

ハーモニー Harmony



日本医療機能評価機構

伊奈病院は

(財) 日本医療機能評価機構の
認定病院です

～ 訪問看護ステーションの紹介とお知らせ ～

9月に移転し名称が変わりました！！

『訪問看護リハビリステーションひまわり伊奈』です。



【訪問看護とは】

看護を必要とされる方々が、住み慣れたご家庭で安心して療養生活が送れるように、「かかりつけ医（主治医）」と連絡を取りながら看護師がご自宅に伺い、ご利用者さまの状態に応じた療養上の世話や必要な診療の補助を行うことです。

【対象となる方】

- ※主治医が訪問看護の必要があると認めた方
- ※病気やけがなどによりご家庭で療養されている方
- ※医療的なケアや手術後の継続処置や床ずれ処置予防が必要な方
- ※薬の管理が難しい方 ※がんや難病、認知症の方
- ※小児の在宅看護の必要な方

利用者さまの状態によって介護
保険・医療保険が決まります

【開設】平成7年9月

【利用者数】約100名/月

【訪問エリア】伊奈町・上尾市・蓮田市・桶川市

【職員数】看護師 8名（非常勤 2名）

理学療法士 2名

作業療法士 2名（非常勤）

事務 2名（介護福祉士 1名）

地域の病院、クリニックの皆さまやケアマネジャー、市町村担当者とも連携を図り、利用者さまが自分らしく自宅で療養生活ができるよう、利用者さま（ご家族さま）に寄り添った看護とリハビリを提供させていただきます。



詳しくは、ホームページ

<http://www.inahp.saitama.jp/dept/visit/>

【お問い合わせ】

埼玉県北足立郡伊奈町小室 8117 番地 1

TEL：048-723-6511 担当：松本

理念

私たちは、安全で質の高い医療を提供し、患者さまに信頼される病院をめざしています。

理念の実行方法

1. 私たちは、十分な説明と同意に基づき分かりやすい医療を実践します。
2. 私たちは、自己研鑽に努め、職員が一体となったチーム医療を実践します。
3. 私たちは、患者さまの意思・権利・プライバシーを尊重し、思いやりのある医療を実践します。
4. 私たちは、地域に信頼される病院を目指すとともに、職員としての誇りを持つる職場を作ります。
5. 私たちは、健全で効率的な病院経営基盤を確立し、地域の基幹病院としての使命を遂行します。

秋の旬
旬を迎え
5%が

伊奈病院いきいき健康講座開催

リハビリテーション科 高田彩子

7月24日(火) 外来待合室にて、いきいき健康講座を行いました。今回のテーマは『ダイエットに効果的な運動』です。特にお腹周りに効果的な運動「ドローイン」を中心に実技をふまえてお話ししました。ドローインとは、30秒間お腹をへこませる運動です。体幹筋を鍛えることができます。どこでもすぐに簡単にできる運動ではありますが、姿勢改善や便秘解消、尿漏れにも効果があると言われていています。実際に参加者の皆様に運動を行ってもらい、『簡単な運動だけど結構きつい』『実技でポイントを教えてもらってわかりやすかった』『早速やってみようと思う』などの声をいただきました。

短い時間の中で運動を実際に行ってもらい、ポイントを伝えることは難しかったです。皆様と和気あいあいと楽しく行えたと思います。ありがとうございました。



秋刀魚

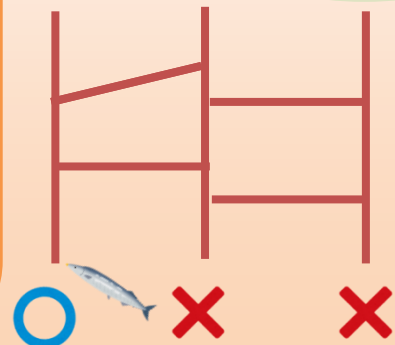
秋の魚といえば代表的なのが秋刀魚。
旬を迎えるこの季節には、脂肪量が通常の
5%から20%に増えて旨味も増します。

身が太くてハリと光沢があり、
口の先端が黄色いのが良い



Q. 焼魚と組み合わせると
発がん抑制効果が期待でき、
消化作用も助ける食材は？

生姜 レモン 大根おろし



◎秋刀魚に含まれている様々な栄養素◎

- DHA : 記憶力の向上や脳の老化防止に効果あり、善玉コレステロールを増やす。
- EPA : 血小板の凝固を抑え血液をサラサラにする。
- カルシウム : 骨や歯の健康を保つ。
- ビタミンB₁₂ : 貧血の改善に役立つ。
- ビタミンA : 皮膚や目の粘膜を健康に保つ働きがある。
- 鉄分 : 赤血球中のヘモグロビンの合成に必要で、身体の各器官に酸素を運ぶ働きをする。
など、他にもたくさん！



連載：骨が折れませんよーに！ 骨粗鬆症リエゾンサービス委員会

その6 転倒予防について

看護師 星野明日香

榎本彩香



長年住み慣れた家は安全だと思いがちですが、2016年4月～2017年3月の大腿骨近位部骨折の当院入院患者様の68.3%が屋内での転倒で受傷しています。発生場所として多いのは、居室・階段・玄関・洗面所や浴室などです。なんでもないように見えるわずかな段差も、思ってもみないつまずきの原因となることがあります。骨粗しょう症の方は治療を受けることはもちろんですが、骨折のきっかけをつくらないことも重要です。改めて身の回りをチェックして、転倒リスクを下げる生活を目指しましょう。

一般的に過去1年間に転倒したことがある場合、転倒したことがない方に比べ約3～4倍転倒しやすいと言われています。そのため転倒歴がある場合は過去の転倒時の状況を知り、それに合わせた対処をしていく事が大切です。椅子に座るときや立ち上がる時など日常生活のちょっとした動作で転倒した場合は、筋力の衰えに加え、バランス障害が原因になっている事があります。すり足で歩きがちな方の場合は、カーペットや敷居などわずかな段差でも足をとられてしまう危険性があるので、習慣的な運動を行い筋力の保持・増進を心がけましょう。階段を踏み外したり、敷居につまずいて転倒したりした場合、感覚障害や視覚障害、認知機能障害も原因となっている可能性もあります。

自宅での転倒を防ぐ為に、ベッドや椅子の高さが適切か、廊下や階段、玄関、浴室に手すりが設置されているか、踏み外しやすい段差は無いかなどを確認し、身体状況に合わせた生活環境の調整に取り組んでみましょう。

次回は「いつの間にか骨折について」のお話です

9月から緩和ケア外来を始めました

当院には、緩和ケア認定看護師が2名います。『緩和ケア』と聞くと、「がん末期状態のケア」や「終活」などとイメージされる方も多いのではないのでしょうか。実は『緩和ケア』とは、身体のみならず、心のつらさなどにも目を向け「自分らしい生活を取り戻す」ことを目指すものです。がんなど生命を脅かす病気と診断された早い時期から、治療と並行して緩和ケアは始まり、患者さまだけでなく周囲で支えているご家族にも緩和ケアは必要なものです。

そこで、外来に通院されている患者さまやご家族にも緩和ケアを提供できるよう、緩和ケア認定看護師による相談窓口を9月から開設しました。「がんと言われたけど、これからどうしたらいいかわからない」「痛みが取れない」「眠れない」「家で最期まで過ごしたいのだけど」・・・など、不安なことや一人では解決できない悩みがある時には、ぜひお話しをお聞かせください。必要に応じて、医師・ソーシャルワーカー・リハビリ担当者・薬剤師・栄養士など多くの職種とも連携をとりながら、自分らしくより良く過ごせるようお手伝いさせて頂きたいと思っております。

まずは、外来看護師までお気軽にお声掛けください。



- *開催 毎週火曜日
- *時間 14:30～17:00 (第2週目のみ 15:30～17:00)
- *場所 婦人科外来診察室
- *担当 緩和ケア認定看護師
佐久間紀香、金井紀子



～低線量肺がんCT 検診について～

放射線科 菱沼寛訓

日本人における死因の第1位は**悪性新生物(がん)**ですが、その中でも**肺がん**の年間死亡数は73,396人(2016年)と最も多く、がんの中でも生存率が低い病気であると言われています。

しかし、自覚症状のない早い段階で見つけることで治療の選択肢が増え、高い確率で完治することが期待できる病気でもあります。

現在行われている肺がん検診は、胸部レントゲンと喀痰細胞診を併用するものが一般的ですが、これらの検査では早期段階でのがんを発見するのは難しいのが現状です。そのため近年では、より小さい病変を見つけることができる、低線量肺がんCT検診を行う施設が増えていきます。

【特徴】

低線量肺がんCT検診の目的は、低被ばくで早期に肺がんを発見することです。胸部レントゲンではわかりにくい、小さな陰影や、心臓や横隔膜の裏に隠れて見えない肺がんを見つけることができます。

胸部レントゲンで見つかる肺がんの大きさは一般的に約2cm以上と言われていますが、CT検診では**1cm以下の肺がんを発見**することが可能です。さらにその発見率も胸部単純X線検査と比較して**5～10倍程度高い**と言われています。低線量肺がんCT検診では、放射線被ばく線量を減らすため、通常のCT検査より照射線量を**1/10程度に低減**させて撮影を行います。肺にある陰影の存在の有無は十分に判断可能です。

ご質問・ご不明な点などございましたら健康管理センターまでお問い合わせください

TEL 048-723-6071 (健康管理センター直通)

ハ
ー
モ
ー
ー
七
十
四
号
平
成
三
十
年

十
月
発
行

医
療
法
人
社
団
愛
友
会

伊
奈
病
院
発
行

伊
奈
病
院
広
報
部
会
編
集

伊奈病院 骨粗しょう症市民公開講座

「あなたの骨は大丈夫？知っておこう！骨粗しょう症対策」

日時：平成30年11月17日(土) 13時～16時(12時開場)

場所：伊奈町総合センター 大ホール

プログラム

公演1 「知っておこう自分の骨を強くする方法」 整形外科 部長 石橋英明

公演2 「あなたの骨は大丈夫ですか？ -骨密度検査の概要と結果の見方-」 放射線科 中山大樹

公演3 「体操しよう！楽しく続けて骨折予防」 リハビリテーション科 渡邊美紀、麻生祐貴

【申し込み方法】

①氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤参加人数 を記入し「講演会希望」と明記の上、ハガキ・メール・FAXにてお申し込み下さい。

宛先：〒362-0806 伊奈町小室9419 伊奈病院 地域連携課

メール：kensyu@inahp.saitama.jp FAX：048-720-1140

※お電話でのお申込みはご遠慮下さい。参加整理券のハガキをお送りします(10月下旬以降)。

【お問い合わせ】伊奈病院 地域連携課 深利・大槻 TEL048-721-3692 (月～金 9～17時)



医療法人社団愛友会 伊奈病院

〒362-0806 埼玉県北足立郡伊奈町小室 9419

TEL：048-721-3692(代)

ホームページ：



伊奈病院
ホームページ

右記のQRコードより
アクセスしてください



<http://inahp.saitama.jp/>

公式 facebook ページ：<http://www.facebook.com/inahospital/>