

医科大どおり

2013
秋

医科大どおり

【秋号】2013 季刊誌第19巻第3号 発行／金沢医科大学病院

編集／金沢医科大学病院ニュース編集委員会



津幡漕艇競技場より見た金沢医科大学病院

病院の理念

私たちは「生命への畏敬」を医療活動の原点として
次のような病院を目指します

- 患者さま中心の安全で質の高い医療を提供します。
- 人間性豊かで有能な医療人を育成します。
- 新しい医療の研究・開発を推進します。
- 地域の医療機関と協力し地域の医療福祉の向上に貢献します。

はじめまして

初めての妊娠・出産で、不安とワクワクの毎日でした。初期はひどいつわりから始まり、中期、後期といろんな体の変化に驚きっぱなしの妊娠期間でした。医科大学病院には、里帰り出産で、後期からお世話になりました。まさかの予定日超過で誘発になり、陣痛の痛みと恐怖感に3日間耐えながら心が折れそうになりましたが、やっとお腹の中から出てくれた女の子は元気いっぱい、とても可愛くてホッとしました。入院の間、支えて下さった助産師さん、先生、学生さん、スタッフの皆さまに心から感謝しています。



浅野さま

- おとうさん 健太さま
- おかあさん 萌世さま
- 赤ちゃん 平成25年8月21日生 凧(なぎ)ちゃん 3,514g 女の子

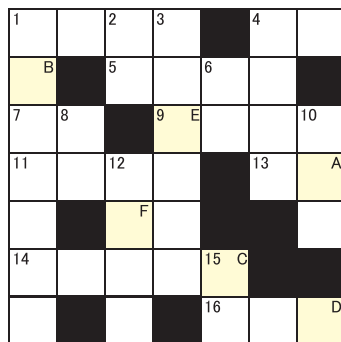
私の好きな風景

晩秋のライトアップされた兼六園の霞ヶ池の水辺に、紅葉真っ盛りの木々が映る風景はとても美しい。今夏12年ぶりに土砂除去された霞ヶ池の紅葉は、より美しい風景を見せてくれそうで楽しみである。



撮影：出版メディア業務課 中谷 渉

医科大クロスワード



【ヨコ】

- ①歯をきれいに保つには自分に合ったものを選ぶ。
- ④ルーヴル美術館の至宝、〇〇のヴィーナス。
- ⑤満足して喜ぶこと。ご〇〇〇〇。
- ⑦竹やプラスチックなどで作られた網状のくぼんだ形の器。
- ⑨刑務所などで囚人の監督、警備などに従事。
- ⑪デートの会計時これをやる男性はモテない？
- ⑬あることについてよく知っている。
- ⑭「パイレーツオブカリビアン」などに出演。イギリスの俳優 〇〇〇〇・ブルーム。
- ⑯望みのこと。

【タテ】

- ①倍返しだ!!でお馴染みの堺雅人主演のドラマのタイトル。
- ②日本ではチベット仏教の法王にあたるといわれるダライ=〇〇。
- ③北陸〇〇〇〇〇〇。東京から大阪までを繋ぐ計画。
- ④推理小説などでおなじみ。外部から侵入できない部屋。
- ⑥アメリカはドル、中国は人民元、日本は…。
- ⑧濃い赤みの青色。
- ⑩当院で定期的開催される、うちなだ・〇〇〇のひとときコンサート。
- ⑫〇〇〇〇板。日本の町内会などで連絡文書等を伝達するために用いられる。
- ⑮食べ物等を入れていた。縄文〇〇、弥生〇〇。

※解答は裏面に掲載されています。

【連絡先】 TEL(076)286-3511 FAX(076)286-2372
ホームページアドレス <http://www.kanazawa-med.ac.jp/>
Eメールアドレス kanrika@kanazawa-med.ac.jp

病院運営の基本方針

1. 患者さま中心の病院運営を行います。
2. 安全で信頼される医療の提供に最善を尽くします。
3. 患者さま・ご家族への“説明と同意”を徹底します。
4. 高度先進医療、質の高いチーム医療を推進します。
5. 地域の中核医療機関として地域医療連携・支援を推進します。
6. 良医の育成と医療人の教育・研修を推進します。
7. 働き甲斐のある健全で活力ある病院づくりに努めます。

患者さまの権利

当院は、医療の中心は患者さまであると認識し、患者さまには次のような権利があることを宣言します。

- 人間としての尊厳や人権が尊重され、安全で良質な医療を公平に受けることができます。
- 病状や治療内容について、分かりやすい言葉で説明を受け、ご自分の希望や意見を述べるすることができます。
- ご自分の意思で治療方法や医療機関を選択することができます。
- 診療記録の開示を求めることができます。
- 他の医療機関に受診することを希望されるときは、必要な情報提供を受けることができます。
- プライバシーは尊重され、個人情報厳重に保護されます。
- 臨床研究に関して十分な説明を受けたうえで、その研究に参加するかどうかご自分の意思で決定できます。また、いつでも参加を取り消すことができます。

患者さまへのお願い

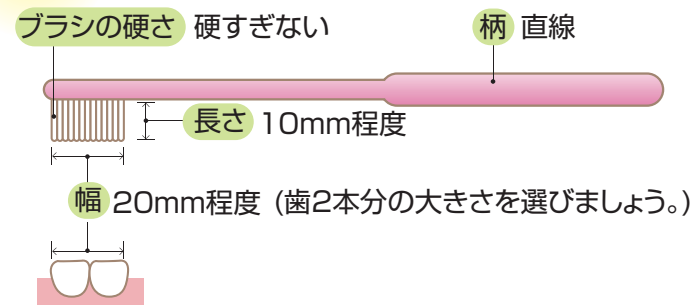
当院は、大学病院としての社会的使命を果たすため、様々な医療を提供しています。患者さまには、次のことをご理解いただき適切な医療を行うためご協力くださいますようお願いいたします。

- 健康状態、その他必要なことを可能な限り正確にお話ください。
- 説明を受けてもよく理解できない場合は納得できるまでお聞きください。
- 治療を受ける場合は、医療スタッフの指示に基づき療養してください。
- 病院のルールを守り、他の患者さまの迷惑にならないようご配慮ください。
- 当院は教育・研修施設として医学生・看護学生等の臨床教育実習を行っておりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

歯磨きの基礎知識

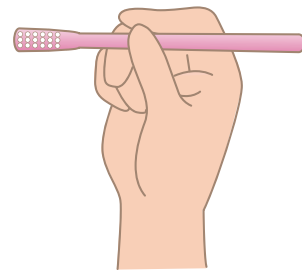
むし歯・歯周病を防ぐには、その原因である歯垢を取り除く歯磨きが大切です。
ここではそのための基本的な歯磨き方法についてご紹介します。

◎歯ブラシを選ぶポイント



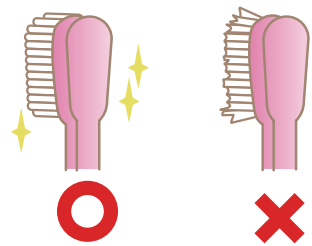
◎歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように持ちます。



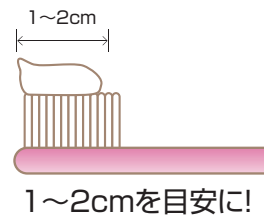
◎歯ブラシの交換時期

歯ブラシの交換の目安は1ヶ月！
歯ブラシの後ろから見て毛先が開いているものは早
めに交換しましょう。



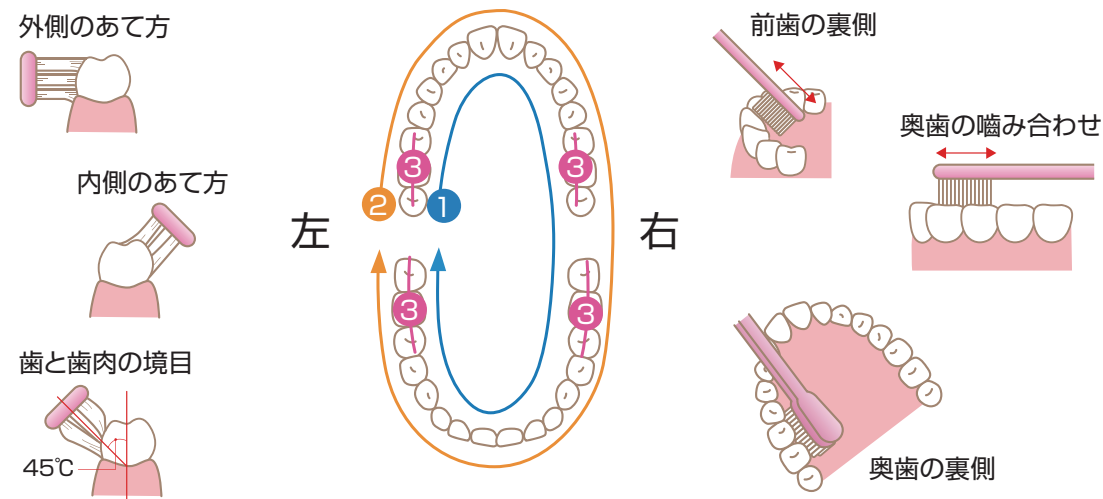
◎歯磨き粉の使用方法

歯磨き粉の中には、フッ素や殺菌作用が含まれています。歯磨き粉を使うことをお勧めします。ハミガキ粉は1～2cmを目安に使いましょう。



◎歯磨きの磨く順番と歯ブラシの当て方

① 歯の裏側 ➡ ② 歯の表側 ➡ ③ 噛み合わせ の順に磨いてみましょう。



(記：医療技術部 口腔衛生士一ム 歯科衛生士 東川 久代)

診療明細書の無料発行について

当院では、患者さまへの情報提供を積極的に推進していく観点から、平成25年8月1日より外来診療分の領収証発行の際に、個別の診療報酬の算定項目の分かる明細書を無料で発行しています。(入院診療分の明細書発行に関しましては、今後予定しております。)

自動支払機明細書

診療明細書				診療指導番号	09864295
病名		国コード	明細指導番号	01434615	
請求期間	2013/10/2	発行日	2013/10/2	種	1/
患者番号		氏名			
区 分	項 目 名			医師	金額
初・再診料					71
投 薬	＊内服薬料 ヘルベシア錠 0.3Cmg 2錠 ユロウシフトカプセル 0.2Cp 2Cp ＊内服薬 シロイデ錠 0mg 1錠 ＊処方せん科（0種以下） ＊Jコード ＊B・B1/Lノロ B・TP B・UN B・クレアチニン B・尿酸 ＊種 ALP B・ナトリウム及びケロール B・カルシウム B・TCdH B・AST B・ALT ヤーQT CK LD B・中性脂肪 B・HDLコレステロール ＊日・東海地区一般検査 ＊血液検査（検査） ＊検体検査管理料（1） ＊血液学検査管理料 ＊生化学検査（1）検査料				111

※「医師」「検査」「検体」のマークがないものは必要経費、それ以外が品目費です

平成25-0228
 長岡県立長岡医科大学第1病棟
 金沢医科大学病院
 TEL. 076-236-2511

窓口発行明細書

診療明細書		診療管理番号 01434615	091 頁
外来 保険 国保 7		診療管理番号 00958235	病 内
患者番号	氏名	生 誕 年月日	2013/10/02
区 分	項 目 名	点 数	単 価 額
初・再診料	■ 初診診療料	70	1
投 薬	■ 【国保処方】 内服薬 ヘルモックサート錠30 30mg 2錠 ルペランナットリブセル200mg 2CP ■ 【国保処方】 内服薬 ゾロバシ錠5 5mg 1錠 ■ 処方外の薬剤 (A欄以下) ■ U・糖 ■ B・B1/L/腎 B・T/P B/UH B・カクレアチルン B・尿酸 B・腎 A.L.P B・チロイダム及びチロール B・タリウム B・T.C.k B・AST B・ALT γ-G.T C.K L.D B・中脳脂肪 B・3D.L.コリスチオール ■ B・末梢品質一般検査 ■ 血液検査(1) 総計 ■ 特殊検査管理加算 (1) ■ 血液学的検査管理加算 ■ 生化学的検査 (1) 総計	63 63 66 121 16 40 125 144	1 1 1 1 1 1 1 1

〒920-0293
 石川県石川市大蔵野1丁目1番地
金沢医科大学病院
 TEL. 076-286-2511

診療明細書には、処方された薬剤や検査の項目などが記載されます。その点をご理解いただき、診療明細書の発行を希望されない方は、会計窓口(10番、12番)にてその旨お申し出ください。

また、自動支払機でお支払の方は **発行しない** を選択してください。

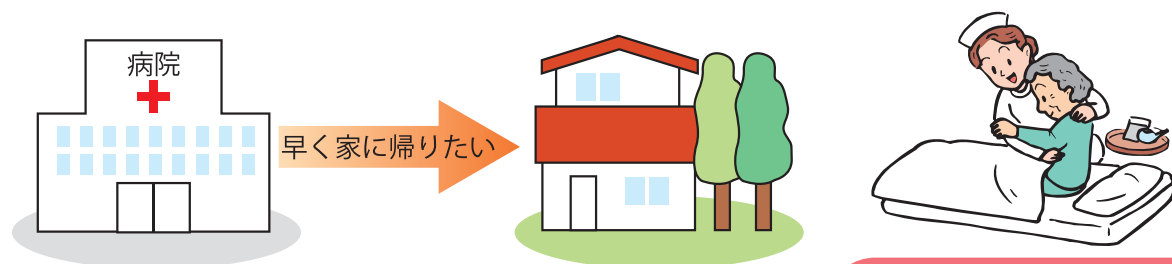


診療費自動支払機の明細書選択画面

在宅療養支援専任看護師のご紹介

在宅療養支援専任看護師は、

1. 患者さまや家族が望む生活の場に移行できるよう、支援しています。
2. 退院後もできるだけ入院前の生活を継続していくことができるよう、支援しています。
3. 療養を継続していくために必要な環境を整える支援をしています。



相談内容の例

- 住み慣れた家に早く帰りたい。
- 老夫婦だけの暮らしで心配です。
- 点滴や酸素が必要なのですが・・・。
- 自宅近くの医師に時々診てもらいたいのですが。
- すぐに相談できる医療者が近くにいと安心です。

お話しをお伺いし
一緒に考えていきます。
「療養の場の相談」
「医療用具・医療用品」
「福祉用具」
「訪問診療」
「訪問看護」等

私たちに、ご相談下さい。

●在宅療養支援専任看護師(2名)



窓口の連絡先: 医療福祉相談窓口(病院新館1階)

平日 8:45 ~ 16:00

土曜日 8:45 ~ 12:00

日曜・祝日、当院休診日はお休みです

- 医療福祉相談窓口……………TEL:076-286-3511(代)(内線6003)
- ソーシャルワーカー……………TEL:076-218-8217(直通)
- 在宅療養支援専任看護師…TEL:076-218-8219(直通)

お知らせ

当院では、「アートな病院」をコンセプトに、音楽が流れる環境作りに取り組んでいます。
気軽にお越しいただき、コンサートをお楽しみください。

♪ タベのひととき♪コンサート

開催 毎月第3水曜日17:00 ~ 17:30頃

場所 新館1階ロビー (中央採血室待合フロア)

院内セラピーコンサートという主旨で毎月行っている活動です。病気と向き合うだけの入院・通院生活は苦痛です。ひとときの憩いとして、多くの患者さまに足を運んでいただいております。

♪ ふれあいたいむ♪コンサート

開催 毎月第2土曜日14:00 ~ 14:30頃

場所 新館1階ロビー (中央採血室待合フロア)

音楽を通して、街・人とのふれあいを目的に開催されているコンサート活動です。これまでにいくつかのサークルや子供たちの合唱の声などを届けています。



音楽を聴いたり、歌ったり、
自由に表現することが心を癒します
思い出の歌が心身をいきいきとさせます
癒しと希望を呼び起こす音楽の力
多くの方のご参加お待ちしております

かずひさ 草場一壽ホスピタルアート展開催!!

開催 11月29日(金) ~ 12月2日(月)

場所 新館12階大会議室

絵画制作 草場一壽(佐賀在住・陶彩画家)

病院という空間を意識し、患者さま並びにご家族の自分振り返りを促す作品を展開中の草場一壽氏の作品が展示されます。色と光に包まれて、「見ている方自身が主役になる」そんな展覧会です。当日の会場では、幾つかの音楽とのコラボレーションが行われます。癒しの時間となるように会場まで足をお運びください。

食事と健康について

リハビリニュース

肥満予防と食事

食欲の秋ですね。食と健康の3回目は「肥満」予防の食事をテーマにお話いたします。

肥満とは？

身体に過剰な“脂肪”が蓄積した状態のことをいいます。

肥満が良くない理由

内臓への過剰な脂肪の蓄積が、メタボリックシンドロームを引き起こし、動脈硬化による心疾患、脳血管疾患など、死亡率を高めます。

肥満予防の食事のポイント

① 1日3食、規則正しく。毎食「主食・主菜・副菜」をそろえてバランス良く食べましょう。

摂取エネルギーをおさえながら、各栄養素の必要量をきちんと確保することが重要です。

② 野菜、きのこ、海藻、こんにゃくを積極的に取り入れましょう。

これらの食品は低カロリーで、代謝に欠かせないビタミン、ミネラルを多く含みます。

また、食物繊維の働きで炭水化物や脂肪の吸収をゆるやかにし、満腹感をもたらします。

③ ひと口ずつ、よく噛んでゆっくり食べましょう。

満腹感を感じるまでには、約10分かかるといわれています。早食いは満腹になる前に不必要な食べすぎにつながります。

④ 間食、夜食はひかえましょう。

甘い菓子類や砂糖入りの飲料をひかえ、目につくところに食べ物をおかないようにしましょう。

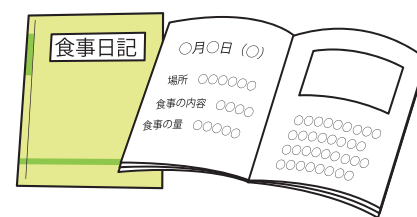
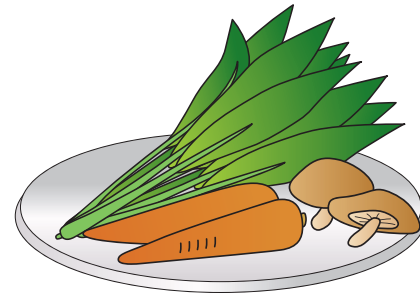
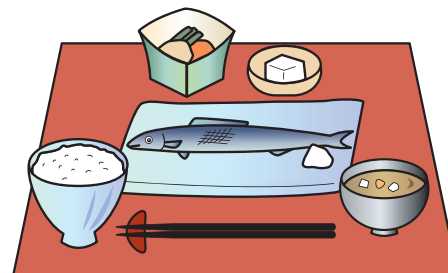
⑤ 揚げ物、インスタント食品、ファーストフード・中華・洋食などの外食はひかえましょう。

⑥ 薄味を心がけましょう。

濃い味付けはごはんの食べすぎにつながります。

⑦ 食事記録をつけましょう。

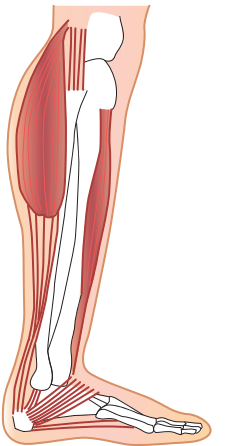
いつ、だれと、どこで、なにを、どのくらい食べたかを記録することは自分の食行動を見直す良いきっかけになります。



(記：栄養部 管理栄養士 笹川 美千代)

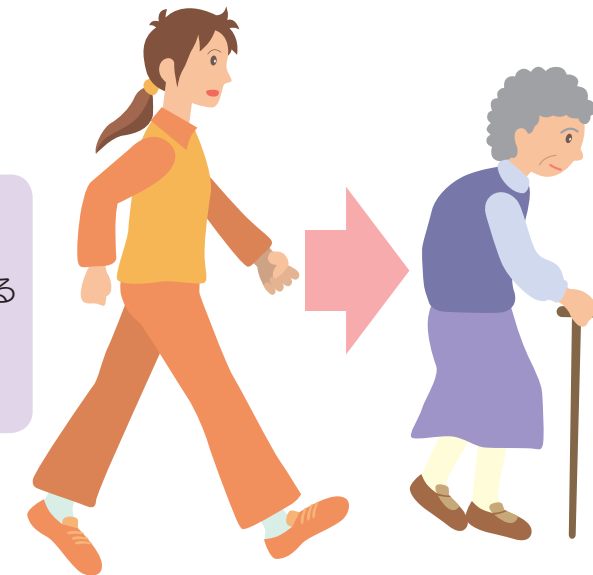
加齢と姿勢の変化 —そのとき体の筋肉は？—

人間の姿勢は加齢に伴い、背骨や椎間板が変形したり、脚や腰の筋力が低下したりすることで少しずつ変化していきます。若い頃には背筋が真っ直ぐ伸びた姿勢で立ったり歩いたりしていたのが、年齢を重ねると背筋が曲がった姿勢になる人が増えていきます(下図)。



青年・成人期の歩行

- ◎ 背筋・腰・膝が伸びている
- ◎ 歩幅が広い
- ◎ 視線が前方にある



高齢者の歩行

- ◎ 背筋・腰・膝が曲がっている
- ◎ 歩幅が狭い
- ◎ 視線が下に向きやすい

このような変化によって歩く速度が遅くなったり、バランスを取りにくくなって転びやすくなったり、また見た目からも実年齢以上に年をとった印象を与えたりしてしまいます。では、前かがみの姿勢だと、身体のどの筋肉がどのような変化をしているのでしょうか？

筋肉が縮こまる部分と、筋力が低下する部分

加齢による姿勢変化によって、短縮している筋肉と筋力が低下している筋肉の2種類が生じます(右図)。

*ただし全員にあてはまるわけではありません。

上記のように、姿勢の変化による影響は筋肉だけでも複数ありますが、中には高齢になっても良い姿勢でいらっしゃる方もおられます。

そこで今回は、良い姿勢を保つための運動をご紹介します。

緑線：筋力低下する筋

赤線：短縮する筋

背筋

脇の前面

臀部(おしり)

脚の付け根

太ももの前面

太ももの裏

ふくらはぎ

すね

(記：医療技術部 リハビリテーションチーム 理学療法士 川原 正好)