

fureai ふれあい No.39号

平成30年10月23日発行 第39号 発行／総合青山病院(0533)73-3777 印刷／株式会社印刷所

<http://www.aoyama-hp.or.jp>

第38回

医師
からの
メッセージ

サイバーナイフをご存知ですか？

サイバーナイフ副センター長 波多野 学



私は、平成28年10月よりサイバーナイフセンターで主にサイバーナイフ治療に関わっています。総合青山病院にはサイバーナイフという医療機器があるのをご存知ですか。

サイバーナイフ治療とは？

サイバーナイフとは癌などの悪性腫瘍に対する、放射線手術装置の一つです。高性能ロボットの手が、放射線の発射口を巧妙に操りながら0.1ミリ単位で位置を決め、病変部へ正確かつ集中的に、病変の形状に合わせて放射線を照射することができます。対象となる病変は、頭周辺の病変、首周辺の病変、背骨周辺の病変、胴体部の病変と多岐にわたっています。

サイバーナイフ治療に関わる専門スタッフ

患者さまは優れた機械があるだけでは、正確、安全、そして快適に治療を受ける事はできません。その機械を有効に動かすために、担当スタッフが活躍しています。

サイバーナイフを扱う医師は患者さまの症状、病変の画像（CT、MRI、PET-CTなど）、そして主治医から提供された情報などを元にして、サイバーナイフ治療の効果を期待できるかどうか判断し、患者さまのご希望などもお聞きしながら、治療の方向性を決めていきます。サイバーナイフ治療をすることが決まったら、病変の画像を見ながら、正確に範囲を決定し、放射線の当たる範囲を細かいところまで調整していきます。その時には、近くにある正常な臓器や領域に注意を払い、極力放射線が当たらないようにしながら、放射線治療の計画を作っていきます。

サイバーナイフ担当放射線技師は、作られた治療計画通りに、治療中に少しの誤差も無いよう、頭部や頸部、胴体部の位置を正確に合わせます。患者さまが治

療用ベッドに横になる時から注意を怠らず、時には治療前の位置を合わせるだけで30分から1時間かかることもあります。治療中も、モニターやいろいろなセンサーからの情報を常に気にかけて、少しの動きも見逃さず、動きがあった場合には、即座に中断し、その後も再度正確に位置合わせを行ない、常時正確に放射線が当たるように気を遣って進めていきます。また、患者さまの状態を見て、時には治療の間に休憩を入れる事もあります。

サイバーナイフを担当する看護師は、患者さまの食事、気分、痛いところなど、全身状態を把握しています。入院中、治療中、そして退院後まで、なるべく苦痛なく過ごせるように配慮しています。

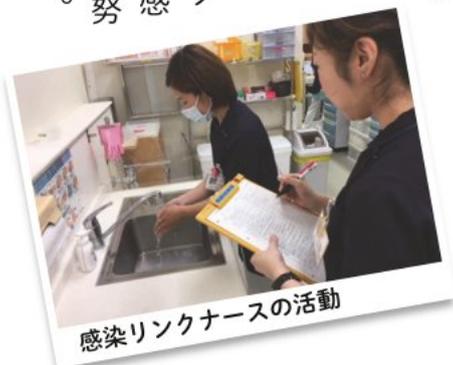
サイバーナイフセンター秘書は、患者さまからの電話に親切に対応し、早く治療が受けられるように他のスタッフとの橋渡しを行っています。また、診察、治療や検査のために受診に来られた患者さまに親身になってお話を伺っています。

このような、スタッフ間のしつかりとしたネットワークを活かして、私たちは、今後も患者さまの手助けとなるよう、サイバーナイフ治療を行なっていきます。

当院では、感染症が発生し、拡がってしまわないように感染対策チームや病院感染対策委員会で活動をしています。また、看護部には「感染リンクナース」がいます。

リンクナースとは、委員会や専門チームと看護部各部署のスタッフをつなぐ（リンクさせる）看護師のことをいいます。感染リンクナースは、感染対策チームや感染管理認定看護師と看護部各部署をつなぎ、活動をしています。

感染リンクナースの活動内容は、新人職員への手指衛生指導、感染ラウンド等があります。これらの活動を通し、感染リンクナースは、感染防止に努めています。



新人職員への手指衛生指導

手指衛生とは、「流水と石けんによる手洗い」と「擦式アルコール製剤を用いた手指消毒」のことをいいます。これらを行うことで、人から人、環境から人への病原体の伝播を防止します。そのため、手指衛生が適切にできるよう新人看護師に指導をします。

また、手指衛生は、とても大切な感染対策のため、新人看護師だけでなく、すべての職員が正しく実施できるように指導を受けています。

感染ラウンド

感染ラウンドとは、正しく感染対策ができているか、環境は不衛生になっていないかをチェックすることであり、毎月行っています。

例えば、「水まわりは、シンク周辺が濡れた状態になっていないか、清掃されているか」「職員の手指衛生方法は正しいか」「注射薬準備時に正しく消毒ができているか」「マスクや手袋などが正しく使用できているか」等をチェックし、改善しています。

当院にて実践!!

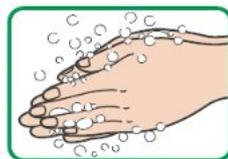
正しい手洗い方法で感染予防



1 まず手指を流水でぬらす



2 石けん液を適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首までていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルでよく水気を拭き取る

みなさまへお知らせ

企画課 主任 山崎 敦史

この度、日本総合健診医学会より「第45回大会 大会長特別論文賞」を頂きました。この学会は、人間ドックに代表される総合健診とはどうあるべきかを研究し、総合健診を実施する健診機関に示すことで、受診される皆さまに質の高い健診を提供しようとするものです。

この論文は、「特定健診標準的質問票を評価基準とした身体活動量と健診データの対比―病院に併設する運動教室開設に向けた検討」というテーマで、健診センター開設以来のおよそ13,000人の検査データ及び質問票を統計学的に解析して、「スポーツに近い程度の運動習慣」と「家事などを含む日常の身体活動」のどちらが検査

結果に良い影響を及ぼすかという研究について発表しました。

本研究の結果により、歩行や家事などの身体活動を毎日1時間以上行うことが検査結果に良い影響を及ぼすことが示唆されました。まずは軽く体を動かすことを毎日継続することからはじめてみてはいかがでしょうか？

また、現在開講中の「総合青山病院運動教室」は、科学的な根拠に基づいた内容であるとも言えます。興味のある方は、是非ご参加下さい。



第2回

栄養のチカラ

旬のレシピ

さんまのかば焼き丼

管理栄養士が考える、栄養に配慮した体に良いレシピや栄養情報をお届けします。



材料(2人分)

さんま(3枚おろし)……	2尾	
塩 ……………	少々	
小麦粉 ……………	適量	
A {	しょうゆ ……………	大さじ2
	酒 ……………	大さじ2
	みりん ……………	大さじ4
ご飯 ……………	どんぶり2杯分	
大葉 ……………	6~8枚	
白いりごま ……………	適量	

作り方

- 1 さんまに塩をふり、小麦粉をまぶす
- 2 フライパンに油を入れ、皮目から焼き、焦げ目が付いたら裏返して焼く
- 3 Aの調味料を加え、煮詰め、絡める
- 4 ボウルにごはん、千切りにした大葉(トッピング用に半分残す)、白いりごまを加えて混ぜ、丼に盛る
- 5 さんま、たれをご飯の上へのせ、大葉のをせる

さんまは血液サラサラにするEPAや、脳の老化を予防するDHAが豊富です。骨を丈夫にするビタミンDなどビタミン類も多いので、旬の時期には是非食べたい食材です。今回は骨を気にせず、大葉を加えてさっぱり食べられるレシピを紹介します。

平成30年4月、当院に新人職員が入職しました。オリエンテーションや各部門での研修を終え、それぞれの部署へ配属されました。皆さまにも温かく見守って頂けたらと思います。よろしくお願いいたします。



新人職員 6ヶ月が過ぎて



看護師

青山 愛弓 (1病棟)

入職をして半年になりましたが慣れないことも多く学習の日々です。まだまだ未熟ですが病棟師長をはじめ先輩方の看護に対する姿勢を見て学び、患者さまの心と身体に寄り添える看護師になれるよう成長していきたいです。



診療放射線技師

中神 史恵
(放射線技術室)

4月に入職し半年が経ちましたが、診療放射線技師としても社会人としても右往左往しています。まだまだできる

ことは少なく不安と緊張の連続ですが、温かい先輩方に恵まれ、日々ご指導いただきながら業務に励んでいます。今後も患者さまに寄り添った医療が提供できるよう努めていきたいと思っています。



診療放射線技師

角 凌太
(放射線技術室)

診療放射線技師として働き始めて半年が経ちました。まだまだ不安なこともあります。先輩方のご指導のおかげで自信をもってできること

も増えました。患者さまが安心して検査を受けられるように努力を続けていきたいと思っています。



視能訓練士

小出 愛恵 (外来)

先輩方のご指導のおかげで少しずつできる仕事が増え、やりがいを感じています。これからも検査技術向上を図りたいです。また、患者さまと関わる短い

時間の中で、症状や訴えを汲み取る事ができる視能訓練士を目指していきます。



作業療法士

白鳥 七海
(リハビリテーション技術室)

作業療法士として働き始めてから半年が経ちました。始めは不安が多く悩む事もありましたが、先輩方にご指導

して頂き充実した日々を送っています。まだまだ知識・技術が未熟ではありますが、先輩方を目標に患者さまの心に寄り添ったりリハビリを提供できるよう、今後も努力していきたいと思っています。



理学療法士

市川 伊吹 (リハビリテーション技術室)

4月より理学療法士として勤務させて頂いております。より良いリハビリが提供できるよう、先輩方からご指導・サポートいただきながら、日々努力しております。痛みや不安を少しでも和らげることができるよう、今後も知識・技術を高め、患者さまに寄り添ったリハビリを心がけていきたいと思っています。

理学療法士



竹尾 裕介
(リハビリテーション技術室)

入社してから半年が経ちました。先輩方にご指導頂きながら日々勉強を重ね、充実した毎日を過ごしています。今後も知識や技術を身に付けていき、患者さまの笑顔を第一に考えたより良い治療を提供できるよう頑張ります。

理学療法士



田邊 実穂
(リハビリテーション技術室)

本年度より理学療法士として入社し、早くも半年が過ぎました。初めは慣れない環境で分からないことが多くありました。その度に先輩方から丁寧にご指導頂き、少しずつではありますが、できることが増えてきました。まだ至らぬ所が多くありますが、患者さまにより良い治療を提供できるよう日々努めていきます。

理学療法士



塩川 拓実
(リハビリテーション技術室)

本年度4月から、理学療法士として働き始めて6ヶ月が過ぎました。まだ戸惑う事や不安な事もありますが先輩方から多くのことを学び、ご指導・支えのおかげで充実した毎日を過ごしています。知識も技術も未熟ですが、これからも患者さまにより良いリハビリを提供するために、向上心を持って知識や技術を高め、努力していきたいと思えます。

理学療法士



竹淵 智海
(リハビリテーション技術室)

理学療法士として働き始めて早くも6ヶ月が過ぎました。日々先輩方からご指導頂き、少しずつではありますができることが増えてきました。患者さまへより良いリハビリを提供できるよう今後も努力をしていきたいと思えます。

第42回院内コンサート



7月21日(土)に、本館1階にてヴァール・サクソフォン・カルテットの皆さまによる、「サックス四重奏サマーコンサート」が開催されました。各メンバーが各々異なった種類のサクソで演奏し、サクソだけでは思えないとても素敵な演奏でした。

曲目はモーツァルトの「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」から始まりドビュッシーの「夢」、「となりのトトロメドレー」、「日本の夏メドレー」、「ラテンメドレー」と様々なジャンルの曲を演奏して頂きました。「日本の夏メドレー」では観客の皆さまも演奏に合わせて一緒に歌う参加型で、最初は小さかった声も、最後には大きな歌声となり、演者と観客の一体感を感じました。

ヴァール・サクソフォン・カルテットの皆さま、素敵な演奏をありがとうございました。

広報委員 大坂 貢



第43回院内コンサート

バイオリン&ピアノ&三線 ゴスペル コンサート



8月25日(土)、「かわいい子供と愉快的仲間たち」の皆さまによるミニコンサートが行われました。前半グループの《アンシャンテムジーク》では、子供さんのバイオリンやピアノの力強い生演奏に感動しました。また、三線の音色とかわいい子供さん達の笑顔にリードしてもらいながら、観客の方々も一緒に踊り、楽しく参加されていました。

後半のゴスペルのグループの《マザーアースクワイア》では、パワー溢れる歌声と気持ちを後押ししてくれるような曲に皆さん聞き入っていました。最後は「ふるさと」を一緒に合唱しました。入院患者さまからは、「声を出すと気持ちがいいわね。」という感想もいただき、気持ちがリフレッシュできる時間を過ごしていただけたのではうれしく思います。

広報委員 中川 ゆみ

第44回院内コンサート

小坂井女声コーラス 合唱コンサート



9月15日(土)、本館ロビーにて小坂井女声コーラスの皆さまによる、合唱コンサートが開催されました。小坂井女声コーラスの皆さまのコンサートは、今回で5回目となります。緑色の衣装を身にまとった30名程のコーラス隊が、秋の訪れに相応しい、涼やかな歌声を届けてくださいました。「ドレミの歌」「荒城の月」「赤とんぼ」など、観客の皆さんも一緒になって、手振りも加えながら歌いました。知っている曲目も合唱で聞くと雰囲気も異なり、新鮮でした。

終盤には、観客席から「アンコール!」のリクエストがあり、「水戸黄門」の曲に合わせて手拍子と共に聞き入りました。小坂井女声コーラスの皆さま、癒しのひとときをありがとうございました。

広報委員 鈴木 奈津子

知っ得!! 情報

第36回

70歳以上の皆さまへ 高額療養費の上限額が 変わります。

医事課 主任 三浦 朱里

平成30年8月から、高額療養費の上限額が変わりました。

1カ月の医療費が高額になる場合、限度額適用認定証を提示することで、医療機関などでの保険適用分の支払いが自己負担限度額までとなる制度があります。上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。ひと月にひとつの医療機関での支払いが高額になる可能性がある方は、市町村等の窓口にて、「限度額適用認定証」の交付を申請してください。「限度額適用認定証」が提示されない場合、医療機関での支払い額が高額になる場合があります。その場合でも、上限額を超えて支払われた額を後日払い戻すよう申請することができます。

負担限度額 (70歳以上75歳未満) 平成30年7月診療分まで

区分	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
現役並み 所得者	57,600円	80,100円+医療費が 267,000円を超えた分 の1%(4回目以降は 44,400円)※2
一般 ※1	14,000円(年間上限 144,000円)※1	57,600円(4回目以降 は44,400円)※2
市民税 非課税II ※3	8,000円	24,600円
市民税 非課税I ※3	8,000円	15,000円

負担限度額 (70歳以上75歳未満) 平成30年8月診療分から

区分	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
現役並み 所得者Ⅲ	252,600円+医療費が842,000円を超えた分の 1%(4回目以降は140,100円)※2	
現役並み 所得者Ⅱ	167,400円+医療費が558,000円を超えた分の 1%(4回目以降は93,000円)※2	
現役並み 所得者Ⅰ	80,100円+医療費が267,000円を超えた分の 1%(4回目以降は44,400円)※2	
一般 ※1	18,000円(年間上限 144,000円)	57,600円(4回目以降 は44,400円)※2
市民税 非課税II ※3	8,000円	24,600円
市民税 非課税I ※3	8,000円	15,000円

新たに「限度額適用認定証」を申請

※1 世帯収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合や、「旧ただし書所得」の合計額が210万円以下の場合も含まれます。
 ※2 過去12か月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。
 ※3 住民税非課税世帯の方については、従来どおり、限度額適用・標準負担額減額認定証を発行します。

A S O B I
N O
H I R O B A

遊びの広場

数独の 解き方



- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1~9までの数字が1コずつ入ります。
- 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9コ)にも1~9までの数字が1コずつ入ります。
- 従って、タテ、ヨコ、枠内で、同じ数字が重複して入ることはありません。
とにかく、算数無用、注意力の勝負、なるべくラクをして、かつスマートに解いていきましょう。

答えは8ページ目をご覧ください。

			6	3				
2							4	
	3		1					5
				2				
7			9	4				
	6					8		
						3		
4				7				
						1	5	6

ご意見

ご要望

たくさんのご意見ありがとうございます。

ふれあい箱の回答



お褒めの言葉

手術において不安だったのですが、明るくサポートしていただいたので予定通り退院させてもらいました。
短い間でしたが大変お世話になりました。
ありがとうございました。

1病棟 入院患者さま

温かいお言葉をありがとうございます。今後も患者さま側に立った医療を目指し、職員一同邁進してまいります。

ご意見

病室4人部屋のベッド枕元照明が昼間入院者がいないのに点灯している。
不要な時には消した方が良いのではないのでしょうか。

2病棟 入院患者さま

貴重なご意見ありがとうございます。
患者さまが退院されたのち、ベッド周りを含め確認をしておりますが、確認不足があり申し訳ありません。
入院患者さまがいらっしゃる場合の点灯は患者さまのご利用を優先しており、消灯できかねますので、ご理解下さい。
ご意見いただいた件を含め、今後はさらに節電対策に努めてまいります。

情報 STATION

Aoyama Hospital Information Station

第46回 院内コンサート

バグパイプコンサート



日時 平成30年 12月8日(土) 14:00~

場所 総合青山病院1階 外来ロビー 参加 自由(無料)

第35回 公開講座

講師 総合青山病院 歯科口腔外科

おださやか

小田 紗矢香

(協力)

栄養管理室

薬局



テーマ おいしく食べ続けるために
~お口の健康、食事、お薬の関係~

日時 平成31年 2月16日(土) 13:30~

場所 総合青山病院5階 講義室 参加 自由(無料)

遊びの広場の解答

5	7	4	2	6	3	9	1	8
1	2	8	7	9	5	6	4	3
9	6	3	4	1	8	7	2	5
3	1	5	6	8	2	4	9	7
7	8	2	9	3	4	5	6	1
4	9	6	5	7	1	8	3	2
8	5	9	1	2	6	3	7	4
6	4	1	3	5	7	2	8	9
2	3	7	8	4	9	1	5	6

編集後記

【ふれあい39号】を読んでいただきありがとうございます。
残すところ今年もあとわずか。そして『平成』最後の秋、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

夏の記録的な猛暑から台風シーズンを経て、朝晩がめっきり涼しくなってきました。今年の冬は例年より寒さが厳しくなるという予報もあります。体力・気力をつけるために『スポーツの秋』『食欲の秋』を満喫し、冬を乗り越える準備に取り掛かりましょう。少し疲れたら『読書の秋』で休憩するのもよいですね。

新人職員が入職しておよそ半年。まだまだ緊張の毎日が続いているかもしれませんが、私たち職員も初心を忘れず、患者さま側に立った医療の提供に努めてまいります。

病院の理念

患者さま側に立った全人的医療を目指します

基本方針

地域の中核病院として安全で質の高い医療に努めます
患者さまが安心出来るゆきとどいた診療を提供します
患者さまに信頼されるゆきとどいた看護を提供します
患者さまに満足されるゆきとどいたサービスを提供します
患者さまがやすらげる快適な環境を提供します

患者さまの権利

1. 適切で質の良い医療を受ける権利を有します
2. ご自分の医療の内容について知る権利と説明を受ける権利を有します
3. ご自分の医療の内容について自由に選択し決定する権利を有します
4. ご自分の医療について他の医師の意見を聞く権利を有します
5. 人格を尊重されプライバシーを保護される権利を有します
6. ご自分の診療録の開示を求める権利を有します