

医科大どおり

2014
冬へ

医科大どおり

【巻頭】2014 季刊誌第19巻第4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

はじめまして



中戸さま

●おとうさん
唯之さま
●おかあさん
美紅さま
●赤ちゃん
平成25年12月25日生
咲那(さな)ちゃん
3,242g 女の子

結婚してすぐに妊娠がわかり、夫と喜び合いました。初期はつわりがひどかったのですが、中期・後期とつわりもなくなり、お腹の中で活発に動く様子も見られて、楽しい妊娠生活をおくることが出来ました。出産では思っていた以上の陣痛の痛みにはビックリでしたが、母や夫に腰をさすってもらい、赤ちゃんも頑張ってくれ、無事、安産で産まれました。25日ということで、最高のクリスマスプレゼントです。今も、お腹にいた時のように、力も強く、とっても活発で、これからの成長が楽しみです。また、優しくサポートしてくださった先生や助産師さん、ありがとうございました。



私の好きな風景

雪だるま一つ一つに、形の違った眉毛、目、唇などをつけている顔の表情がそれぞれに面白く、また夕暮れ時の、家族団欒の和やかな雰囲気が感じられて、とても癒される。



撮影：資料編集室 中谷 渉

医科大クロスワード

■内の文字をアルファベット通りに並び替えると、ひとつの言葉になります。

1			2			3	4
6	7		8				
9							10
11			12	13	14		
15		16		17			
18					19		

【ヨコ】

- ①○○○○秀吉。○○○○検地。
- ③やま○○。さと○○。男爵○○…。
- ⑤チャイコフスキー作のバレエ音楽、○○○割人形。
- ⑥日本海側唯一の私立医科大学。○○○○○○○大学。
- ⑨一人に対して一人がつくこと。○○○○マン。
- ⑪転ばぬ○○の杖。
- ⑫果物の王様といえば。
- ⑮空から降ってくる氷の粒。直径5mm以上。
- ⑰農業や庭の掃除に使われる、短い歯を粗いくし状にならべた棒。
- ⑱音声を記録すること。
- ⑲怠け者で遊んでばかりいる○○息子。

【タテ】

- ①楽天イーグルスの投手。妻は里田まい。
- ②混み合っているさま。
- ③漢字で書くと海豚。
- ④クリスマスツリーといえばこの木。
- ⑤建造物の固定や目印のために地中に打ち込む木の棒。
- ⑦世界で一番寒い大陸。
- ⑧キー○○○、バス○○○、クロス○○○。
- ⑩南アフリカ初の黒人大統領。ネルソン・○○○○氏。
- ⑬地球において海でない方の部分。
- ⑭縁側・窓などの外側に取り付けの窓。
- ⑯○○ごろころあれば水心あり。

病院運営の基本方針

1. 患者さん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. 患者さん・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。

患者さんの権利

当院は、医療の中心は患者さんであると認識し、患者さん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。
- 病気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。
- 十分な説明と、情報提供を受けたうえで、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。
- 治療のどの段階においてもセカンドオピニオン（他の医療機関の医師の意見）を求めることができます。
- 診療記録の開示を求めることができます。
- 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。

患者さんへのお願い

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。患者さんには、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、他の患者さん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。

(※盗写厳禁)

Copyright © 2014 Kanazawa Medical University. All rights reserved.



新館の雪景色

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

- 患者さん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。

人間ドックのご紹介（健康管理センター）

～あなたの健康づくりを応援します！！～

保健師の役割と活動

健康管理センターでは、医師による人間ドック結果説明の後、保健師による保健指導を行っています。
肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病の発症予防や、重症化予防を中心に、皆さまのライフスタイルがより良くなるようお手伝いさせていただいています。

◎皆さまはこんな思いをお持ちではないですか？



◎この思いを解決する保健指導がここにあります！

- ご自身の健診データと向き合う時間を作ります。
- 図や表を用いて、健診結果と身体つながりをイメージ出来るようにします。
- 生活スタイルに合わせて、自分で判断し、実行できることを一緒に探します。

ドック受診の流れ（日帰りドック）

身体計測、血圧、採尿・採血、視力・聴力検査



胸部レントゲン、腹部超音波、心電図、胃力メウまたは胃透視、乳がん・子宮がん検診



肺機能、眼底・眼圧

結果説明



栄養指導・保健指導

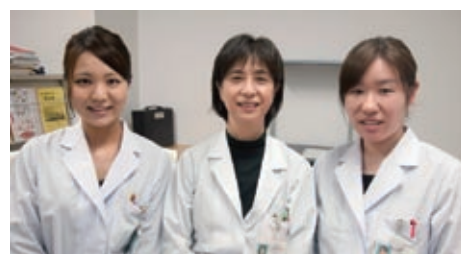
ここで関わらせていただきます！

※コースは日帰りドックの他に、入院ドック・脳ドックもございます。詳細は健康管理センターまで、お問い合わせください。

今まで、ドックの検査をただで満足していませんか？わかっているけど生活を変えられないだけの皆さん！！
・～しなさい ・～してはいけません
という指導ではありません！

ぜひ一度人間ドックの受診を！
お待ちしております。

※契約健保組合においては特定保健指導も行っています。



人間ドックお申込み方法(予約制)

「健康管理センター」別館7階

【受付時間】平 日 9:00 ～ 16:30

土曜日 9:00 ～ 12:00

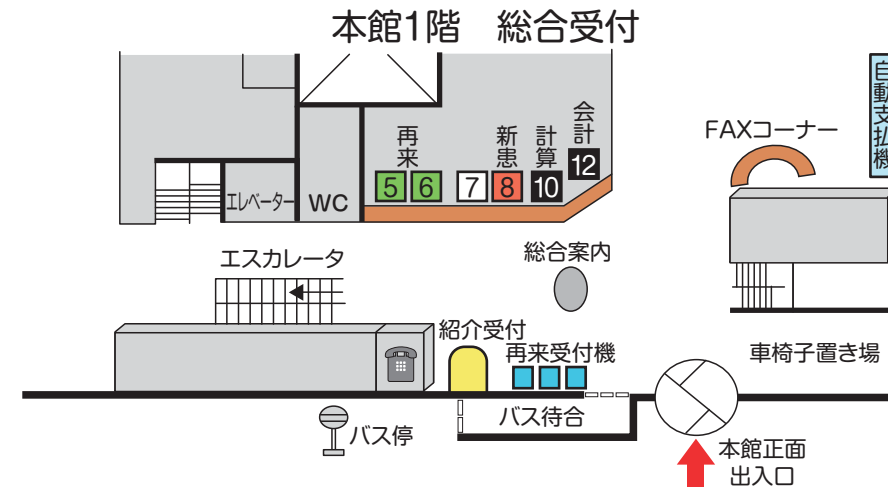
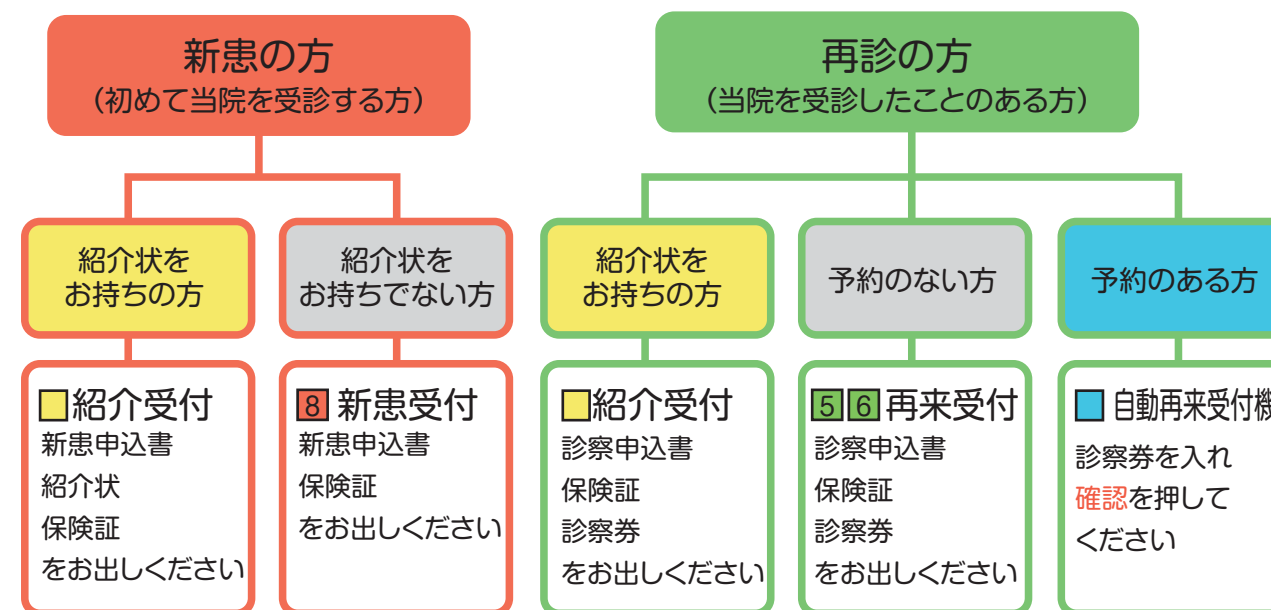
【TEL】076-286-3511（内線6001）

【FAX】076-286-4159（直通）

ご希望日の3か月前までにお申し込みください。

医科大受診の受付はどうすればいいの？

当院に来院された患者さんから「初めてですけど、何処に行けば良いですか？」
「診察券を持っているのですが、どうすれば良いですか？」という質問を耳にします。
そこで、迷わずに受付をしていただくためのご案内をいたします。



初診時に紹介状をお持ちでない場合は特定療養費として2,000円(税抜)をいただいております。



紹介受付



再来受付機



総合受付カウンター

当院ではできるだけ患者さんの待ち時間を短縮できるよう努力いたしておりますので、
患者さん皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

がん患者さんへの就労相談を行っています

当院のがん相談支援センターには、就労に関する専門家(社会保険労務士)を平成25年10月から配置しており、がん患者さんとそのご家族からのご相談をお受けしています。相談は無料ですので、どうぞご利用ください。

たとえば・・・

- がんと診断されたことによって、会社を辞めなければならないか
- 退職を勧められている
- 復職したら賃金を切り下げられた
- 休職制度があるかどうか、どのような休職制度なのかがわからない
- 休業補償について知りたい
- 復職後、以前のように働けるかどうか不安である
- 復職してしばらくの間は、軽易な仕事に就くことを希望できるか
(そのときの賃金はどのようになるか)
- 年金保険料の減免制度はあるか
- 障害年金を受給できるか
- 仕事を続けたい気持ちを会社に対して
どのように伝えればよいか



下記の日程で直接ご相談いただくか、当院がん相談支援センターのソーシャルワーカーにお気軽にお問い合わせください。

相談日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は木曜日)

時 間 9:00 ～ 13:00

場 所 新館1階がん相談支援センター(地域医療連携部)

問い合わせ先 がん相談支援センター(地域医療連携部)内線6157



おしらせ

「オープンホスピタル2014春」

当院では、看護学生・看護師を対象に、仕事内容の説明、看護の現場を見学、そして、実際に体験ができる企画をご用意しました。

より多くの方に、看護への理解と関心、そして当院が目指す看護を感じていただきたいと思っています。

参加費用は一切かかりません。お気軽にご参加下さい。

開催日 平成26年3月17日(月)～平成26年3月28日(金)(土日祝日除く)

定 員 10名(1日)

【タイムスケジュール】 詳細はホームページでご確認ください

午前の部		午後の部	
宿舎見学	9:30～10:00	宿舎見学	13:00～13:30
説明会	10:00～10:40	説明会	13:30～14:10
見学会	10:45～12:00	見学会	14:15～15:30
体験会	9:30～12:00	体験会	13:30～16:00

※組合せ自由(説明会のみ参加、見学会のみ参加も可能です)

例)①一通り参加してみたいあなたは

説明会 + 見学会 + 体験会 コース
(10:00) (10:45) (13:30)

例)②たっぷり体験したいあなたは

体験会 + 体験会 コース
(9:30) (13:30)

申込み方法 金沢医科大学病院ホームページ「看護部のご案内」よりお申込み下さい。

お問合せ先 石川県河北郡内灘町大学1-1 金沢医科大学病院病院職員課 Tel:076-286-3511

ホームページ <http://www.kanazawa-med.ac.jp/~kangobu/> 金沢医科大学病院 検索

第33回文化祭を開催しました

金沢医科大学互助会による第33回文化祭が平成25年11月27日(水)～12月3日(火)に病院新館1階にて開催されました。今年は個人72名と4つの団体から写真、書、生け花など98点の出展があり、普段の病院の雰囲気とはまた違い、患者さんや来院者の目を楽しませてくれました。

この文化祭は当院職員やその家族、患者さんからの出展を募集しており、次年度も開催を予定しています。皆さまからの作品をお待ちしております。



会場風景①



会場風景②

食事と健康について

リハビリニュース

冷え性と食事

食と健康の4回目は「冷え性」予防の食事をテーマにお話しいたします。

冷え性とは？

血行が悪くなっていて毛細血管へ血液が流れない状態。身体の他の部分が温まっても手足の先が冷たく感じることです。

冷え性の要因

女性に多いダイエットなどによる栄養不足、体を冷やす食べ物のとりすぎ、暖房器具への頼りすぎや運動不足による筋力の低下など。



食べて元気に冷え性予防の食事

①体を温める食べ物をとりましょう

しょうが、ねぎ、にんにく、大根、人参、ごぼう、山芋、れんこん、かぼちゃ、豚肉、鶏肉、赤身の魚など。

②体を冷やす食べ物を控えましょう

トマト、なす、きゅうり、熱帯でとれる果物、砂糖、スナック菓子、チョコレート、アイス、精白米やパン、合成甘味料や添加物など。

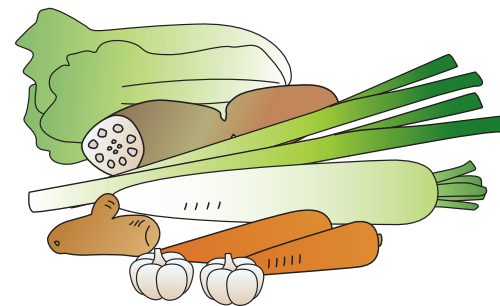
③しょうがに含まれる「ジンゲロン」に強い発汗作用があるため、料理や飲み物で積極的にとり入れましょう

④冷え性を改善するビタミンをとりましょう

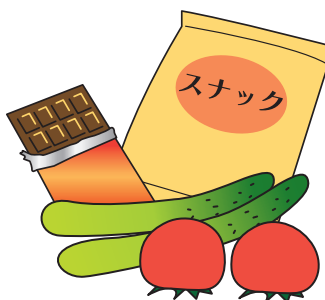
- エネルギーを産生するビタミンB1（豚肉、まぐろ、いわし、卵、ほうれん草、ごまなど）
- 血行を良くするビタミンE（かぼちゃ、たらこ、いわしなど）
- 貧血を防ぐ鉄分（牡蠣、レバー、豆腐、ほうれん草、海苔など）

⑤筋肉のもとになるたんぱく質を過不足なくとりましょう

肉、魚、大豆製品、卵など。



○ 体を温める食べ物



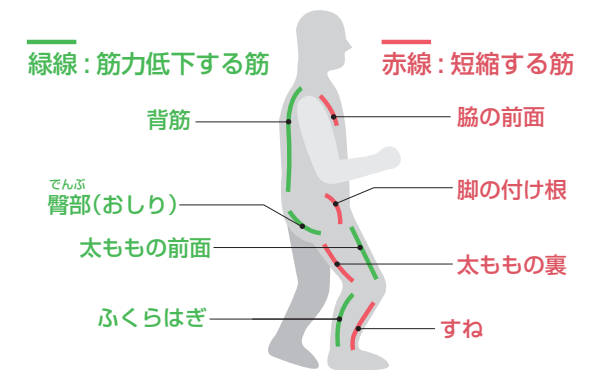
X 体を冷やす食べ物

姿勢を良くするための運動

前号のリハビリニュースでは、加齢によって筋力が低下する筋肉と短縮する筋肉を紹介しました(右図)。

今回は実際にリハビリでも行われている、姿勢を良くするために効果的な運動を紹介します。

筋力をつける運動(下図①～④)は10～20回、ストレッチ(下図⑤～⑧)は20秒かけて行くと効果的です。



筋力をつける運動《10～20回》

① 背筋

両腕を伸ばして、背筋をしっかり伸ばす。



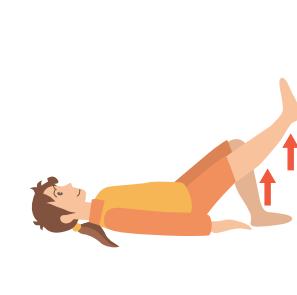
② ふくらはぎ

椅子などを軽く支えて、かかとを高く上げる。



③ 太ももの前面

仰向けで、膝を伸ばしたまま脚を上げる。



④ 臀部(おしり)

仰向けで、両膝を立てておしりを上げる。



ストレッチ(筋肉を伸ばす運動)《20秒》

㍑ 脇の前面

手から肘までを壁に固定し、体を回す。



㍑ 脚の付け根

片手で台などを支えて、反対の手で足首を持つ。



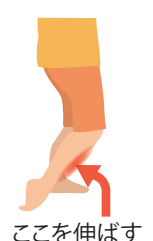
㍑ 太ももの裏

脚を伸ばして体を曲げる。反対の脚は曲げる。



㍑ すね

つま先の上側を地面につけ、足首を伸ばす。



注意事項

- 無理はしない: 怪我をしないために「きつい・重い」などを感じたら回数にこだわらずやめましょう。
- 呼吸は止めず: 呼吸を止めて運動すると血圧が上昇します。呼吸しながらの運動を意識しましょう。
- 自分に合った運動から始める: まずは自分自身が取り組みやすいものを選んで運動してみましょう。

注意事項を守り、良い姿勢を保ちましょう。