

TANABE CENTRAL HOSPITAL NEWS

田辺中央病院《広報誌》

信頼

安心



尊厳

誠実

思いやり

アレルギー特集

不眠症について

田辺すみれ苑 平成24年3月オープン

患者さまによる満足度調査実施結果
(アンケート・入院編)

1F・2F
改装中

ホームページ
リニューアル

自分はどんな
花粉症？
アレルギー特集！

2012

vol.4





基本理念

私たちは『安心・信頼・誠実・尊厳・思いやり』の心を大切にし、患者さま本位の病院として地域医療に貢献できる医療機関を目指します。

基本方針

- ① 患者さまの権利、プライバシーを尊重します。
- ② 安心と満足のいく良質な医療の提供を目指します。
- ③ 地域とともに歩み、地域医療に貢献します。
- ④ 医療、介護、福祉の連携強化に努めます。
- ⑤ 病院とともに成長できる働きがいのある職場と風土を育てていきます。

看護理念

思いやりの看護 … 患者さまの生命・人権・意思を尊重し心に添える看護を实践する。
安心の看護 …… 安全で安楽な環境の基で継続性のある看護を提供する。
信頼される看護 … 看護職員の教育と研修を推進し期待と信頼に応える看護を目指す。

看護方針

- ① 気持ちよく働き、ていねいに患者さまに接する。
- ② 患者さま、家族さまの目線に立った安心の得られる看護を提供する。



病院長
浅井 信義

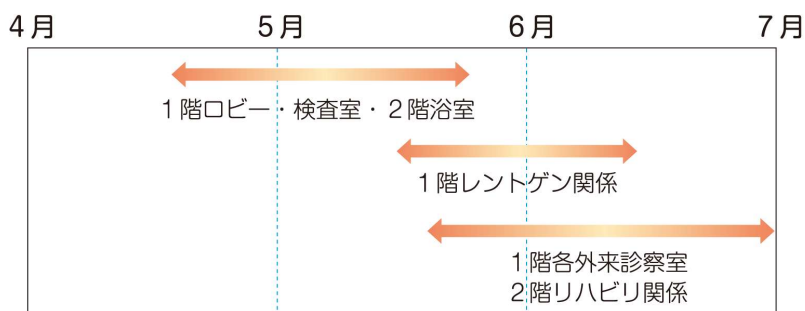
病院長の挨拶

当院の増築及び改修工事に当り、患者さま及び地域の皆さま方にはご迷惑をおかけしているところですが、増築部分（薬局・事務室）がほぼ完成し、4月中頃から本体部分1階、2階の改修工事に入ります。

患者さまの便宜を考えて検査室を2階から1階（前事務室）の方へ移動、CT室を地下から1階に移し、MRIも導入予定となっております。

引き続き外来診察室の改修、及び2階リハビリ室の拡充と浴室の改修と進めてまいりますので、大変ご迷惑をおかけいたしますがご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。

今後の工事予定



総看護師長
鈴木 正代

総看護師長の挨拶

平成23年5月に、董会グループの一員となり、新体制としてスタートしましたが、看護部門としても、看護のあり方を今一度見直す良い機会と考え、看護部の理念でもあります「思いやりの看護」、「安心の看護」、「信頼される看護」を実践し、より一層地域の皆さまに信頼される病院を目指したいと思っております。

院内外の研修にも積極的に参加し、看護師一人一人が質の高い看護サービスを提供できますよう、そしてまず何よりも、家庭的な雰囲気でおもてなしができますよう日々精進して行きたいと考えています。

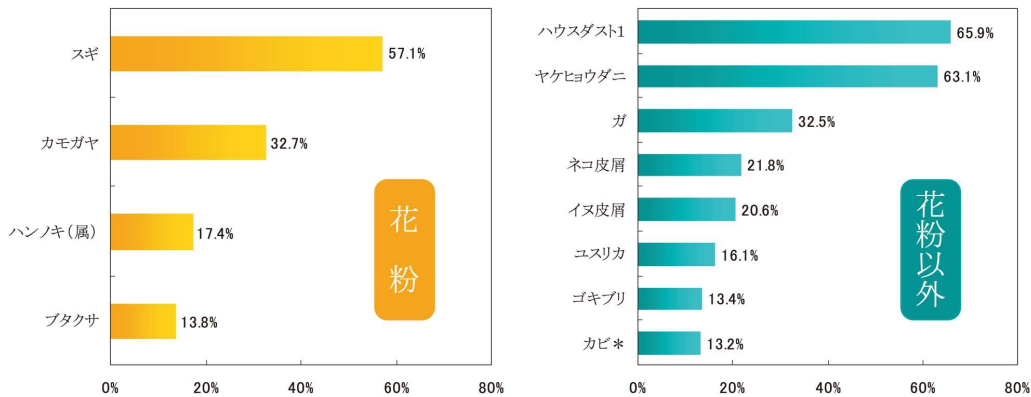
どうぞ今後ともご指導のほど宜しくお願いいたします。

Pick Up!

花粉症とその他の吸入系アレルギーについて

花粉をはじめとする吸入形アレルギーについて主な原因アレルゲンをまとめてみました。アレルギー症状はこの季節に限らず1年中いつ発症してもおかしくないわけです。花粉症の時期以外で花粉症のようなアレルギー症状の気になる時期はないですか？もしかしたら、思わぬアレルゲン（原因物質）による反応かもしれません。

アレルギー性鼻炎の各種アレルゲン IgE 抗体保有率



*カビ：ペニシリウム・クラドスポリウム・アスペルギルス・カンジダ・アルテルナリア・ヘルミントスポリウムの混合 [マルチ] 奥田稔他：目耳鼻. アレルギー性鼻炎における昆虫アレルギーの全国調査105, 1181, 2002. 改編

< 花粉 >

花粉症のアレルゲンは60種類以上あるといわれています。その中でスギ、ハルガヤ、ブタクサなどが特に有名です。花粉によって飛ぶ季節や地方は異なりますが、アレルゲンとなる花粉が飛ぶ時期だけに症状が出ますのでその季節にはマスクをして避けるようにしましょう。

樹木



イネ科



雑草



動物の上皮（フケ・垢）

- イヌ ●ネコ

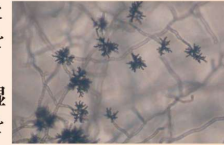
イヌ・ネコ以外にも鳥やハムスターなどの動物も原因となり、飼わないのが一番の安全策です。飼う場合はシャンプーや小屋（ゲージ）の掃除、触った後の手洗いなどを徹底しましょう。



真菌類（カビ）

- クラドスポリウム ●アスペルギルス
- アルテルナリア ●ペニシリウム ●カンジタ

カビは浴室、洗面所、台所などの水周り、押入れ、下駄箱、畳など、湿気の多いところに発生しやすいので換気をこまめに行いましょう。また、エアコンや加湿器、除湿器なども発生しやすいので気を付けましょう。



クラドスポリウム

家塵・ダニ

- ハウスダスト ●ダニ（コナヒョウダニ）

ハウスダスト（ほこり）とダニは通年性アレルギーの代表的なアレルゲンです。ダニは高温多湿を好み、ソファやぬいぐるみ、カーペットや畳を棲み家に入ります。掃除と換気をこまめに行いましょう。



コナヒョウダニ

その他（昆虫など）

- ゴキブリ ●ガ ●ユスリカ

ゴキブリの糞や死骸・ガの鱗粉などを吸い込んでしまうことにより起こる通年性アレルギーです。掃除をしたときなどに埃と一緒に舞い上がった部屋の中に入ってきたガが飛び回ることアレルゲンを吸い込んでしまいます。屋内・屋外ともに注意が必要です。



アレルゲンカレンダー（注意すべき時期）

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
樹木		ハンノキ		スギ		ヒノキ		シラカンバ				
						ちょこっと情報 ハンノキは街路樹としてみられ、スギよりも早くから飛びます！ 人口の約20%がスギ花粉症！ スギ花粉の人の約60%はヒノキ花粉も持っている！ シラカンバは北海道では春の花粉症原因として重要！						
イネ科				カモガヤ・ハルガヤ・オオアワガエリなど								
雑草							ブタクサ・ヨモギなど					
昆虫					ガ・ユスリカ					ガ・ユスリカ		
通年性のアレルゲン	昆虫（ゴキブリなど）				ダニ・カビ		動物（ネコ・イヌ・ハムスター）					

アレルゲンを吸い込まないために、室内では掃除・換気をまめにすることが大切です。

花粉は、飛散季節の外出時にマスク・メガネの装着や服装に工夫をして回避します。

現在、血液検査で吸入系・食餌（しょくじ）系併せて33項目ものアレルゲンを広くスクリーニング出来る検査もあり、自分の反応するアレルゲンを知る事が出来る可能性が高くなっています。また、すでにアレルギーのある方については思わぬ重複感作が見つかるかもしれません。気になる方はお気軽にお問い合わせ下さい。

不眠症について

Insomnia

春 眼瞼を覚えず

孟浩然の有名な漢詩の一説です。春の夜は寝心地が良すぎてつい寝すぎてしまうという意味合いです。しかし、気候が良くても「眠れない」とお困りの方もいらっしゃいます。日本人の4～5人に1人は不眠の訴えがあると言われていて、生活スタイルの変化や高齢化でその数は増える一方です。ということで今回は不眠のお話です。

Life 生活改善

生活習慣でも不眠は改善されます。ご参考までに。

- 睡眠障害対処12の指針 (内山真編：さいみん障害の対応と治療ガイドラインより)
- ①睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分
 - ②刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラクゼーション法を
 - ③眠たくなってから床に就く。就床時刻にこだわりすぎない
 - ④同じ時刻に毎日起床
 - ⑤光の利用でよい睡眠
 - ⑥規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
 - ⑦昼寝をするなら15時までの20～30分
 - ⑧眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
 - ⑨睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意
 - ⑩十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に
 - ⑪睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
 - ⑫睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

Cause 原因

不眠には様々な原因があります。主なものは以下の5つです。

- ①体の不調が原因 (Physical) ～神経や循環器など何らかの疾患による
- ②環境の変化が原因 (Physiologic) ～夜勤や時差ぼけなど
- ③精神的なことが原因 (Psychologic) ～ストレスや家族の喪失など
- ④心の病気が原因 (Psychiatric) ～うつ病など
- ⑤薬が原因 (Pharmacologic) ～アルコールや不眠が副作用の薬による

このうち⑤に関して、不眠を引き起こす主な薬には、胃酸抑制剤、ステロイド剤、パーキンソン病用剤、気管支拡張薬、偏頭痛薬、抗がん剤、医療用麻薬などがあります。お薬をお飲みで不眠にお悩みの方は医師又は薬剤師にご相談ください。副作用かもしれません。



Treatment 不眠のタイプ

不眠には主に3つのタイプがあります。たとえば原因①のタイプに薬物治療③の治療薬を出す。「薬飲んでも寝付けないじゃないか」となり、原因②のタイプに薬物治療①の薬だとなんか何回も起きてしまいますので、医師はこのタイプを見極めてお薬を選んでいきます。

- ①入眠困難
入眠に30分以上かかる、いわゆる「寝つきが悪い」タイプ。もともと多い。
- ②熟眠障害
夜中2回以上目が醒める、眠りが浅いタイプ。高齢者や神経質タイプに多い。
- ③早朝覚醒
朝5時以前に目覚めて眠れないタイプ。高齢者や躁うつ病患者に多い。

Meal 食事

日々の食事でも不眠が解消されます。ご参考までに。

玄米・醤油
 味噌・納豆
 など
ギャバ

赤みの肉、魚
 乳製品・大豆
 製品・くるみ
 コーヤ、落花生
 など
トリプトファン

ニンニク
 豆類・そば粉
 など
ビタミンB12

貝類・レバー
 など
ビタミンB6

緑の濃い
 野菜
葉酸

Drug 薬物治療

現在治療に用いられるお薬には以下のような種類があります。このうち②を主流に③と④が主に使われます。

種類	特徴	問題点
①BB系他薬	昔の睡眠薬。現在不眠の治療にはほぼ使われない。	依存性が強い(癖になる)
②BZ系他薬	現在主流の睡眠薬で安全性が高い。不眠のタイプにより使い分けされる。	薬により離脱症状や稽顙が起きる★
③精神安定剤	リラックスして眠りやすくなる薬。BZ系薬がほとんど	寝つきは上記の薬より弱い
④メラトニン作用薬	「夜になれば眠くなる」原理を利用。最新のタイプ。副作用も少ない。	即効性はないので最初の治療薬向き
⑤抗ヒスタミン剤	眠気がでる成分の副作用を利用した。もの。市販薬にも入っている。	翌日に眠気が残る場合がある。

※専門用語で、BBはバルゼツール、BZはベンゾジアゼピンといいます
★離脱症状…急に止めると不眠の悪化や精神不安が出ます
※ 並 並一方が入りにくいのであつたきのもです



平成24年3月1日に和歌山県内初の全部屋個室のユニットケア対応型介護老人保健施設としてオープン致しました。

当施設は、1日でも早く家庭での生活に戻るよう支援を行い、また利用者様の皆さまが在宅での生活を1日でも長く継続できるように短期入所療養介護（ショートステイ）や通所リハビリテーション（デイケア）といったサービスを提供し、支援することを目的とした施設であり、今後の理想とされる介護老人保健施設でありたいと向上心を持って施設運営に取り組んでまいります。

基本方針として、利用者さまの尊厳を守り、安全に配慮しながら、生活の維持・向上を目指します。また利用者さまとご家族さまに寄り添い、質の高い看護・介護・リハビリテーションを提供し、地域の皆さまとともに歩んでまいりますので、皆さまの変わらぬご指導ご支援を心よりお願い申し上げます。



入居希望者相談受付中

お問い合わせ
お申込み

TEL 0739-81-3300

FAX 0739-81-3330

レントゲンの豆知識

X線は1895年10月、南ドイツのレントゲン博士によって発見されました。レントゲン博士は陰極線（電子線）の研究を行っていたところ、放電管から少し離れたスクリーンが光っていることを発見しました。さらに放電管とスクリーンの間に物体を入れるとスクリーンに物体の影が写る事が分かりました。これがX線の発見です。この発見により1901年の第一回ノーベル物理学賞がレントゲン博士に授与されました。レントゲン博士はノーベル賞以外の全ての賞を断り、X線に関する一切の特許を取得しませんでした。博士はX線が人類のために広く利用されることを望みました。



ウィルヘルム・コンラッド・レントゲン
1845～1923



ノーベル賞

このX線を使って一輪の薔薇を撮影してみました



上の写真の右側の画像がX線で撮影したものです。薔薇を透過したX線が花冠の内部を写し出しています。同様の原理で人体の内部も知る事が出来ます。偉大な功績を残したレントゲン博士に感謝ですね。

職員紹介

地域医療連携室 上山 貴行



こんにちは、1月25日より地域医療連携室に入職いたしました上山貴行と申します。よろしくお願いたします。私は、以前介護業務を10年経験いたしました。医療業界は初めてであり、戸惑うことも多々ありますが、田辺中央病院の理念でもある患者様本位の立場から相談業務にあたり、病院、患者さま、家族さまへのスムーズなパイプ役になるよう努力してまいります。

～こんなことで困ったらご相談ください～

- 入院生活、退院後の療養、介護について心配
- 長期療養についてのご相談
- 入院や転院について
- 退院が決まったが、介護や福祉制度を利用したい
- 医療費などの経済的な問題(各種制度の利用)
- 施設入所の相談をしたい
- 介護保険や身体障害者手帳の申請方法について考えている方
- 何科を受診すればいいかわからない方 etc...

患者さま
家族さま



相談・援助

地域医療連携室



ホームページリニューアル

田辺中央病院のホームページがリニューアルし

爽やかな印象となりました！

より多くの方々に御覧頂きたく思います。

- 病院のご案内
- 各診療科のご案内
- 外来診察
- 入院（お見舞い）
- 健康診断
- リハビリ
- 職員募集

上記の7項目に分類し、わかりやすく
シンプルにできるよう取り組んでいます。



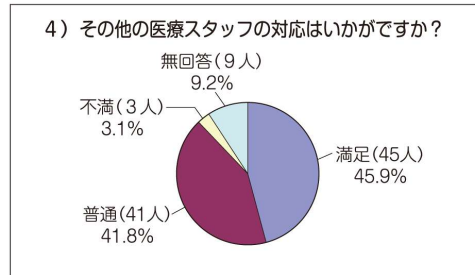
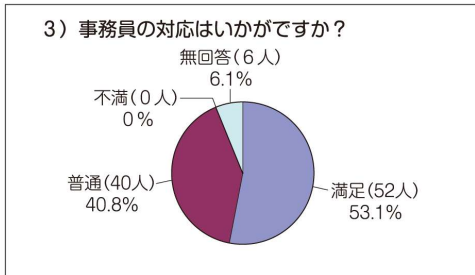
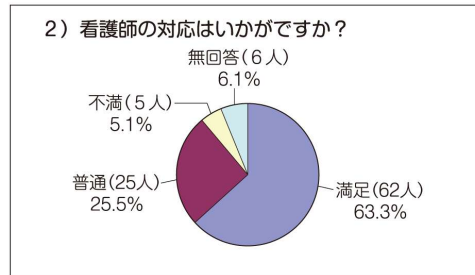
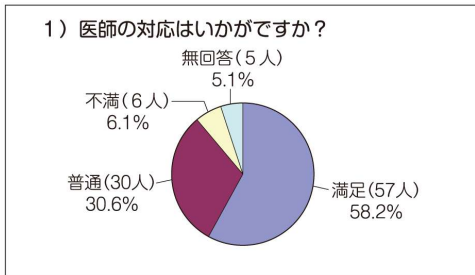
<http://www.tanabechp.or.jp/>

患者満足度調査(アンケート)を実施しました。【入院編】

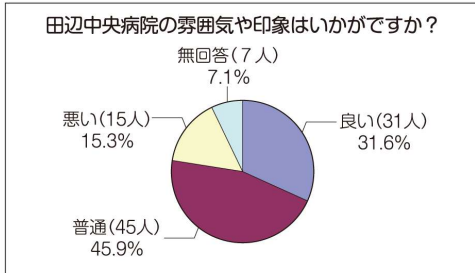
2011年10月17日から約一ヶ月の期間、病棟の入院患者さまを対象としたアンケートを行いました。多くの方々からご協力を頂き、誠にありがとうございました。頂いた貴重な意見・感想を無駄にすることなく、今後の医療サービスの向上につなげていきたいと思っております。前回の【外来編】に引き続き、今回は一部ですが病棟で行いましたアンケートの結果を紹介します。

◇医療スタッフの対応について

●医療スタッフの対応に対して『満足』や『普通』という声を8～9割ほど頂きましたが、一部『不満』の声が挙がりましたので、まだまだ改善が必要であると感じました。



◇田辺中央病院の雰囲気や印象について

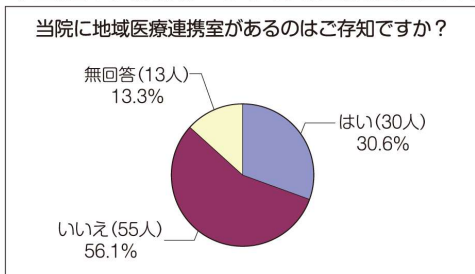


●8割近くの方が『良い』または『普通』という回答でした。

●『悪い』という回答は15.3%で、その理由としては建物や設備面が多く、特に「建物の古さ」とのご指摘が目立ちました。



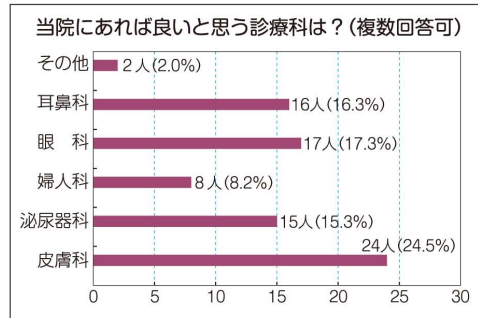
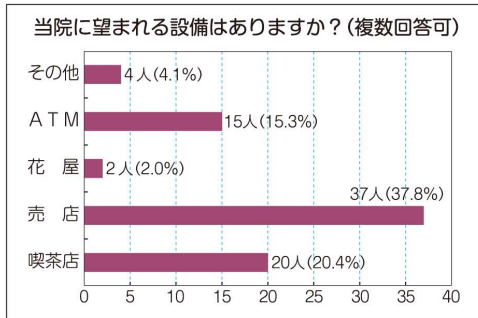
◇田辺中央病院にある地域医療連携室の認知度



●外来の患者さまに比べ20%ほど認知度が高いものの、まだ半数以上の方が地域医療連携室の存在を「知らない」という結果になりました。

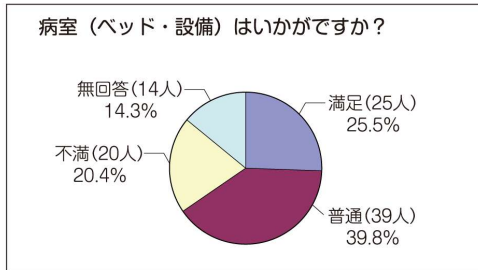
この結果を得て、掲示板等でPRを強化する試みをさせていただきます。

◇田辺中央病院に望むもの

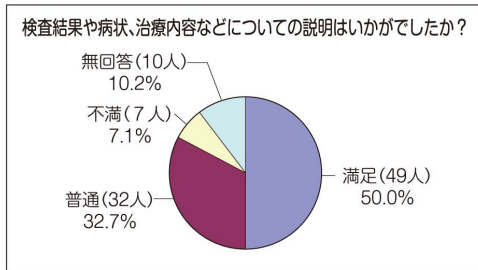


- 当院に望まれている設備は、「売店」が一番多く、続いて「喫茶店」、「ATM」が多いという結果になりました。その他には「面会所」や「駐車場」という意見がございました。
- 当院にあれば良いと思う診療科は、「皮膚科」という回答が最も多く、続いて「眼科」、「耳鼻科」、「泌尿器科」が多くありました。

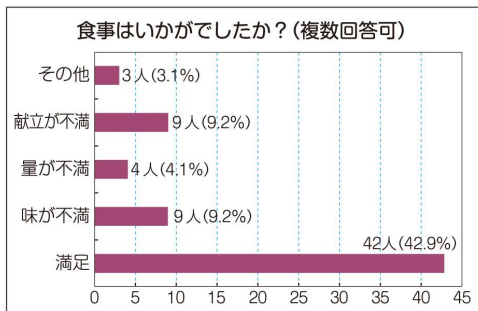
◇入院生活について



- 入院されている患者さまの20%の方が病室に対する『不満』を持っているという結果になりました。
- 『不満』の理由には、「狭い」、「汚い」、「ベッド(小さい、シーツの質等)」が多く挙がりました。



- 病状などの説明については、83%が『満足』または『普通』でしたが、一方で7%が『不満』という結果になりましたので、もっと患者さまが満足できる説明ができるようスタッフ同気をつけてまいります。



- 入院生活での食事に『満足』と回答されている患者さまも大勢ありましたが、一部不満の声もございました。それらの声を参考にしながら患者さまに満足いただける食事作りを心がけていきたいと思っております。

前回の【外来編】と同様、多くの項目において満足を頂いておりますが、不満の意見もございます。御指摘を頂いた点におきましては、再検討を行い改善するよう努めてまいります。また、満足を頂いている点におきましても、さらに向上していくよう尽力していきますので、今後ともよろしく申し上げます。



診療科目 内科 外科 肛門外科 整形外科 リハビリテーション科

受付時間 午前8:30~11:00 午後1:00~2:00

診療時間 午前9:00~12:00 午後1:00~5:00

■外来診察一覧表

※内科一診 糖尿病専門外来
水曜午前10:00開始

※内科二診
木曜 午後第一週と第三週のみ

※整形外科
土曜受付午前10:30まで

診療科	曜日	月	火	水	木	金	土
内科一診	午前	上 畠	浅 井	佐々木*	浅 井	田 中	交代制
	午後	浅 井	田 中	上 畠	田 中		
内科二診	午前					辻 村	
	午後				辻 村*		
外 科	午前	上 田	伊 東	上 田	伊 東	伊 東	上 田
	午後	伊 東	手術日	上 田	手術日	伊 東	
整形外科	午前	谷 口	谷 口	金 本	飯 田	谷 口	交代制*
	午後	谷 口	谷 口	手術日		谷 口	

●交通のご案内●

●田辺中央病院迄は…

JRきのくに線 紀伊田辺駅下車 徒歩約10分

※湊本通りは駅前通り方面から中央病院方面に向って一方通行
になっていますので車でお越しの際はご注意ください。



医療法人研医会 **田辺中央病院**

〒646-0042 和歌山県田辺市南新町147
TEL 0739-24-5333 FAX 0739-23-1114
<http://www.tanabechp.or.jp/>

●田辺すみれ苑迄は…

電車

- ◎JR新大阪駅から紀伊田辺駅まで約2時間30分
紀伊田辺駅より車で約15分
- ◎JR和歌山駅から紀伊田辺駅まで約1時間
紀伊田辺駅より車で約15分

車

- ◎南紀田辺ICより約15分
- ◎JR紀伊田辺駅より約15分



医療法人社団 董会 **田辺すみれ苑**
介護老人保健施設

〒646-0217 和歌山県田辺市城山台4番5号
TEL0739-81-3300(代) FAX0739-81-3330