

たっしゅかいね (新春号)



輪島市防災総合訓練（市立輪島病院エントランスホールにて）

《目次》	
病院長あいさつ	1頁
ブチ臨床検査	2頁
通所リハ	3頁
食事会	4頁

平成26年10月19日(日)に行われました輪島市防災総合訓練の際に、市立輪島病院の防災訓練を合同で行いました。

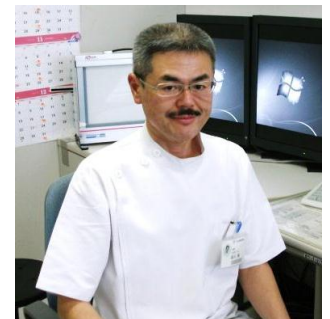
病院長あいさつ

今年もインフルエンザが流行してきております。皆様には、外出時のマスク着用と帰宅時の手洗いとうがいの励行をお願いいたします。

さて、当病院におきましては昨年、公益財団法人日本医療機能評価機構の審査を受け、一定の水準を満たした病院であるという評価と認定を受けることができました。この評価を受けることにより、当院においての優れているところや課題のあるところを明らかにしながら、病院機能の改善と更なる医療水準の向上を図っていくように取り組んでまいります。

また、最近では地域包括ケアということで地域に住む方々を病院だけではなく、行政や他の医療・福祉施設等との連携を図り、健やかな生活を送られるような取り組みがなされています。そのような中で、当院におきましては予防・医療・介護と幅広い分野での地域の中心的な役割をしながら皆様の生活を支えていけるように頑張っております。

おわりに、地域の中核病院として信頼され、安心して医療を受けていただけるよう努めてまいります。今後も暖かいご支援を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

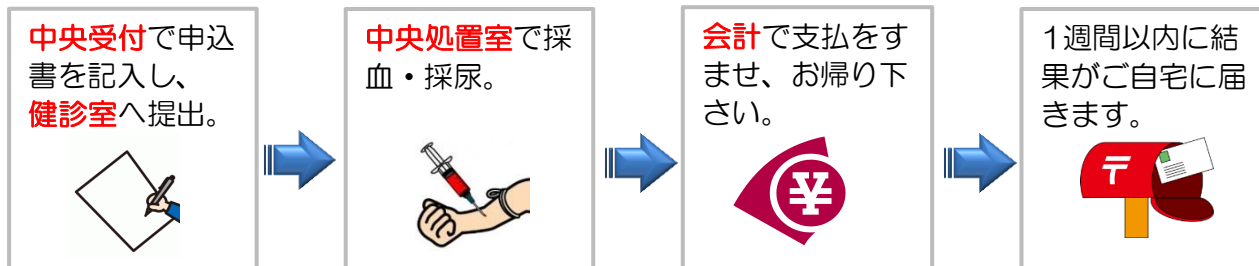


市立輪島病院 院長 品川 誠

プチ臨床検査

始めました（受付時間 平日9:30～15:00）

輪島病院では、平成26年8月よりプチ臨床検査を始めました。
ご自身の選択で気になる血糖や尿酸などをいつでも簡単に検査することができます。予約や保険証も不要です。
通常の診療ではないため医師からの結果説明や相談はありませんが、結果とともに結果の見方の説明書を同封しますのでご確認ください。



※検査項目によっては食事の影響を受けるものもありますので、空腹時の検査をお勧めします。
また、結果等で心配があれば検診室までご連絡ください。

プチ臨床検査メニュー・価格表

<税込>

① 痛風が気になる方(採血・採尿)	尿酸・尿排泄率	500円
② 腎臓が気になる方(採血・採尿)	尿蛋白・尿潜血・血清クレアチニン・eGFR	500円
③ 脂質が気になる方(採血)	中性脂肪・総コレステロール・HDL・LDL	500円
④ 肝臓が気になる方(採血)	AST・ALT・γ-GT	500円
⑤ 血糖が気になる方(採血)	血糖・ヘモグロビンA1c	500円
⑥ 貧血が気になる方(採血)	血球検査・血清鉄	500円
⑦ 飲みすぎが気になる方(採血)	④ + 尿酸 + 中性脂肪 + コリンエステラーゼ	1,000円
⑧ 食べ過ぎが気になる方(採血)	③ + ⑤ + コリンエステラーゼ	1,000円
⑨ 血圧が気になる方(採血・採尿)	② + ⑥ + 推定摂取食塩量	1,000円
⑩ 動脈硬化が気になる方(採血)	② + ③ + ⑤ + LH比	1,000円
⑪ おすすめコース(採血・採尿)	② + ③ + ④ + ⑤ + ⑥ + 尿酸	2,000円

推定摂取食塩量とは？(メニュー表⑨)

食塩の1日摂取量が多ければ尿中排泄量も高くなります。このことから尿中の成分を測定し、計算式に当てはめて、おおよその1日分の食塩摂取量を算出しています。

普段の生活で食塩を摂りすぎているかどうか尿から簡単に自己チェックができます。
生活習慣の見直し、健康管理にぜひご活用ください。

検査室から
プチ説明

食事から摂る塩分は1日6gまでが理想的と言われていますが、日本人の摂取量は1日約11gと推測されています。
健康な成人男性は1日9.5gまで女性は7.5gまでを心がけましょう。

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2010年版)

ちなみに・・・ラーメン1杯 6g、味噌汁1杯 2.2g、梅干し1粒 2.2g

◆お問い合わせ◆

市立輪島病院 健診室 TEL 0768-22-2222



～通所リハビリテーションを開設しています～



平成26年1月より、リハビリテーション科内に通所リハビリテーション(通所リハ)を開設しております。通所リハは介護保険を利用した外来タイプのリハビリテーションサービスです。病院の特徴を生かし、食事や入浴サービスを行わず、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が実施する個別訓練が主な内容となっています。高齢化が進む今、なんらかの予防的な訓練を継続しないと、廃用的な症状※が進み、違った疾病を引き起こし、結果的に再度入院する可能性が高くなる方が増加することが予想されます。この予防を含めたサービスの一つとして通所リハがあげられます。

※廃用的な症状…安静状態が長期に渡って続く事によって、器官や筋肉の機能が失われたり萎縮したりする症状

<主な内容>

【対象者・利用条件】

- 要介護・要支援の認定を受けている方
- 脳血管疾患・運動器疾患・内科疾患をお持ちの方
- 個別リハビリテーションを希望される方
- 食事や入浴などのサービスを希望されない方

【利用時間】

- 月曜日～金曜日 90分 午前の部 8:30～12:00
午後の部 13:30～16:30
※土・日・祝日・年末年始はお休みになります

【利用者数】

- 定員 1日 30名

【内容】

- 血圧・脈拍・体調確認
- 個別リハビリテーション
担当スタッフが機能維持・改善や在宅生活の支援を目的に関わらせていただきます
- 自主練習の指導と実施



色々な道具や器具を使ったりします！



今年度から20代の若いスタッフが就職し、体力的には自信はありますが、経験・知識が少なく、至らない点もあるかと思えます。スタッフ一同、皆で力を合わせ頑張っていこうと思っておりますので、皆様のご理解・ご協力を何卒よろしくお願いいたします。



食事会～たのしく食べて健康に～



❀メニュー❀

ご飯
 鯔竜田揚げカレー風味
 冬瓜のあんかけ
 胡瓜の酢物
 果物
 【エネルギー561Kcal】
 ところ天、清汁、低カロリーアイス



食生活の改善が生活習慣予防の第一歩です。この食事会は、糖尿病の方をはじめ糖尿病でない方もバランスのよいお食事について学べる場となっています。

「糖尿病食」と聞くと、みなさんはどのようなお食事だと思いますか？糖尿病食とは特別な食事制限をするものではなく、『バランスのとれた健康食』です。そのため、糖尿病の方でない方でも、糖尿病食を基本としてお食事をしていただきたいです。

この食事会のメニューは、エネルギーが500～600Kcal前後で野菜をたくさん使用し塩分を控えたものとなっています。ぜひ、この食事会に参加して普段のご自分の食事とバランスや味付けを比較してみてください。ご自分の食生活を見直すよい機会になると思います。また、日ごろのお食事での悩みごとなどを栄養士と相談もできます。

【平成27年は7月・9月に開催予定です。どなたでも参加できますのでお気軽におこしください。】

《食事会の様子》



《糖尿病教室からのお知らせ》

※毎週水曜日午後2時30分より、2階講義室(2週目は1階処置室)にて開催しています。

1週目	糖尿病と検査について	臨床検査技師
2週目	糖尿病の合併症とフットケア	看護師
3週目	糖尿病の食事について	管理栄養士
4週目	糖尿病の運動療法について 糖尿病の治療薬について	理学療法士 薬剤師

各専門のスタッフ
 のお話を聞くこと
 ができます♪

編集後記：今年の正月は皆さんはいかがお過ごしでしたか。私事ではありますが、同窓会や新年会があり、体重が増えてしまいました(ˋ_ˋ) このようなときに生活習慣が乱れてしまっているとつくづく反省するところであります。食生活の改善が生活習慣病予防の第一歩ということを頭に入れて体調管理をしていきたいと思ひます。

編集：輪島病院広報厚生委員会