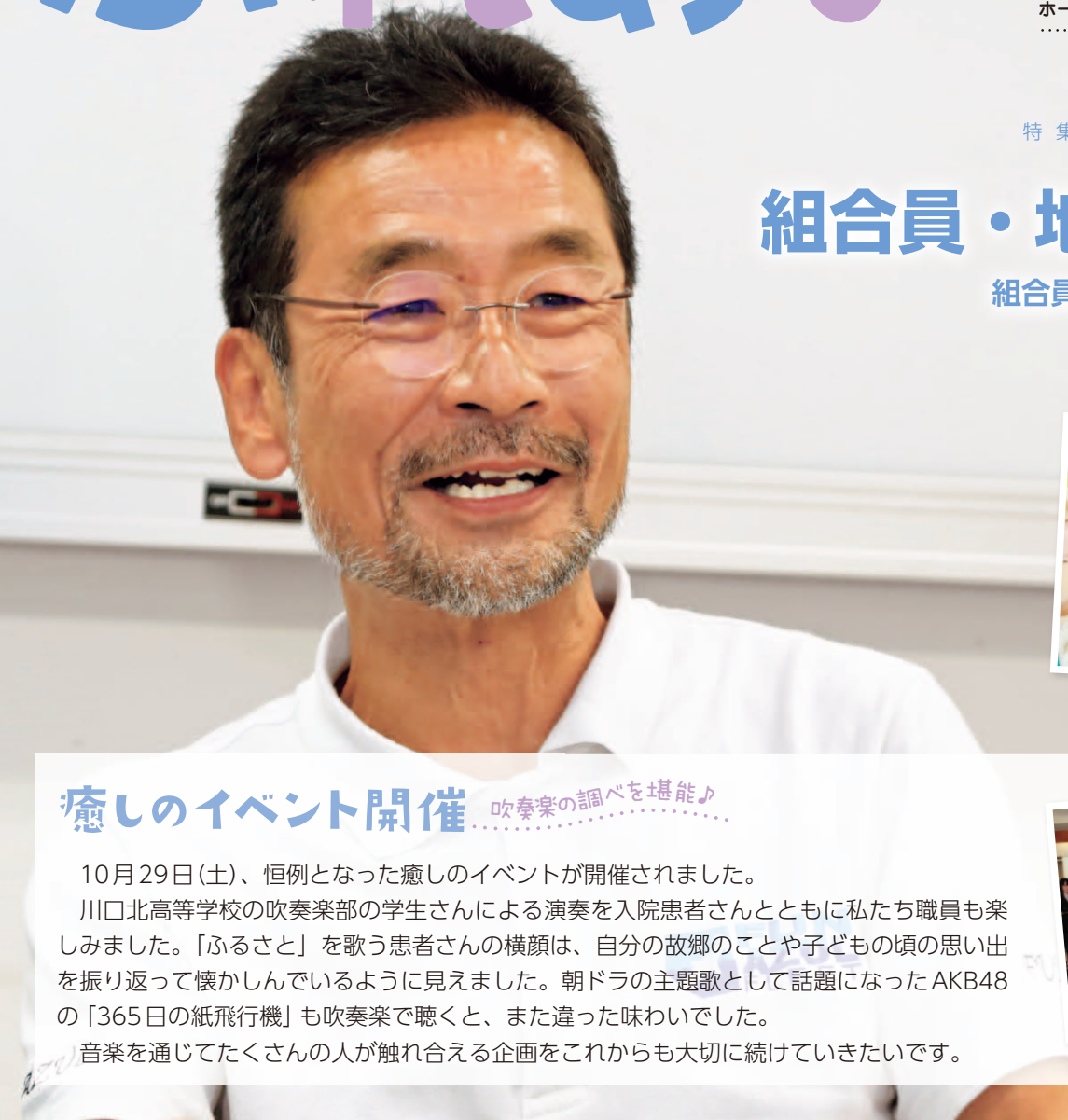
埼玉協同病院だより　●私たちの医療理念●　～人権をまもり、健康なくらしに役立つ医療を、地域とともにつくります～　発行：埼玉協同病院

季刊

ふれあい

冬号　2016年12月　No.08

〒333-0831　川口市木曽呂1317
Tel.048-296-4771　Fax.048-296-7182
ホームページ：http://www.kyoudou-hp.com



特集

協同病院と組合員・地域をつなぐ

組合員・地域の方々の願いに応える病院づくりをめざして

助産師による産後の家庭訪問

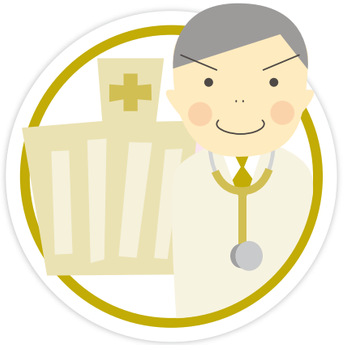
癒しのイベント開催　吹奏楽の調べを堪能♪

10月29日(土)、恒例となった癒しのイベントが開催されました。

川口北高等学校の吹奏楽部の学生さんによる演奏を入院患者さんとともに私たち職員も楽しみました。「ふるさと」を歌う患者さんの横顔は、自分の故郷のことや子どもの頃の思い出を振り返って懐かしんでいるように見えました。朝ドラの主題歌として話題になったAKB48の「365日の紙飛行機」も吹奏楽で聴くと、また違った味わいでした。

音楽を通じてたくさんの人が触れ合える企画をこれからも大切に続けていきたいです。

県立川口北高校　吹奏楽部の皆さん



協同病院と地域をつなぐ

過去最多となる53医療機関（行政含む）約100名の医師、看護師、相談員、地域連携担当者の方々にお越しいただき、10月6日（木）ふれあい会館に於いて地域医療懇談会が開催されました。回を重ねる毎に、地域との協力関係が築かれ日常診療での信頼をお寄せいただいています。当院から15名の管理医師・診療科医師と管理部、看護長、相談員、薬剤師、事務の40名を超える職員が参加しました。

第33回「地域医療懇談会を開催」

53医療機関・行政から約100名の参加

川口市医師会副会長 新谷先生

協同病院の総合的な医療

冒頭、増田院長から開院以来38年、地域の皆様のご支援への感謝を述べ、チーム医療による地域に根ざした病院づくりを紹介しました。高齢者医療での総合内科の奮闘と整形外科の質の高い人工関節手術とその後のリハビリなど多くの専門家が力を合わせていること、特に不足している小児・産婦人科分野での医療活動、がん領域での予防から診断・手術・緩和ケアなど総合的な対応力が向上してきていることなどをご紹介しました。そして、今後も地域の皆様と協力して利用しやすい病院をめざしていく決意を述べました。

医療技術の進歩と共同

井上外科部長から、当院の外科体制の紹介と手術実績の報告、特に腹腔鏡手術での実績をはじめとした、技術的な進歩の一面を紹介しました。

そして、佐野外科医長からは紹介患者の症例報告として「胃がん」「大腸がん」の腹腔鏡手術の手術動画２例を紹介し、取り組んでいる外科医療の質についてその一端を報告させていただきました。

その後、各診療科の医師より各科の紹介を行い、当院の体制や特徴をお伝えしました。

済生会川口総合病院・副院長の松井先生から「佐野先生の報告（腹腔鏡の手術動画を見て）はたいへん勉強になりました」とのお言葉も頂戴しました。

ともに地域連携の強化を

今回は来賓として、川口市医師会副会長新谷先生、川口歯科医師会会長の中村先生、川口薬剤師会会長の梅澤様、消防局救急科次長の小暮様、川口市保健センター林所長にご参加頂きました。

来賓のご挨拶で、新谷仁先生（新谷医院）より「大勢の医療関係者が集まっているのは病診連携を積極的にすすめている協同病院の日々の真摯な診療の賜物」とのお言葉を頂きました。

住民の暮らしと命を守る地域連携の重要性を確認し、今後一層強めていくことを確認する機会となりました。

川口市と「見守り活動に関する協定」を締結

鳩ヶ谷での高齢者同士の親子の孤立死事件を受け、川口市議会での「見守りをきちんとしよう」との議論を契機に、新聞販売組合や生協などと川口市の間で「見守り協定」の締結が始まりました。医療生協さいたまでは10月13日に協定式を行い正式に協定登録団体への登録と協定書を交わしました。

▲増田院長と川口市奥ノ木市長

自主的な「見守り」活動をさらに

医療生協さいたまでは以前から「見守り」の取り組みを自主的に始めており、すでに全県23自治体と「見守り協定」を結んでいます。

「地域見守りサポーター」という登録制度にして取り組んでいます。

「新聞がたまっていないか」「洗濯物が干しっぱなしになっていないか」「夜になっても灯りがつかない」など10項目ほどの異変チェックポイントで安否確認を行います。

地域包括ケアシステムの一つとして、500人以上が登録している「認知症サポーター養成講座」では認知症についての学習なども行っています。

行政と力を合わせて

現在、川口市の人口59万5,000人、27万1,000世帯に対して医療生協の組合員は６万6,000人、31の支部があります。2,315人の組合員が約４万部の機関紙を配布しています。その方々に見守りサポーターの取り組みを呼びかけており、現在730人を超える組合員が登録されています。川口市との協定を機に、川口市に20カ所ある地域包括支援センターの方々と連携して、医療生協の機関紙配布者の集いに来ていただき情報交流も深めています。見守りサポーターの名札には、裏面に連絡先として各地域の地域包括支援センターも印刷されています。

地域包括支援センターをはじめ、行政や地域の団体と連携し、さらに活動を広げる取り組みを強め、「高齢者にやさしいまちづくりに」をめざしています。

地域の助け合いの輪を

来年の４月から現在の介護保険で要支援の方々が、市町村事業に移行されます。川口市の約8,000人の要支援者の方々が、一人として地域で見過ごされることがないように、行政や他団体と手を結んで事業をすすめていきたいと考えています。

今、自治会の加入率は全国的には約３割、高いところでも約５割と言われています。行政だけでは高齢者の見守りには限界があり、地域の助け合いに重要な役割が期待されています。医療生協は多くの地域の皆さんと手を結び、住みよい地域づくりに取り組んでいきます。

いのちの授業　詩流（しえる）ちゃんからの手紙

この夏、産婦人科病棟に1通のはがきが届きました。送ってきてくれたのは2006年に当院で生まれ、10歳になった女の子です。はがきには『2012年に妹の出産に立ち会いました。将来助産師さんになりたいです。どんな勉強をしたらよいですか？病院の見学もしたいです。』とありました。しっかりした文面にスタッフは驚かされました。

夏休みに企画していた『いのちの授業』と、その後の病棟見学に来ませんか？とお誘いの連絡をしました。

当日は、命の始まりや、お腹の中にいる赤ちゃんの様子の話などに、「もっと色々勉強したいな」「やっぱり助産師さんになりたいな」と感じてもらったようでした。分娩室や新生児室の赤ちゃんの様子を見たりしながら助産師の仕事についてお話しました。妹が産まれた時のことを色々思い出したようです。話を聞いている姿がとても真剣で印象的でした。

助産師になってみせます

夏休みに、はがきを２通出すという宿題があり、産婦人科にも届きました。妹の出産に立ち会った時に臍の緒を切らせてもらった衝撃。『両親よりも最初に赤ちゃんに触れる、こんな幸せな仕事はない』と言う助産師の言葉で助産師を夢見るようになったことなどを話してくれました。

その後、もっと驚かされたのは自由研究『いのちと助産師さんの研究』の写真を送ってきてくれたときのことです。完成度の高さに、はがきの時以上にナースステーションは喜びと感動ではじけました。そして、手紙には『助産師さんのお仕事はたくさんありすごいと思います。大変だと思います。が、ぜったいなってみせます。』とありました。

命の始まりに立ち会い、小さな命が成長している姿を見られるのは助産師として何よりの喜びです。さらにその子たちが同じ仕事を志してくれるほど嬉しいことはありません。

当院がずっと続けてきた家族の立ち会いは、生まれてくることの大変さ、素晴らしさ、そして命の大切さを感じられる場面です。この関わりをこれからも大切にしていきたいと思います。

詩流ちゃんへ

どんな勉強をしたらよいかと質問を受けました。

命の始まりには色々あります。喜びばかりではなく、始まることのできなかった命もあります。

10歳でいのちと向き合うことができるのはとても素晴らしいことだと思いました。

「今は色々なことを経験して、色々な人と関わって、色々な人の思いに寄り添える助産師さんになってほしい」と伝えました。

これからも助産師を目指すあなたのことを応援していきたいと思っています。いつかあなたと一緒にこの病棟でうぶ声を聞ける日を、赤ちゃんを抱いた笑顔のあなたに会える日を楽しみにしています。

助産師の産後訪問事業

産婦人科では妊婦健診から産後1ヶ月健診まで、助産師が継続した関わりを大切にしています。退院後、新しいことばかりに直面する母子にとって、出産後1週間程度の入院期間での指導には限りがあります。希望する家庭にスタッフがボランティアで行っていた家庭訪問は病棟の業務になり、今では市の委託業務になっています。

一緒に不安を乗り越えて

退院後、スタッフがいない中で育児が始まると、母子にとっても、それを支える家族にとっても１ヶ月健診までの期間は本当に不安な期間です。また時間の経過とともに不安の内容も変化していきます。新しい生活のスタートとして、とても大切なこの期間を少しでも安心して過ごせるよう、電話による声かけ、家庭訪問、ベビたま外来（来院しての体重チェックや授乳相談など）のいずれかで必ずフォローしています。

妊娠から産後のフォローまで

上の子が小さかったり、交通手段がない方からは「家に来てゆっくりお話を聞いてもらい、とても安心しました」との声がほとんどです。シングルマザーやステップファミリー※など家庭環境がより複雑であったり、外国人の方などは実際育児を行っている場に行って、普段の様子などを把握しながら支援するようにしています。心配なケースは妊娠中から地域の保健センターと情報交換をしながら、１ヶ月健診以降も地域の中でフォローしてもらえるよう、つながりを大切にしています。必要な方には、リフレッシュ入院という制度なども紹介しています。

10年前くらいからは、川口市の委託事業で市の訪問指導員として訪問しています。川口市以外も必要に応じて訪問に伺っています。

楽しい育児を

育児は24時間絶え間なく続きます。お母さんを優しいまなざしで見守り、ゆっくり耳を傾け、温かい手を差し伸べ、『大丈夫よ、気楽にね』と声をかけ、不安に寄り添える心を持って支援できればと思います。そして、孤独で不安な育児がなくなり、楽しい育児、素敵な笑顔と自信に満ちた顔の母親たちの輪が地域にあふれていくことを願っています。

※再婚により子どもと親の配偶者が継親子関係の家族

初期研修医退院時訪問

埼玉協同病院では、初期研修医は内科の研修中に退院時訪問に行くことにしています。患者さんの病状とともに、生活背景に困難を抱えている方に焦点を当てています。

この企画をする家庭医の山田医師は「患者さんに寄り添うという本来あるべき医療の姿は、意味があります」と研修医によく話します。

今回の訪問でも、3歳で母を亡くし、宮城、北海道、東京、大阪、埼玉と転々とし、成功と挫折を何度も経験した上に、糖尿病を患い自殺まで考えた方の壮絶な人生をうかがいました。

今、研修医の松村さんは、神経障害を伴う糖尿病と付き合いながら「自分は生きているという実感はない。看護師さんや、ヘルパーさん、行政の方に生かされている」と話す患者さんの声を聞きながら医師としての自分の役割を考えています。

神根地区連合町会防災訓練に参加しました

埼玉協同病院では、昨年度に引き続き神根地区連合町会防災訓練へ参加しました。今年度は北中学校の生徒さんの参加もあり534人の参加者で行われました。訓練はロープ結索訓練、応急担架作成訓練、発電機取扱訓練、AED取扱訓練、消火器取扱訓練などがありました。協同病院からは防災対策委員会、救急診療委員会のメンバーを中心に15人が参加し、昨年に引き続きAED取扱訓練を担当しました。訓練では救急科医長守谷医師、看護師からの説明を聞いた後に実際に胸骨圧迫やAEDの操作を体験してもらいました。北中学校の生徒さんは流れをよく理解していて手際よく救命処置を行う事ができていました。災害の発生時には地域との連携が重要となります。1人でも多くの命を救うことにつながるように今後も神根地区連合町会防災訓練への参加を続けていきたいと思います。

病院利用委員会

利用委員会は、医療生協の支部事業所利用委員、ボランティア、患者会、職員で構成され、各号の「ふれあい」にも掲載される「虹の箱」に寄せられた意見や苦情などの報告と改善について検討しています。主に施設の改修や職員の接遇問題などを扱い、病院との意見交換を行っています。また、定期的に病院施設の点検を行い、最近ではトイレの改修を行ってもらいました。

利用委員会の大きな取り組みの一つに、年2回の癒やしのイベントがあります。およそ100人の入院患者さんに、歌手や県立川口北高等学校の吹奏楽部を招いて、一緒に楽しい時間を過ごすイベントです。

また、医療生協で行っているさまざまなボランティアに関して、ボランティアとはどういうものか、さまざまな事例の対応方法などを理解してもらう「ボランティア学校」を開催しています。ボランティアの範囲が広くなってきているため、現在テキスト改正の作業を行っています。

専門医シリーズ8 SERIES

井合 哲
院長補佐
外科指導医

患者、地域、病院をつなぐ

家族とのつらい別れの中で「命の重み」を受けとめ、心に焼き付ける井合医師は、親の反対を押して自ら医師の道を選びました。直接命につながる医療活動でも、組合員や患者の命にかかわるさまざまな環境や社会制度の改善には妥協せず、人一倍強い思いを持って取り組んでいます。学生時代を通じて大きく育んできた医療生協は「自分の一部だから、技術も組織も組合員とともにもっと発展させてほしい」と心から話します。

プロフィール●新潟大学医学部卒。1977年埼玉協同病院入職。東京女子医大研修。埼玉協同病院入職(旧生協診療所)、外科勤務、日本外科学会　指導医。

命が財産

東京・大田区で産婦人科の開業医の次男として生まれた井合医師は、最初の受験戦争の時代を経験しています。父親は、二つ年上の兄に医者を継ぐように言ったことは一切なかったようです。しかし、兄は突然医者を継がなければと思い、当時でも私立の医学部は天文学的な学費のため国公立をめざします。その受験の最中、高校3年の時に亡くなりました。兄の遺体を見た父親は「しまった」と大声で叫びます。どこかで継いでほしいという素振りを見せていたのではないかと。

その後、1年たっても2年たっても両親の部屋からは夜になると泣き声が聞こえる。高校1年の井合医師は「命の重み」を強く心に刻みました。

両親は「命が何より財産だ」「浪人することはない」「医者なんか大変なだけだ」と執拗に言い続けます。それでも、その命に向き合い一浪して新潟大学医学部に入ります。同級生にはのちに一緒に協同病院に来る神谷君(前理事長)、市川君(外科技術部長)がいました。

「大学病院に負けない医療を」

卒業時、井合医師は「埼玉県は日本一の医療過疎（現在も）で命を守る仕事が本当に求められている」と考える一方で「雪深い新潟から実家があるあったかい関東に戻りたい」との下心もありました。

当時、組合員さんを増やし、出資金を募り医療生協を育む活動のキャッチフレーズは「大学病院に負けない医療を」でした。卒業して2年間は「大学病院に負けない」どころか、小さな診療所だけで病院もありません。しかし当時の事務幹部たちはもう大宣伝していました。「最低でも外科は負けない医療にしなきゃ」と大学病院での研修を決意しました。

泣きながらの決意

2年間の研修先の大学には、埼玉の診療所でアルバイトする先生たちが指導医に何人もいて「あんなところ戻ったらおまえら何にもできなくなるぞ」と散々悪口を聞かされました。

そして、2年間ごくろうさま、来春からがんばろうという決意の協同病院の宴会の席でした。「胃がんの郭清※なんかできないって、大学の先生たちが言ってるけどどうなんです」と10年以上も先輩の医師に、問い詰めるように泣きながら聞きました。本当に不安で不安で仕方ありませんでした。でもここで、技術的にも負けない医療を一緒につくりたいと

いう気持ちで、自分自身に決意を求めたのかもしれません。「うん、できないよ。だから君たちができるようになってほしいんだ」。怒りも見せず「だから勉強してほしい」と頼むと言うように話されました。スッと胸に落ちたことを井合医師は今も鮮明に覚えています。そして、亡きその先生を今も心から尊敬しています。

※郭清：がん周辺のリンパ節を切除すること

市川辰夫先生はすごい

外科医として、内科中心の埼玉西協同病院の院長などいろんな経験をしてきました。「でも僕どっちかっていうと政治部長です。同期の市川先生がまさしく技術部長です」と笑い、もともと小児外科をやりたかった市川先生の決意を回想しました。出生も減り始める中で、県立小児医療センターもあり、関東近辺には小児外科の拠点が何カ所もある。「自分の思いだけでは誰にも貢献できない」との思いから、市川医師はそこでスパッと切り替えて組合員さんや患者さんに目を向けます。安い酒で憂さを晴らす人たちに肝臓疾患が多く、そこで技術を磨けば貢献できると地域や患者さんのために肝臓外科の分野を専攻しました。「すごい人なんですよ」。

まねから始める

当時は、臓器別、疾患別のすみ分けが始まりかけていた時代ですが、外科全般と当時とても増えていたがんの治療も含めて、大学病院がやっていることをしっかり学んでまねて、標準的なことができ、危険のない医療を協同病院で実践しようとしました。

井合医師は、外科のいろんな橋渡しができるためにすべての臓器をみられる研修を１年間してきて、肝臓の市川医師とそれぞれが両方のことがやれるようにして、本当に大学病院の中身に追いつきます。最初の10年、20年間はその積み重ねで過ぎてきて、かなりの部分で追い越せたと自負しています。

自分たちのめざす道

新潟がんセンターに研修に行った時、大学病院からローテーションで来ている先生たちが僕のことを非常にうらやましがっていました。「どんな手術も僕は見に行って手伝うんですが、大学から回ってくる先生たちは、あるレベルの手術までしか手伝いに来ない、見に来ない」戻っても行く先は決まっていて、それ以上のことを覚えてもやれないしやらせてもらえないからです。

「先生いいな、埼玉戻ったら見て覚えたこと全部先生がやるんでしょ。いいよな〜うらやましいなあ」って。フリーハンドで開拓して活かせる場所があるのをすごくうらやましがられて、「自分は確かにいいポジションにいるよな」と思っていました。

腹腔鏡手術を行う井合医師

人権を守る職員に

井合医師は、高校時代の同級生から独り暮らしの親の相談を受け、医療機関を見つけて仮入院してもらいましたが、すぐに帰ると大騒ぎしたと聞き、よくよく話を聞くと赤ん坊扱いの言葉づかいが原因でした。心無い一言が治療や療養の機会を奪うことを心に留めました。

井合医師自身も年を重ね、日頃の患者さんや組合員さんとの会話では率直でかつ対等に、その中にも人生の先輩に対する敬意をと心掛けています。

そして、患者さん自身が医療に参加し、治療を決めていくために「一般論として」「統計によると」などの難解な単語や専門用語はできるだけ避けています。

「患者さんと面談をしている若いスタッフや医者と同席してると、それ専門用語だからって必ず意地悪く指摘するように気をつけています（笑）」と言います。

オールラウンドに診られる病院

井合医師はこう考えます。人としての病気を臓器別に分けることで有効な治療ができるのかは疑問ですが、専門分化し、医者も絶対的に足りない中で、協同病院では連携を保ち、いろんな技術を身につけて、いろんな手術もやれる１人二役・三役の力をつけることが求められると。

もう一つ大事だと思うのは、明日にも餓死するという大昔の貧困ではなく、雇用不安や生活保護基準以下での生活、差額ベッド料が払えないなど、社会的な困難にどう気づいてあげられるか。経済的側面からここでしか治療を受けられない新たな貧困層の方たちに、何でもできる、やってもらえる病院をつくる必要性です。民医連や医療福祉生協の基本的な視点を持つ専門医と、それを実践する技術とコメディカルを体系立て、オールラウンドに診る病院です。井合医師が必ずしも協同病院が臓器別では済まされないと思う理由がここにもあります。

医療と政治

一昔前はサラリーマン本人の医療費負担はありませんでした。ところが今では全員が３割負担。苦労して日本を発展させてきてくれた高齢者にさえ、少しお金があれば３割負担を求めだしています。井合医師は言います。「医療活動と政治は別と言うお医者さんがたくさんいますが、この政治が医療を決める以上、政治を抜きにというのは無理です。年間何千万円もかかる抗がん剤は、高額療養費制度でも毎月10万円。払い続けられる家庭がどれだけあるでしょうか。いろんな機能を持った大きな病院も差額ベッド料が安くて１日5000円とか数万円。特別室なんて10万円とか。だから協同病院ができる守備範囲を少しでも広げたいと思っています」そして「『これ大変だからあそこの病院に紹介しよう』というときに考えてほしい。紹介されたその病院に、いったいそのご家族がいくらのお金を用意しなければならないのか。結局困って治療継続が困難になることだってあります」。

顔の見える診察

「結局僕たちは、患者さんの顔見て活動しようってことだと思うんです。医療者として自分の技を磨くことは、それはそれで喜びです。ただその技術で患者さんが治って元気になって、余裕のある方は自分たちの病院を支える『出資金』出すよ、とか言ってくださるような医療をやっていこうということだと思います。僕はかなりぬけぬけと出資金をお願いしますよ」と笑います。

最後に自分にも言い聞かせるように言います。「患者さんを何とかしてあげたいっていう気持ちを持ち続け、『身近な病院で解決するための技術』って言うことが経営も含めて大事だなっていう気はします。やはり、どこかに紹介すれば済むってことじゃないんだと思います」。

先生は、すごく怖いっていうふれ込みで（笑）、近寄りがたかったんですが、研修医に手術をさせてくれたのは、先生の自信と見守る余裕からだと、指導する立場になってすごくよくわかります。外科はやらせない限りは育たない。

一緒に消化器をやっていた時に、手術後や休日、子どもの病気の時とか先生が「いいよ俺が診に来るから」って。その言葉で働いてこられました。

キャリアが浅い私には、政治的なことや物の見方とか想像がつかない。そこはずっと指導してほしいと思っています。最近は、定年退職の話ばっかりするんですけど、午前中だけでも毎日働きに来てほしいなって思ってます。

日本外科学会専門医
金子しおり医師

ご在じですか？

療養支援活動について

医療生協さいたまキャラクター
ココロ星にくらすココロン

当院は、医療・介護・生活に関わるさまざまな問題を抱えていらっしゃる方に向けての相談窓口を「総合サポートセンター」として設置し、社会福祉士、看護師、事務が相談を受けています。

各病棟に社会福祉士や精神保健福祉士が配置され、入院初期から必要な方の支援を行っています。看護師は、医療的な処置が必要な方や、残された命を安楽に送るためのアドバイスなどしています。

介護

治療が終了し退院後の介護を予測しながら、早期に患者ご家族との相談を始め、療養生活にむけて支援を行います。在宅を支援するケアマネジャー、訪問診療医、訪問看護、必要に応じて行政の方にも入っていただき、より安心して介護できる環境を地域と連携して作り上げていきます。

がん

ここ数年は、がんの方の相談も増えてきました。これ以上治療の見込みがないと言われた方に、その後の生活を苦痛が少なく過ごしていただけるよう、生活上のアドバイスや制度活用、残された時間を大切にし、最期に「生きていて良かった」と思っていただけるような支援をめざしています。

死生観

超高齢化社会に突入し、特に日本人は死について考えたことのない方が多く、戸惑いを見せる方も多くいます。死について恐怖を感じる方へのサポートや、残された生をご本人もつらくなく、ご家族も悔いなくどのように最期まで生き続けるかという視点でのご支援をさせていただきます。

Aさんの場合

今まで自分の思うように生きてきた方ですが、病気が重く一人暮らしが困難になり、家族のすすめで施設に入所しました。施設での生活は性に合わないと、再度の入院を期に自宅に戻りたいと言われました。余命は残りわずかと告知され、近隣に住むご家族とも相談し、最期は住み慣れた自宅に帰ろうと一人暮らしの家に退院となりました。ご家族も毎日顔を出し、介護保険サービスでヘルパーさんに毎日家事を手伝ってもらい、訪問看護と訪問診療とが連携を取り支えています。ご本人は食べられる分だけ好きな物を少しずつ食べ、穏やかに好きな音楽を聴きながら暮らしています。ご本人が望めば一人暮らしの自宅で亡くなっても「孤独死」とは言いません。

私たち相談担当者は、その人らしさを大事に支援することを大切にしています。

たまねぎベービーといっしょに

インフルエンザ予防接種のおすすめ

風邪とは様々なウイルスが引き起こす発熱やのどの痛み、咳、鼻水など、症状全般の総称で、ほとんどはウイルス性です。寒さと乾燥は大敵、冬は風邪が流行する季節です。妊娠中は免疫力が低下しているので風邪をひきやすくなります。また、生まれた赤ちゃんが風邪をひいてしまうと重症化することもあります。産婦人科でも家族みんなで風邪予防をすることが大切とお話ししています。小さな時から手洗い、うがい、マスクの着用などを習慣づけていけるといいですね。そして、家族みんなでインフルエンザの予防接種を受けることをおすすめします。

風邪予防10ヶ条

①石鹸でしっかり手洗い､爪･つけ根･指間･手首も忘れずに！
②うがいはブクブク(口内)とガラガラ(のど)で！
③十分な睡眠と休息でウイルスを寄せつけない！
④適度な運動で体力アップ！
⑤バランスのよい食事で免疫力・抵抗力アップ！
⑥水分をしっかりとって潤いを！
⑦保温・保湿で粘膜の乾燥を防ごう！
⑧部屋は適度に換気しよう！
⑨マスクは鼻までしっかりと！
⑩ウイルスいっぱいの人混みは避けよう！

風邪は予防がいちばん！
基本的な生活習慣を身につけて！

診療情報課長　野田邦子

健康への意思決定の力 ヘルスリテラシーへのチャレンジ

今は、インターネットをはじめ様々なメディアから、誰でも専門的な情報を得ることができます。しかしどれを選んだらよいか、迷う方が多いのではないでしょうか。良い意思決定には、自分の病状、病気の原因や今後どうなっていくのかを知り、自分の価値観に照らして選択することが大事です。そのために、「マイかるて」の利用をお勧めしたり、医療記録の学習会や役立つサイトの紹介もしています。患者図書室(２階)や健康らいぶらり(１階総合受付前)をぜひ利用していただきたいです。自分の健康上の問題を正しく知るためには、困っていること・症状などを正しく伝えることが不可欠です。待ち時間に伝えたいことや質問を書いておく「患者メモ」も(専門外来にあります)使ってみてください。

ある「病気」が治っても、生活の中にあるその原因をたださないと、また逆戻りです。そこに働きかける力をつけていく(ヘルスリテラシー)ことをサポートできるよう取り組みを進めています。

増田院長の 今日もニコニコ VOL.08

院長
増田 剛

つながりを大切に、地域での役割を果たします

皆さんこんにちは。今回のふれあいでは当院の診療の大きな特徴でもある地域とのつながり、連携、協同についての特集です。この地に設立して早や38年、紆余曲折を経て現在の協同病院に発展しています。地域住民、医療機関、介護施設、そして行政ともさまざまなつながり、連携、協同を具体化できるようになりました。こうして特集してみると、ここに至る軌跡と関わった先達方の奮闘を感じることができます。地域包括ケア時代にこの地域でしっかりと役割を果たすために、急性期病院として救急、がん診療、そして高齢者の生活を支援する仕事をしっかりと行っていきたいと思います。

第１回日本HPHカンファレンスの
優秀演題に選ばれました。
「当院における職場内禁煙の取り組み」
保健師　上野幹奈

虹の投書箱だより

投書のご紹介

お世話になります。採血の場所がとても広くて、きれいで気持ち良かったです。また、採血してくださった技師の方が、とても優しくて、親切にしていただきありがとうございました。

返信

日頃より埼玉協同病院をご利用いただきありがとうございます。
工事のためご不便をおかけしたにもかかわらず、お褒めの投書をありがとうございます。

この度は採尿用トイレ改修・多目的トイレ造設に伴い、採血センターの移設を行いました。より安全な採血業務ができるように部屋の明るさや広さを考えて設計をしてもらいました。新しい採血センターにふさわしいように私たち職員も新鮮な気持ちを持ち続け、患者さまへの対応を行っていきたいと思います。

患者さまの激励のお言葉を励みに日々努力を重ねてまいりますので、今後ともよろしくお願いします。

埼玉協同病院だより ふれあい 冬号 No.08
発行：医療生協さいたま 埼玉協同病院
〒333-0831　川口市木曽呂1317　Tel.048-296-4771　Fax.048-296-7182　ホームページ：http://www.kyoudou-hp.com