

萌

も え る

autumn, 2017

NISHI YOKOHAMA INTERNATIONAL HOSPITAL



医療法人
横浜博萌会

西横浜国際総合病院



INFORMATION

透析センターのご紹介
無料送迎バス 運行開始しています

VOL.55

ご自由にお持ち帰り下さい。

皆様から信頼される透析センターを 目指して頑張っています！

透析センターの沿革

2015年12月現在、国内で透析療法を受けている患者数全体は32万4,986人となっており、日本の国民のおよそ386人に1人が透析療法を受けているということになります。

このような中で、当院の透析センターは西横浜国際総合病院の開設と同じく1988年から開始しており、日本透析医学会認定医制度認定施設として医療を提供してきました。その間、戸塚区や泉区の患者様に限らず、横浜市中心部や藤沢市からの患者様につきましても対応してまいりました。

現在、透析機器は26台あり、総勢100名近くの患者様に対応が可能です。



透析センターの方針

病院理念である『安心・安全の医療 一患者様と共に一』を基本方針とし、患者様のQOL（生活の質）を高め、予後の向上に努めます。

具体的には以下の4項目に留意し、皆様から信頼される透析センターを目指しております。

1 良質な医療を提供すべく、 血液透析の導入から維持透析まで一貫して行っております。

日本内科学会総合内科専門医・日本腎臓学会専門医・日本透析医学会専門医の観点から、質の高い、安全な透析医療の提供を目指しています。

2

チーム医療を実践し、スタッフ全員が患者様の問題点をすばやく共有し、より良い医療を行うべく綿密な討論をしています。

通院患者様に対して、透析学会の指導に基づき月2回以上の定期的な血液検査を行っています。当日中に結果説明を行い、結果を共有しています。

飲水量や食事指導など、担当医・看護師からのみではなく、管理栄養士からの指導も定期的に行っています。

3

患者様の全身状態に気を配り、透析治療だけに目を向けることのないような全人的医療を行います。

きめ細やかで患者様に寄りそった対応をし、なんでも相談できる透析生活を送って頂けるように心がけています。透析患者様に多い下肢静脈病変の把握のために、定期的にフットチェックも行っており、爪切りや保湿の指導なども行っています。

4

当院は総合病院であり、各診療科と連携して対応することが可能です。

透析を必要とされる方で手術やリハビリなどのため、他科にご入院された場合（回復期病棟、地域包括ケア病棟など患者様のニーズに応じて）の入院透析も行っております。

レントゲン検査・心電図検査・CT検査や超音波検査なども定期的に行い、合併症の早期発見に努めています。他科と連携してご負担のないように、早期対応を行っています。



🌸 患者様の声を大切にしています。 🌸

透析センターの一日

透析スケジュールは午前組と午後組に分けられ、午前は8:15から、午後は13:15からとなっております。患者様は順次入室され、検温・体重測定を実施して透析の開始となります。

透析治療は1回3～5時間程度かかり、また、長く続く日常生活の一部となりますので、透析中に少しでも快適な時間を過ごして頂けるように、全ベッドにテレビを配置しています。読書をされる方もおられて思い思いの時間を過ごされています。ご希望される透析患者様には、無料通院送迎車での通院が可能ですので、ご相談ください。

＊現在、夜間透析および当院外来透析患者様以外の緊急夜間透析は出来かねますのでご了承ください。



ご相談・お問合せ

お仕事、旅行、帰省などの臨時透析にも対応可能となっております。また、他院からの転院ご希望の方、見学希望の方など、お気軽にお電話でお問合わせください。

透析センター担当医師

常勤医師 山本 弓月（やまもと ゆつき）

平成11年 昭和大学医学部卒

日本内科学会認定医・総合内科専門医 日本腎臓学会専門医 日本透析医学会専門医

日本医師会認定産業医

非常勤医師 井上 嘉彦（いのうえ よしひこ）

平成5年 昭和大学医学部卒

日本内科学会認定医・総合内科専門医・指導医 日本腎臓学会専門医・指導医

日本透析医学会専門医・指導医 日本病態栄養学会専門医・指導医 日本リウマチ学会専門医

日本医師会認定産業医

非常勤医師 南村 和宏（なむら かずひろ）

平成19年 奈良県立医科大学医学部卒

日本泌尿器科学会専門医 日本がん治療認定医

部署紹介 透析室

透析センターは、
急性期から在宅までシームレスに対応可能です！

透析センターでは、常勤医師1名、定期非常勤医師2名、非常勤医師4名、看護師7名、臨床工学技士10名、看護助手2名、医師事務作業補助1名が勤務しています。透析室の機能を果すのに十分なマンパワーで、苦痛を抱えていらっしゃる患者様のよき理解者となるよう患者様との対話を大切にしています。

そして“患者様の声”に耳を傾け、より安全に、より安心して頂ける透析センターとして成長していけるよう、スタッフ一丸となって患者様を支援します。



無料送迎バス 運行開始しています

*運行ルートは平成29年11月現在のものです

当院では皆様のご要望にお応えし、7月1日より「無料送迎バス」の運行を開始しています。

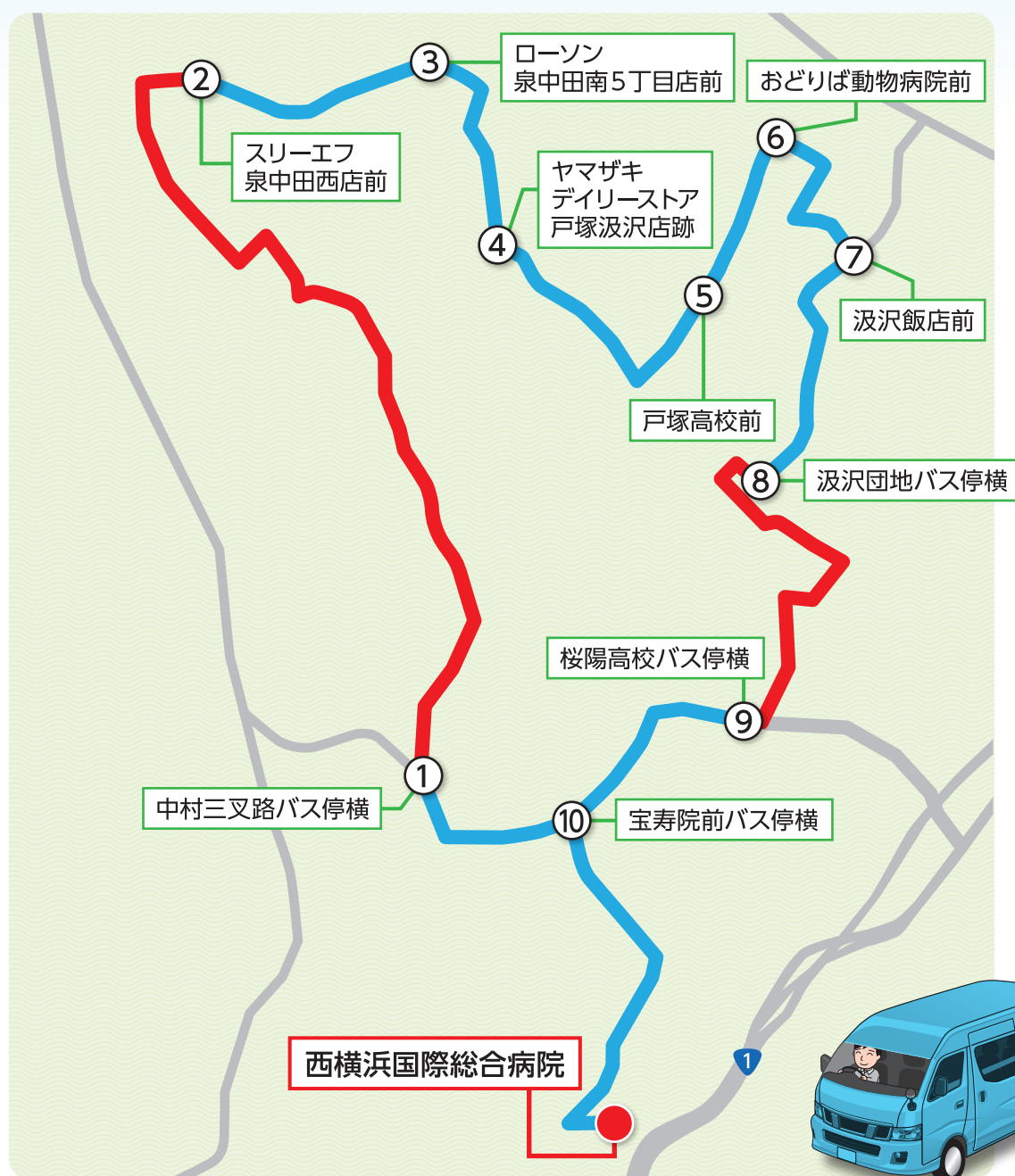
病院への受診やご家族への面会にもご利用ください。

詳細はホームページや院内の案内をご覧ください。

📍🚌 「無料送迎バス」停車拠点マップ (A・Bの2コース)

Aコース 汲沢・中田方面

※下図赤色 — 区間(①～②、⑧～⑨)は、自由乗降可能区間です。



B コース ドリームハイツ方面

※下図赤色 — 区間(②～③の一部と③～⑦)は、自由乗降可能区間です。



この車が
目印です





社会交流で 認知症のリスクを減らす

認知症は高血圧や糖尿病などとも深い関わりがあり、生活習慣病といっても過言ではありません。ですから、現役世代からの生活習慣の積み重ねが、認知症の発症に大きな影響を及ぼします。ここでは、健やかな老後のために、今からはじめられる予防法を紹介します。



孤独は 認知症や要介護の原因に

日ごろから人付き合いの頻度が少ない高齢者は、そうでない人より認知症や要介護になるリスクが高くなるという研究結果があります。

高齢になると、どうしても人との交流が少なくなります。とくに男性は、定年退職をきっかけにひきこもりがち。40歳代から定年後を見据えた仲間づくりを意識しましょう。困ったときに助け合える人間関係をつくっておくと、心強いです。

人との会話を楽しみ、 活動的に

趣味やスポーツのサークル・団体、町内会や自治会、ボランティア活動などで、積極的に社会参加をし、人との会話を楽しみましょう。

また、脳を若く保つためには、日々の暮らしの中で脳を活性化させることが大切。色々なことに好奇心をもつ、旅行に行く、おしゃれをするなど、活動的な生活を送って、脳をさびさせないようにしましょう。落語や漫才などで笑うことも、脳に良い刺激を与えます。

交流が週1回未満だと
認知症や要介護の
リスク約1.4倍*

*日本福祉大学の斉藤雅茂准教授による調査



ポジティブな
暮らしが
認知症予防に



MCIを知っていますか？

MCIは軽度認知症 (Mild Cognitive Impairment) の頭文字をとった言葉です。記憶力や注意力などの認知機能が低下しているものの、日常生活には大きな支障が出ていない状態のことで、認知症の一手手前の状態といえます。しかし、国立長寿医療研究センターの調査によると、MCIの高齢者のうち14%が認知症に進んだ一方で、46%は回復しました。「今まで問題なくできていたことが少し考えないでできなくなった」、「いつもと違う物忘れの仕方をした」というときは、念のために医療機関でMCIの検査を受けることをおすすめします。MCIと判定されても、適切な治療を受け、前向きで健康的な暮らしを心がければ、認知症への進行を食い止めることも可能です。

「いつもと違うな」と思ったらMCIかも？
医療機関を受診しましょう





A

きれいい好きの性格と、汚くても
気にならない性格ですか。ご夫婦
で考え方が違うと大変ですね。
「生まれ持った性格は変えられない
のでしょいか」と書かれています
が、この性格はご自分の性格とい
う意味でしょうか。それともご主
人の性格でしょうか。いずれにし
ても、性格を変えるのは難しいで
しょうね。

それに、これを価値観の違いと
考えると、かなり大変な問題のよ
うに思えてきます。価値観と表
現してしまつと、それぞれの人の
生き方そのものになってきます。

ズレがあるのは 価値観ですか？

そこまで違いがあるのであれば、一
緒に生活していくのは難しいかも
しれません。

お互いが 一歩ずつ歩み寄る努力を

ただ、私には、お二人の意見が
合わないのは、価値観の違いとい
うよりは、行動パターンの違いの
ように見えます。一人が汚い部屋
でなくてはダメだと考えていて、
もう一人がきれいな部屋でなく
てはダメだと考えているのであ
れば、価値観の違いと言えるか
もしれません。そうであれば一緒
に生活するのは難しいでしょう。

しかし、お二人の場合、そも
まのこだわりがあるわけではな
く、汚れた部屋をどの程度片付
ければ満足できるかということ
のようです。そうであれば、どこ
をどこまで片付けるかを話し
合つて、少しずつ折り合いをつけ
ていかれてはどうでしょうか。そ
れも、焦らずに、ひとつずつで
す。ご主人とご自分と、お互いに
ひとつずつ歩み寄っていくように
すると良いでしょう。

Q

すぐに部屋を汚す夫に ストレスがたまります



夫とは友人の紹介で知り合い、交際1年で入籍いたしました。新婚5カ月の24歳女性です。夫はとても穏やかで喧嘩になつたこともないのですが、どうしても価値観の合わないところがあり悩んでおります。夫は服を脱いだら脱ぎっぱなし、物を使つたら出しっぱなしで、部屋が汚くても全く気にならないようです。逆に私は清潔にしておきたい性格なので、夫の片付けをする役目はいつも私です。夫に注意するとその場では謝罪するものの、翌日にはもう元通りの汚い部屋になっています。いちいちあげつらうのが嫌になり最近是我慢していたのですが、私の方のストレスが大きく、些細なことでもイライラするようになってきました。私の価値観を押し付けすぎるのはよくないとは思いつつ、一生このまま連れ添う自信もなくなつてしまいました。やはり生まれ持った性格は変えられないのでしょいか。いつか爆発してしまいそうです。



ヘルシー & 優しい レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絢行
今別府靖子

豚ロース肉



脂質は多いが高タンパク質でビタミンB1が豊富。とくにビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えてくれる栄養素で、不足すると疲れがたまりやすくなったり肌荒れの原因などになる。脂肪が気になる人は、脂肪をカットしたり、もも肉を使ってもよい。

* * *



材料



肉の筋(かたい繊維)に切り込みを入れることで、加熱による縮みや反り返しにより熱を均一に通らなくなり食感が悪くなるのを防ぐ。



炒めた具材に小麦粉、牛乳の順に加え、クリーミーな状態になるまで木べらなどで絶えず混ぜてホワイトクリームを作る。



1人分 ●275kcal
●塩分0.6g

ポークソテー きのこのこのクリームソースがけ

材料(2人分)

豚薄切りロース肉・・・4枚
A { 塩、黒こしょう・・・各少々
小麦粉・・・適量
しめじ・・・1パック
まいたけ・・・1パック
生しいたけ・・・2個
赤パプリカ・・・1/2個
にんにく(みじん切り)・・・1かけ分
小麦粉・・・大さじ1
B { 牛乳・・・200ml
塩、こしょう・・・各少々
オリーブ油・・・適量
パセリみじん切り・・・適量

作り方

- 1 豚ロース肉は、赤みと脂肪の境目にある筋に数カ所包丁で切り込みを入れて筋切りをして、塩、こしょうをして小麦粉を薄くまぶすA。
- 2 しめじは石づきを取って小房に分け、まいたけは小分けにし、生しいたけは石づきを取って薄切りにする。赤パプリカはヘタと種を取り除き細切りにする。
- 3 オリーブ油を熱したフライパンで1の豚肉を中火で両面こんがり焼き色がつくくらい焼いて器に盛り付ける。
- 4 3のフライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き、油とにんにくを入れて火をつけ、香りが立ってきたら2を加えて炒める。しんなりしてきたら小麦粉を加えて炒め、粉っぽさがなくなってきたら、Bを加えてかき混ぜながらトロミがつくまで煮て、3の豚肉にかける。仕上げにパセリのみじん切りを散らす。

脳トレ

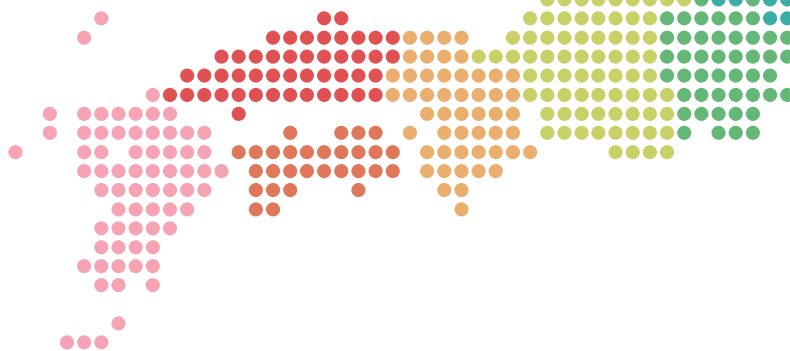


答えは
どこかな？

都道府県なぞなぞ

これから出すなぞなぞの答えは全部「日本の都道府県のどれか」です。
じっくり考えてみましょう！

- Q1** ハンガーを使わない都道府県は？
Q2 「のにぬねの」さて、この都道府県は？
Q3 「どどど」な人がいっぱいいる都道府県は？
Q4 できれば弓道をしないほうがいい都道府県は？

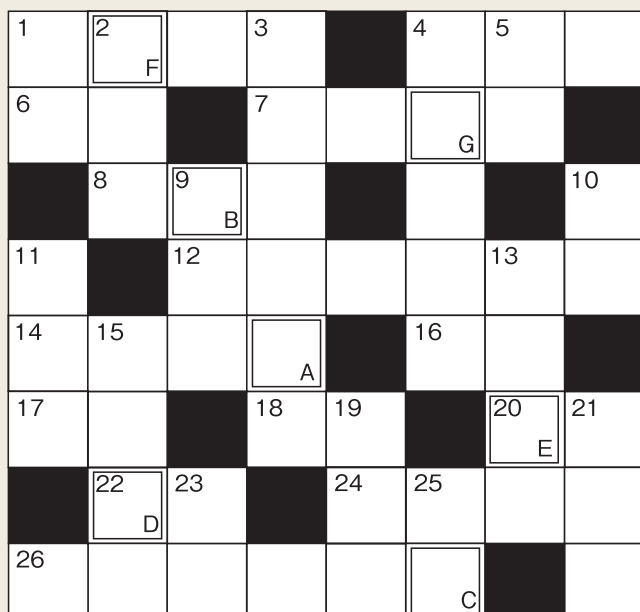


- A1** 福岡県
(服をかけん)
A2 長野県
(「な」が「の」になっている)
A3 北海道
(「ど3個」=「道産子」がいる)
A4 山形県
(矢曲がった)

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入ってください(1マスに1文字)。
A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル



タテのカギ

- 秋の味覚。丹沢や国見という品種が
- 「4または9」って、どんな形？
- 「明け」と「宵」がある、金星の別名
- ゆでた海老をソースで頂く○○○○
○カクテル
- バンバンジーを漢字で書くと、コレ2本
- ナポレオンがかぶっているのは餃子形
- 食わずとも、鐘は鳴るでしょ、法隆寺
- 一房に三日月5本、なーに？
- 手押し車だけど、レール上だからラク
です
- 宇宙からの贈り物は、熱すぎる鉱物
- 水の成分は、酸素とコレ
- 浦島さんも、龍の子も
- 褒めたりけなしたり。○○褒貶
- ニューヨークの「自由の女神」の
材質は？

ヨコのカギ

- 鼻がムズムズ、ファファ…出そうで
出ない
- 内臓○○○や皮下○○○でメタボに
- に冠を正さず
- ⇄復習
- 「犬○○○」とあだ名された徳川綱吉
- 抹茶+小豆
- お口にひとさし指「シーツ」の意味は？
- アマからコレに転向
- カレーと食べるインドのパン
- 月のウサギの、前にありそうな容器
- 建物の壁面で、真っ赤に紅葉
- 電車内、立っている人はゆずれない
- 虫の○○○○が悪いのか、つっけん
どん
- 運動会の「かけっこ」、正式名称は？

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

ヒント インフルエンザ対策としてぜひ。

病院ビジョン

1. 急性期から在宅まで、シームレスなサービスの提供により地域へ貢献する
2. 患者・利用者・家族に積極的に関与し、個別のニーズを追求する
3. やりがいと喜びを育み、全職員参加型の活気あふれる組織を構築する

患者様の権利と患者様へのお願い

病気の治療は、医療を受ける側と提供する側の共同作業です。お互いの理解と信頼のために以下のことをご確認ください。

- 1. 良質な医療を受ける権利** 全ての患者様は、健康保険法で認められた、良質で最善の医療を公平に継続して受ける権利があります。また、必要な時にはいつでも、医療従事者の援助・助力を求める権利を有します。
- 2. 適切な説明を受ける権利** 治療や症状について真実を知り担当医師や受け持ち看護師より、納得が出来るまで説明を受ける権利があります。その説明に対して納得がいかない場合は他の医師の対診やセカンドオピニオンを受ける権利があります。
- 3. 選択の自由の権利** 病院や医師を自由に選択し、十分な説明を受け、意見を述べ、治療方針を自らの意思で選択し、治療を受ける権利と治療を受けることを拒否する権利があります。
- 4. 個人情報や秘密が守られる権利** 診療や治療で医師や従事者が知りえた患者情報、全てのプライバシーの機密が守られる権利があります。患者本人の承諾なくして、第三者に開示されない権利があります。
- 5. 個人の尊厳が尊重される権利** 患者様は、自ら病を克服しようとする主体として、医療の場において、常にその生命・身体・人格が尊重される権利があります。また、出来る限り尊厳を保ち、安楽に人間的な終末期を迎えるためのあらゆる可能な助力を受ける権利があります。
- 6. 情報開示の権利** 所定の手続きを経ることによって、ご自身の診療録の開示を求めることが出来ます。
- 7. 情報を提供する責務** 医師をはじめとする医療提供者に対して、自身の健康に関する情報を出来る限り正確に提供する責務があります。
- 8. 医療に協力する責務** 全ての患者様が等しく患者の権利を行使するためにも、病院の規則を守り、提供される医療に協力する責任と、他の患者様の治療に支障を与えないよう配慮する責務があります。
- 9. 理解しようとする義務** 納得できるまで質問をしたり、ご家族や親しい知人などに同席してもらい一緒に説明を聞くなど、自らの疾病や医療について十分理解しようと努めてください。

職業倫理

西横浜国際総合病院の職員は、医療人としてその職責の重大性を認識し、すべての職員が病院理念および基本方針に基づき、意欲と誇りを持ってその使命を果たすことを目的として次の通り職業倫理に関する指針を定めます。

1. 医療サービスの質の向上を図るため、確かな知識の習得と技術の研鑽に努めるとともに、良識ある職業人として教養と品性を高め、資質の向上に努めます。
2. 医療の公共性を重んじ、地域社会へ貢献するとともに法規範の遵守に努めます。
3. 患者様の人権を尊重し、良心をもって、平等に接し、十分な説明と同意に基づく適正かつ公正な医療の遂行に努めます。
4. 患者様の信頼を得るために、医療内容やその他必要事項について十分な説明を行います。
5. 患者様のプライバシーを尊重し、職務上知り得た情報の守秘義務を遵守します。
6. 職員は互いに尊敬し理解し合い良き協力関係を築き、連携してチーム医療の実践に努めます。

■ 診療受付時間 平日・土曜とも 午前 7:30 ~ 11:30
平日のみ 午後 0:00 ~ 4:30

■ 診療開始時間 午前 9:00 ~ 午後 1:30 ~ (平日のみ)

■ 診療科目 内科(一般・腎臓・呼吸器・循環器)・外科消化器科・乳腺甲状腺外科・耳鼻咽喉科・整形外科・泌尿器科・神経内科・眼科・脳神経外科・精神神経科・麻酔科・リハビリテーション科



日本医療機能評価機構



(財) 日本医療機能評価機構認定病院 Ver.6 認定第 GA220-3 号

医療法人
横浜博萌会

西横浜国際総合病院

〒245-8560

横浜市戸塚区汲沢町56

TEL. (045) 871-8855

<http://www.nishiyokohama.or.jp>

