代を見据えた社会の実現」「どこに住んでいても適切な医療・介護を安心して受けられる社会の実現(地域包括ケアシステムの構築)」「制度の安定性・持続可能性の確保と医療・介護現場の新たな働き方の推進在宅へのシフト」を基本認識とし、医療・歯科・介護・薬剤が一体となって地域に根ざしていくといった基本方針が示されました。これは2025年団塊の世代が75歳になり、少子高齢化をいかに乗り越えていく為、国が地域包括ケアシステムの考え方の下に、病院完結型の医療から地域全体で患者様を診るという方針を明確に打ち出している内容となっています。当院も例外なく地域に合わせた医療を行う為に、地域医師会の先生方・介護施設との連携強化を図り患者様が安心して医療を受けられる体制を作るべく急性期・回復期・慢性期医療の充実に向けて邁進しております。

今年度におきましては、法人が実施してきた在宅サービスである訪問看護・訪問リハビリ事業の拡充の為、事業所の設置場所を当院に移転し地域を支える仕組みを構築しシームレスな医療福祉提供体制強化を進めて参ります。

元号変更や消費税増と変化の多い年度となりますが関係各位や地域の皆様には変わらぬご愛顧を頂戴できましたら幸いと存じます。



事務長 井上 昌俊

「かぜ」とは、いったい何でしょうか？

みなさんが日ごろ最もよくかかる病気でありながら、きちんと説明することは医師であっても意外と難しいものです。

「かぜ」を医学的にどう説明するかにはいろいろな考え方がありますが、「ウイルス性上気道炎」と定義するのが一般的です。もう少し詳しく説明すると「ウイルスという病原体が鼻やのどや気管支（肺の手前）で増殖することで発症する病気」ということになります。つまり主な症状は、ウイルスが鼻やのどや気管支でわるさをするることによって生じる、のどの痛み・鼻水・くしゃみ・咳・発熱などです。

治療はどうするのですか？

インフルエンザウイルスなどの特殊なウイルス以外では、「かぜ」を引き起こすほとんどのウイルスに対するお薬はないので、辛い症状を押さえるためのお薬を患者さんごとに症状に合わせて処方するということになります。

例えば、鼻水がつらい方には鼻水を止める薬、咳がつらい方には咳止め、熱がつらい方には熱冷ましを使うといった具合です。

『「かぜ」には抗生物質（正しくは抗菌薬といいます）が効く』と誤解されている方が時々いらっしゃいますが、実は抗菌薬は「かぜ」の原因となる「ウイルス」には全く効き目がなく、むしろ副作用が出るだけかもしれません。

抗生物質（抗菌薬）はどのような場合に処方されますか？

当然と言えば当然なのですが、抗菌薬が効く種類の病気（細菌性感染症といいます）の場合には抗菌薬が処方されることとなります。

「かぜ」と症状が似ているもので抗菌薬が処方される細菌性感染症には、肺炎・細菌性副鼻腔炎・細菌性扁桃炎といったものがあります。

注意したほうがよい場合は？

のどの痛み・鼻水・咳といった、いわゆる「かぜ」の症状がみられない時にはむしろ、「かぜ」ではない別の病気であることがあります。初期には「かぜ」と区別が付きにくいこわい病気もありますので、『いつもの「かぜ」とは何か症状が違う』『いつもの「かぜ」より治りにくい』などの場合には、早めに病院へ相談することをオススメします。



文責：山本 渉 医師



内科（医長）
山本 渉 医師
 診療科 内科一般
 専門 血液内科
 資格 内科認定医
 血液専門医

外来診療日

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00～ 12:00	○			○	○	
14:00～ 17:00						



カレーを食べよう！

栄養科 管理栄養士 間仲可南子

子どもから大人まで皆が大好きなカレーですが、高カロリー・高脂質な料理のひとつです。その為、脂っこい料理を控えたい、ダイエット中でカロリーが気になるという人には避けられがちです。今回はそんな人達の為に、カレーのカロリーを抑えるポイントを紹介します。

カロリーオフ！おすすめ！
鯖カレーのレシピ



450kcal

一般的なカレーは
一人前 600~700kcal



<カロリーを抑えるポイント>

- ① 牛肉や豚肉よりもカロリーの低い鶏肉やツナ水煮缶などを使う
- ② ジャガイモを控えめにしきのこなどのヘルシーな野菜をプラスする
- ③ カロリーOFFの市販カレールウを使う
- ④ ごはんの量を減らす・雑穀ごはんや麦飯、こんにやく米などに変更する
- ⑤ 野菜のサラダや和え物と一緒に食べ、カレーだけで満腹にしない

<材料（約5人前）>

鯖缶 1缶
 人参 1/2本
 玉ねぎ 1個
 しめじ 1袋
 にんにく 1かけ
 トマト缶（ダイスカット） 300~350g
 カレールウ（カロリーOFFのもの） 1/2箱
 水 400ml
 ごはん 150g（お茶碗1杯分）

<作り方>

- ① 鯖缶は身を好みの大きさにほぐしておく。汁は捨てない！
- ② 人参と玉ねぎとにんにくを粗めのみじん切りにし、しめじも適当な大きさに切る。
- ③ 油をひいたフライパンでしめじ以外の野菜を弱めの火でしんなりするまで炒める
- ④ しめじを入れて軽く炒める。
- ⑤ トマト缶と水を入れ軽く煮込む。
- ⑥ カレールウを入れて混ぜ、ルウを溶かす。
- ⑦ 鯖缶を汁ごと入れ軽く煮込む。
ごはんと一緒にお皿に盛り、ゆでたブロッコリーなどを添えても◎。



管理栄養士から一言

今話題の鯖缶でトマトのカレーを作りました。鯖缶の塩気と旨味、トマト缶の酸味と甘みで、カレールウが半分でもおいしいカレーです。是非お試しください！

Hospital Information

4月より 人間ドックの金額が変更になります

	変更前	変更後
人間ドック	36,000円(税込)	33,500円(税抜)
脳ドック	40,500円(税込)	37,500円(税抜)
併診ドック	64,800円(税込)	60,000円(税抜)

オプション検査の変更

変更前	変更後
乳がん検査 ・マンモグラフィ（X線） ・乳腺超音波検査（エコー） ・触診 8,500円(税抜)	乳房超音波検査（エコー） のみの検査になります。 5,000円(税抜)

詳細はHP又は、人間ドック担当者にご確認下さい。

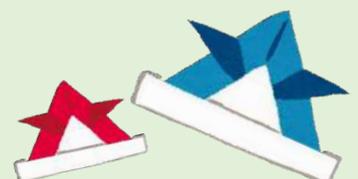
ゴールデンウィークのお知らせ

当院では、ゴールデンウィーク期間中の祝日に通常診療を行います。

診療日は下記の表をご参照ください。

4/28 (日)	4/29 (月)	4/30 (火)	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)	5/4 (土)
× 休診	× 休診	○ 通常診療	○ 通常診療	○ 通常診療	× 休診	× 休診

（一部休診あり）



看護補助者の業務紹介

看護補助者とは…

看護補助者は特別な資格や経験がなくても、看護チームの一員として患者様に接しながら働けるやりがいのある仕事です。看護師や准看護師とは異なり、医療行為に携わることはできませんが看護師のサポートをしたり患者様の1日のサポートをしたりと、医療現場には欠かせない存在となっています。また経験を積んで、介護福祉士や介護支援専門員のステップアップを目指している人や、新たに看護師を目指す人もいます。

看護補助者 1日のタイムスケジュール

8:30

申し送り

夜勤者からの申し送りを看護師と一緒に受けます。

8:40

清潔ケア（入浴、清拭、陰洗）

お風呂に入れない方は体拭き
入れる方は入浴のお手伝いをします。

10:30

配茶介助、昼食の準備

テーブルを拭き、配膳します。

11:30

昼食（1時間休憩）

交代で1時間ずつ休憩に入ります。

12:00

患者様の食事介助

食事をするのに介助が必要な方のお手伝いをします。

12:30

患者様の排せつ介助または体位変換

排せつ介助：トイレやポータブルトイレの誘導、排せつの手伝い、オムツ交換などを行います。

13:30

環境整備、物品補充

円滑な業務を行うために必要な物品を揃えます。

14:00

院内デイまたはレクリエーション

色々な行事・催しに患者様と一緒に参加します。

15:30

患者様の排せつ介助または体位変換

体位変換：自力で体の向きを変えることが困難な方に対し、定期的に体の向きを変え、同一部位への圧迫を避けます。

16:30

配茶介助、環境整備

患者様のベッド周りを清掃します。

17:00

夕食準備、患者様を食堂に誘導、体操

17:30

業務終了



