

# ふれあい

～平成20年9月1日発刊～



## 病院理念

『より質の高い 心あたたまる医療の実現』

HATA

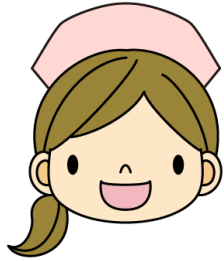
## 基本方針

1. 患者様の人権を尊重し、十分な説明と同意のもとに安全で良質な医療をめざします。
2. 地域の基幹病院として医療機関との連携を促進し、地域医療の向上に努め、地域住民の健康維持に貢献します。
3. 救急医療と小児医療及び周産期医療の充実を図り、地域住民が安心できる医療を提供します。
4. 自治体病院として公共性を保ち、効率的な病院経営に努めます。
5. 職員は専門職としての誇りと目標を持ち、常に研鑽して知識と技術の向上に励み、チーム医療を推進します。
6. 働きがいのある職場として環境を整備し、明るい病院づくりをめざします。

## 院内広報誌『ふれあい』

患者様ならびにご家族の方々に病院をよく知っていただき  
職員と患者様の交流の場となる誌面をめざしています。

千歳市北光2丁目1番1号  
市立千歳市民病院  
編集長 能中 修  
事務局 総務課総務係  
0123-24-3000(内線 231)



皆さん夏休みは楽しみましたか？  
遊び疲れや、体調を崩してはいませんか？  
まだまだ残暑はありますが、もうすぐ食欲の秋到来ですね。  
おいしいものがおいしく食べられるよう、胃の健康にも  
気を配ってみましょう。

## 胃内視鏡検査について

胃カメラは「怖い・痛い・苦しい」というイメージを持っている方が多くいらっしゃいますが、当院では患者さんの苦痛が最小限で検査できるよう、専門的な技術と検査前の処置により苦痛の少ない胃カメラを実施しています。

胃痛・胃もたれ・胸やけ・ゲップが出る・喉の不快感などの症状のある方には胃カメラをお勧めしています。現在は症状がなくても、「胃潰瘍と言われた事がある」「ポリープがある」など過去の検査で何らかの診断を受けた事のある方も、1年に1度、定期的に経過観察していく事が望ましいと思われまます。

でも、胃カメラでつらい思いをした方は多いと思います。これは舌根部(舌の付け根)に内視鏡があたりのどの反射が生じることにより起こってしまうのです。胃カメラはもともと、痛い検査ではないのですがそのつらさはこの反射が起こるかどうかによります。喉の敏感さには個人差があり、敏感な方は十分に喉の麻酔をしても反射が起こってしまうのです。そこで当院では、細いカメラを使用したり、また鎮静剤を使用して頭がボーっとなった状態で検査をしたりしています。また、近日、当院でも鼻からの胃カメラ(経鼻カメラ)の導入を予定しています。

### 経鼻カメラって？

これまでみなさん多くの方が受けられた胃カメラは口からカメラが入るというものでしたが、最近、鼻からの検査、経鼻カメラがいろいろな病院で出来るようになってきており、当院でも近日中に経鼻カメラが導入されます。鼻から入れる経鼻内視鏡検査は従来の口からの胃カメラに比べて「つらくない」という声が多いです。

### 経鼻カメラのメリット

#### ① 嘔気がない。

風邪をひいたときの診察で、舌の奥をへらみたいなもので押されて「オエッ」となりそうな経験をしたことがあると思います。これを咽頭反射といいます。口から内視鏡を入れる場合は、多少なりともこの咽頭反射が起こります。ところが、鼻から入れる場合は舌の根元に触れないので、ほとんど吐き気をもよおすことなく検査することができます。

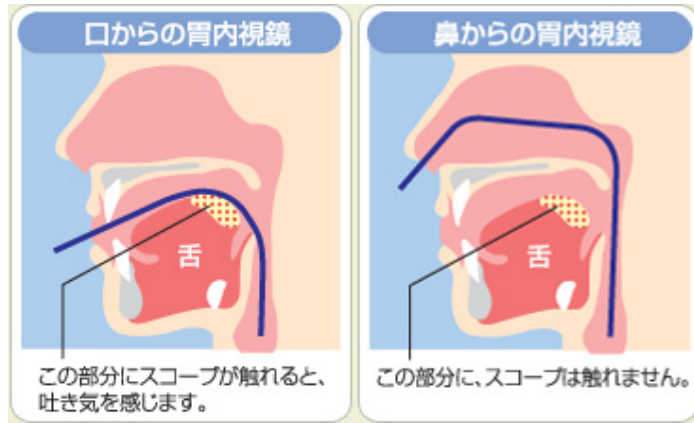
#### ② 検査中、会話が可能。

口から内視鏡を挿入する場合、口がふさがってしまうために検査をしているときは話ができせん。しかし、鼻からの検査の場合は、検査をしている医師と会話をすることができ、また疑問に感じたことをその場で確認できるので、安心して受診できます。

## 最後に。。。

経鼻内視鏡検査は「つらくない」という声が多く、経験者の多くが「次回も鼻から」と希望されます。胃カメラが苦手な方、胃の調子が気になる方はぜひ、経鼻カメラを受けてみてください。

(文責:消化器科 藤見 優子)



胃カメラを受けたことのない方も多いのでは？  
この機会にぜひ受けてみませんか？  
ご希望の方はかかりつけ医までお気軽にご相談  
くださいね！

## ホームページが変わりました！

7月末より、当院のホームページが新しく生まれ変わりました！  
市民の皆さまによりわかりやすく、使いやすいものを目指して、新しいホームページができあがりました。以前のホームページより内容も増え、「入院のご案内のページ」「院内保育所のページ」が新しく増えました。また、「健診センターのページ」も大幅に見直し、より見やすい内容になっています。  
「外来診療日程表のページ」では、各診療科ごとに分け、外来の流れについても載せていますので、初めて当院にお越しいただく皆さまにも安心して受診していただけるようになっています。  
「新着情報のページ」や「お知らせのページ」からは病院からの新しいお知らせや、院内で行われるイベントなどの情報が随時ご覧いただけます。  
URLはこちら！ぜひチェックしてみてください！

<http://www.city.chitose.hokkaido.jp/hospital/>

# 風邪予防の基本

## ～うがい・手洗いについて～

市立千歳市民病院には「院内感染対策委員会」という委員会があります。院内感染や業務上の感染災害の防止、職員への感染予防教育・指導などを行なう目的で活動しており、当院でも感染対策に関する意識が高まっています。

北海道の短い夏も終わり、気温が低く寒さを感じる日も多くなってきます。季節の変わり目には風邪が流行りやすく、毎年多くの方が咳や鼻水、喉の痛みなどに悩まされるのではありませんか？風邪を引いてから風邪薬を飲んだり病院に通ったりするのではなく、風邪予防をして風邪にかかりにくい生活をしてみてはどうでしょうか。

毎年、秋から冬にかけて流行するインフルエンザも含めて風邪の原因はウイルスによるものです。風邪のウイルスは、風邪をひいている人の中にいて、咳やくしゃみで細かな唾が飛び、それが口や鼻から体の中に入ることによってウイルスが運ばれます。また、風邪をひいている人の鼻水や唾が付いた物を触っても、手からウイルスが体の中に運ばれてしまいます。そのため、昔から言われている「外から帰ったら、うがい・手洗い」というのは、喉や手に付いたウイルスを洗い流すという目的から、風邪予防の基本になるのです。

### <うがいの方法>

- ① 口の中に残った食べ物を取り除くために、口に水を含み ブクブクして吐き出します。
- ② 次はのどの奥まで洗い流せるように、口に水を含み、上を向いて15秒くらいののどの奥まで ガラガラして吐き出します。
- ③ もう1度、②を繰り返します。

※うがいは、水道水で行なっても風邪の発症を4割くらい予防できると言われています。殺菌効果があるというお茶やうがい薬を使用しても問題ありません。

### <手洗いの方法>

- ① しっかりと石鹸を泡立てます。石鹸の泡に汚れやばい菌を落とす効果があります。
- ② 手のひらや甲、指の間など手全体をまんべんなく擦り合わせ洗います。
- ③ 爪の隙間も擦り合わせます。
- ④ ②～③は少なくとも10秒以上かけて行い、流水で洗い流します。
- ⑤ 最期にきれいなタオルで手を拭き、乾かします。



うがい・手洗いは今すぐに始められ、風邪やインフルエンザの予防になります。ぜひ、行なってみてください。



院内コンサートを開催して

—SEASONS (シーズン) による演奏会—

患者サービス向上委員会 委員長 三品 則子



平成20年7月29日14時30分より、病院1階ホールに、SEASONSを迎えて院内コンサートを開催し、当日は入院患者様や地域の皆様など150名以上の方にご来場いただきました。

SEASONSは、女性5名のストリングス・ユニットで、クラシックからロックまでジャンルを超えた選曲と美しいアンサンブルと多彩なアレンジで、来場者様を楽しませていただき、午後のひとときを有意義にお過ごしいただけたことと思います。

ご来場者いただいた方からは「久しぶりに生の演奏を子供と一緒に聞けました」「クリスマスコンサートが開かれているのは知っていましたが、なかなか、足を運ぶ機会がありませんでした。今回は、大変楽しむことができました」などの感想をいただきました。

約1時間の演奏終了後、来場者の奥谷波音(はのん)ちゃんから花束の贈呈があり、盛大な拍手のなかコンサートは終了しました。

今回のコンサートにご尽力をいただきました皆様にこの場をかりて、感謝申し上げます。

さらに、患者様のご来場につきましてはボランティアグループ・スマイルハートリーの皆様に多大なるサポートをいただきました。ありがとうございました。

余儀なく入院や外来通院をされていらっしゃる患者様やご家族の皆様、さらに市民の皆様にささやかな癒しとなりますように、今後はクリスマスコンサートなども予定しております。どうぞ皆様お誘い合わせの上、ご参加下さいますようお願いいたします。



イベントはホームページでもチェックしてね!



## ＜ 患者様の声 ＞

院内に設置してあります意見箱に寄せられた意見の一部をご紹介します。

要望	受付票が無駄に大きい。資源の無駄遣いです。	受付票につきましては、高齢者の方でも見やすい文字の大きさであり、かつ、扱いやすい用紙サイズであることを検討した結果、予約票や院外処方箋も含め A5 サイズに用紙を統一し運用を行っておりますのでご理解願います。
要望	2歳児の注射時に親も診察室に入ることはできないでしょうか。	お子さんの注射時に保護者が同席した場合、助けを求めて動く可能性があります。そのため安全の確保から、保護者には診察室から退室していただいておりますのでご理解願います。なお、事前に看護職員からその旨を説明するようしておりますが、今回は不十分であったと思われるので、説明を徹底するよう指導いたしました。
苦情	1F携帯電話使用場所の明確な案内がないため、麻酔科奥の休憩コーナーで使用したところ、女性職員に事務的な態度で注意されました。	院内での携帯電話のご使用については、まわりの方のご迷惑となり、また、医療機器に支障をきたす恐れがあることから、必ず電源を切り、可能な限り公衆電話をご利用いただいております。緊急時に止むを得ず使用する場合には、お近くの公衆電話ボックス・携帯電話コーナーを利用していただくよう掲示物によりお願いしております。また、患者様への対応も含めた接遇につきましては、今後とも研修会などにより研鑽を行い、さらなる向上に努めて参ります。
お礼	医師や看護師は優しくかったです。ありがとうございました。	職員に対するあたたかいお言葉誠にありがとうございます。当院では今後も患者様に安心していただける、患者様本位の医療実現に向け、職員一同努力して参ります。
要望	特に血管注射をする時に看護師によって差があります。人形などを使って指導をしてください。また、注射後の止血用綿を現在の消毒した綿をテープで止める方法から絆創膏一体タイプへ変更してもらえないでしょうか。	注射をはじめとする看護師の手技については、統一された手順により行っており、定期的な研修を実施しておりますが、今回のご意見を踏まえ、処置時の患者様負担が少なくなるよう今後とも研鑽に努めて参ります。また、止血用綿につきましては、止血箇所がテープで止めづらい場合などを除き、現在の方法を採用したいと考えておりますのでご理解願います。

掲載した以外にもたくさんのご意見を頂いております。頂いたご意見の内容、および回答につきましては院内に掲示しておりますのでご確認ください。

# 市民健康講座のご案内

当院では、市民の皆さんの健康維持・推進のため、市民病院 2 階の講義室にて毎月市民健康講座を開催しています。今年度の今後の予定は以下の通りとなっております。詳しい日時は開催が近くなりましたら、院内掲示板・ならびに病院ホームページ、広報ちとせなどによりお知らせいたします。たくさんの皆さんのご参加をお待ちしています。参加費は無料です。

	診療科	演 者	講座のテーマ
9月	小児科	構丸診療部長	こんな時は小児救急外来へ！
10月	眼 科	田下医長	緑内障
11月	内 科	大沼医長	睡眠時無呼吸症候群
12月	消化器	未定	未定
1月	脳神経外科	瀧川診療部長	脳溢血
2月	リハビリ科	春日技師長	転倒防止体操
3月	外 科	安念主任医長	乳癌

今後も皆様の関心のあるテーマを取り上げていきます。  
この話を聞いてみたいなどのご意見がありましたら、  
地域医療連携室までご連絡ください！

**0123-24-3000(内線138)**



## 編集後記

今年は北京オリンピックが開催されましたが、それにちなんで当院西側の花壇に花の五輪マークが作られたのはご存知でしたか？  
これは毎年病院ボランティア「スマイルハートリー」の皆さんが整備してくださっています。花の種類によっては早く終わる花もありますが、もう少し楽しめそうです。まだご覧になっていない方はぜひ見てみてくださいね。

編集担当 地域医療連携課 Y



# 患者様の権利と責任

当院では、より質の高い心あたたまる医療を実現するために、『患者様の権利と責任』を定めています。

## 1 医療を受ける権利

どなたでも公平に、安全で適切な医療を継続して受けることができます。

## 2 知る権利

ご自分の病気や検査、治療方法について、理解し納得できるまで説明を受けることができます。また、ご自分のカルテの開示を求めることができます。

## 3 自分で決定する権利

十分な情報提供を受けたうえで、ご自分の意思により同意や選択、拒否ができます。また、他の担当医や他の病院を選ぶことができます。

## 4 プライバシーの権利

診療の過程で得られた個人情報や病院内での私的なプライバシーが保護されます。

## 5 参加と協力の責任

これらの権利を守るため、患者様には医療従事者とともに医療に参加し、協力することが求められます。

- ① 現在の病状や過去の治療歴について、できるだけ正確に教えてください。
- ② 検査や治療は、必要性和安全性を十分理解したうえで受けてください。
- ③ 他の患者様の権利を尊重し、職員の業務に支障をきたさないよう、病院内のルール・マナーを守ってください。
- ④ 検査や治療のためにかかった医療費はお支払いください。
- ⑤ 医療人の育成にご理解のうえ、ご協力をお願いします。

市立千歳市民病院 院長

『患者様の権利と責任』について、何かご意見がありましたら承りますので、ご遠慮なく医師、看護師、その他の職員もしくは【患者様相談窓口：1階医事カウンター①番窓口】までお知らせください。患者様からいただきましたご意見を尊重し、日常の診療の改善に役立てたいと考えておりますので、どうぞよろしくをお願いします。