



# fureai

# ふれあい

No. 62号

令和6年7月23日発行 第62号 発行／総合青山病院(0533) 73-3777 印刷／㈱昭栄社印刷所

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

HPVは女性のほとんどが生涯のうち一度は感染するウイルスです。子宮頸がんの原因の95%になります。子宮頸がんは20～30代の女性で増加しており、妊娠出産の時期と重なることから、マザーキラ―

図1



HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンは定期接種ワクチンの一つで、小学校6年生から接種できます。令和7年3月31日までは満27歳までの女性を対象にキャッチアップ接種が行われています(図1)。

とも呼ばれます。若い世代でがんにかかることは、ご本人だけでなくご家族の生活やその後の人生に大きな影響を与えますので、ワクチン接種で感染を予防し、子宮頸がんを防ぐことができる意味は大きいと思います。

令和5年4月に新たに9価のワクチンが導入され、がんの原因となるウイルス型の約90%をカバーできるようになりました。また、HPVは中咽頭がん、肛門がんなど男性にも関連するがんの原因になります。世界では男性への接種がスタンダードとなつており、日本でも男性の定期接種化に向けた動きも見られます。

このワクチンは、半年の間に計3回接種しますので、高校生以上の方は令和6年9月末までに1回目を打ち始めれば、今年度中に公

**10代から予防することで  
がんを防げます**

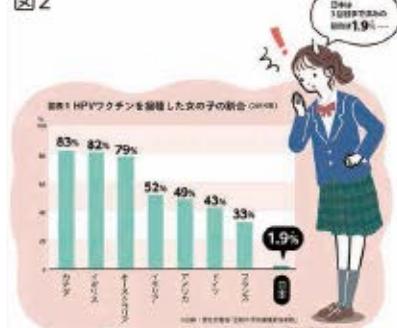
とはいえ、予防接種に不安はつきものです。どんなワクチンでどのような病気が予防できるのか、保護者の方とお子さまがよく相談をして接種を決めてください。

6年生になつたらなるべく早く接種を受けるようにしましょう。

高い効果が得られますので、小学6年生になつたらなるべく早く接種を受けるようになります。

料金での接種が可能です(自費は3回接種で約10万円)。0～1歳で打つ定期接種ワクチンの接種率が97～98%であるのに対し、先進国の中では日本のHPVワクチン接種率は最低です(図2)。できるだけ早い時期に接種する方が、より

図2



第58回  
医師からの  
メッセージ

小児科医長  
鈴木久美子  
**がんを予防するワクチンで  
未来を守る**



# 第56回 看護の現場から。

## 訪問看護さつき便

訪問看護ステーション 摂食・嚥下障害認定看護師 鈴木之恵

## お口の中の話 その①



ご自宅での  
困り事については、  
訪問看護師に  
ご相談ください！

こんにちは、「訪問看護ステーションさつき」です。今日は、「ご自宅での口腔ケアについてお話しします。「口腔ケア」という言葉が定着しつつある昨今、様々な口腔ケア用品を目にしたり、手にする機会が増えたのではないかでしょか。健康な時には気にもかけず行えていた事が、ひとたび病気にかかると以前の様に日常生活を送りづらくなり、口腔ケアの場面でも、困り事が増えるようになります。

アについてお話しします。アについてお話しします。

最近、自分で歯磨きをしていないみたい…

あんまり言うと怒ってしまうし。  
うがいでむせているみたい。  
大丈夫かしら…



洗面所に行けないけど、どうしたらいいのかな…

誰かの歯磨きなんてしたことないけど、本人は出来なさそうだ。

訪問看護では、状態観察をとても大切にしています。前回訪問した時からの変化を訪問中にしっかりと見極めるため、色々お聞きしながら小さな変化を察知出来るようにしています。口腔ケアの場面では、特に呼吸や咳の様子、体温や酸素飽和度の数値は良いけれど、呼吸回数が少し早い。うがいは大丈夫かな？うがいの代わりの対処が必要かな？などなど

訪問看護では、  
口腔ケアに関して  
どんなことを  
してくれるの？

看護師は、  
利用者様の様子を伺いながら  
こんな事を考えています。

ご自宅の動線やご利用者様の状況に合わせた口腔ケア方法と一緒に考え、実践していきます。体調は日々変化するため、状況に合わせて柔軟に方法を工夫して対応出来るよう、ご家族様の困り事を解消しながら口腔ケアできる環境を整えていきます。

また、訪問看護師が帰った後も安心して生活していく様子を総合的に見て「いつもどの口腔ケアが可能かどうか」を判断しています。

「食事はしつかりとれてますか？眠れていますか？」よく看護師がお聞きする質問です。

- ご自分で行える体力はあるかな？
- 休めていないようなら手伝う部分を増やした方がいいかな？
- 座つたままがいいかな？洗面所で立つてられるかな？
- 食事量が減った理由がお口の中に立つてられるかな？
- 酸素飽和度の数値は良いけれど、呼夫かな？うがいは大丈夫かな？うがいの代わりの対処が必要かな？などなど

## 口腔ケアは 何回やつたらいいの？

何事も過ぎるということはありません。ただ、日々続けていく事ですので、無理なく口腔内の清潔を保つことが大切です。

ご自分で行われる方も、介助としてサポートされる方も、できる部分をできる時に、時間も内容も強弱つけて行えると、素敵だと思います。

食事を経口摂取される方は、食事前後で、口腔内細菌が変化します。お口の中に残る食物残渣を除去することで、口腔内衛生環境を保ちやすくなります。やわらかなブラークは歯ブラシで除去できます。硬くなると歯科での処置が必要です。

歯がある方は、本数に関わらず、歯ブラシでブラッシングしましょう。

就寝中に口腔内の細菌が増えるため、対策として寝る前や起床後の口腔ケアに重点を置くことで、誤嚥性肺炎予防やその他の口腔内の症状の予防にもつながるといわれています。



次号は、普段何気なく行っている口腔ケアについて、ポイントをお話しします。意外と奥深く、ご自身やご家族の状況と比べながら、一緒に口腔ケアについて考えてみましょう。

## 感謝状をいただきました



## 内臓脂肪とは？

放射線技術室 技師長 安達英俊

### メタボリック シンドローム

「メタボ」という言葉を聞いたことがある人は多いと思います。メタボは「メタボリックシンドローム」の略ですが、

太っている人がすべてメタボリックシンドロームという訳ではありません。メタボリックシンドロームは、食生活や運動などの生活習慣によって引き起こされる腹部肥満を特徴としています。

肥満は「洋ナシ型」「リンゴ型」という2つのタイプに例えられます。

洋ナシ型は、下腹部・腰やおしりのまわり、太ももなどの皮下に脂肪が蓄積する「皮下脂肪型肥満」で女性に多く見られます。

リンゴ型は、腹腔内の腸の

まわりに脂肪が過剰に蓄積している状態で、下半身よりもウエストまわりがボコっと大きくなり「内臓脂肪型肥満」と呼ばれています。



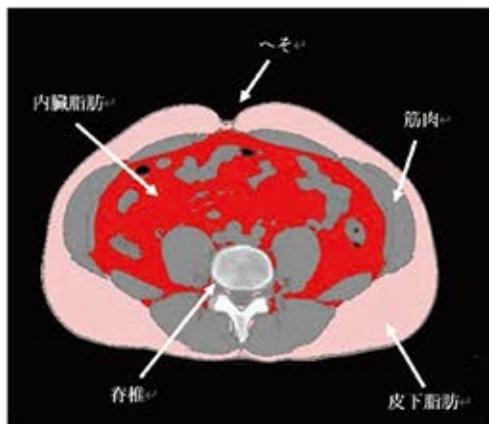
### ファットスキャン

内臓脂肪を測定するには？

ファットスキャン（内臓脂肪CT）という検査で測定することができます。この

撮影したCT画像を利用して、おへその位置の内臓脂肪面積および皮下脂肪面積、全脂肪面積などを測定し、内臓脂肪型肥満や皮下脂肪型肥満の有無を判定します。

内臓脂肪はその面積が100cm<sup>2</sup>を超えると異常とされます。CTで内臓脂肪が100cm<sup>2</sup>以上であり、さらに高血圧、高脂血症、糖尿病のいずれか2つ以上の病気をもつ方はメタボリックシンドロームと診断されます。



あなたは大丈夫ですか？気になる方は、当院健診センターへお問い合わせください。（費用：健診オプション2,096円）

第51回

## 職場紹介

# 医療サービス課

医師の事務作業とは、

医療サービス課には2つの職種が属しています。  
一つは「電話交換」です。みんなさんが当院へ電話をかけられると電話交換に繋がります。

電話交換で用件を伺い、対応する部署へ取り次ぐという業務を行っています。現在4名の電話交換手が業務を行っており、病院全体を把握すること、用件を速やかに理解し外線を取り次ぐこと、気持ちの良い対応や言葉遣いを心掛けています。

もう一つは医師事務作業補助者（当院ではメディカルクラークという名称）です。字の通り、医師の事務作業を補助するという職種です。とは言つても、医師の事務作業って何？と思う方が多いと思います。



- ① 診療録（電子カルテ）の記載
- ② 検査・レントゲン・処方箋などの入力
- ③ 保険会社の「入院証明書」、介護保険に必要な「主治医意見書」等の文書作成

- ④ 大学病院・学会などへ提出するデータ作成

など、様々な事務作業があります。

クとして業務を行っています。外来診察時に「医師の隣でパソコンに入力している事務員さん」が私たちメディカルクラークです。

医療サービス課は患者さまと直接関わることが少ないので、病院には「電話交換」や「医師の事務作業」の仕事をしている人がいるということだけ知つていただけたらいいなと思います。

医師は本来の業務である医療行為に加え、事務作業も含めた種々の業務を行っており、それによる長時間労働や救急患者の受入不可が社会問題となり、平成20年4月「医師事務作業補助者」という職種が誕生しました。当院では平成20年7月よりメディカルクラークを配置し、現在8名が各診療科で担当メディカルクラー

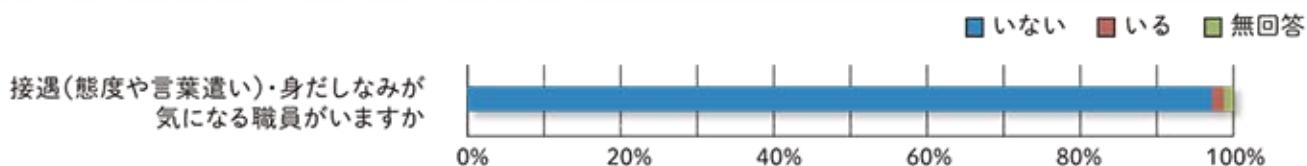


令和5年12月11日～12月16日に外来・病棟にて患者さま満足度調査を実施いたしました。  
 調査結果をもとに、今後もより良い病院づくりに取り組んでまいります。  
 アンケートにご協力いただきました皆さま、誠にありがとうございました。

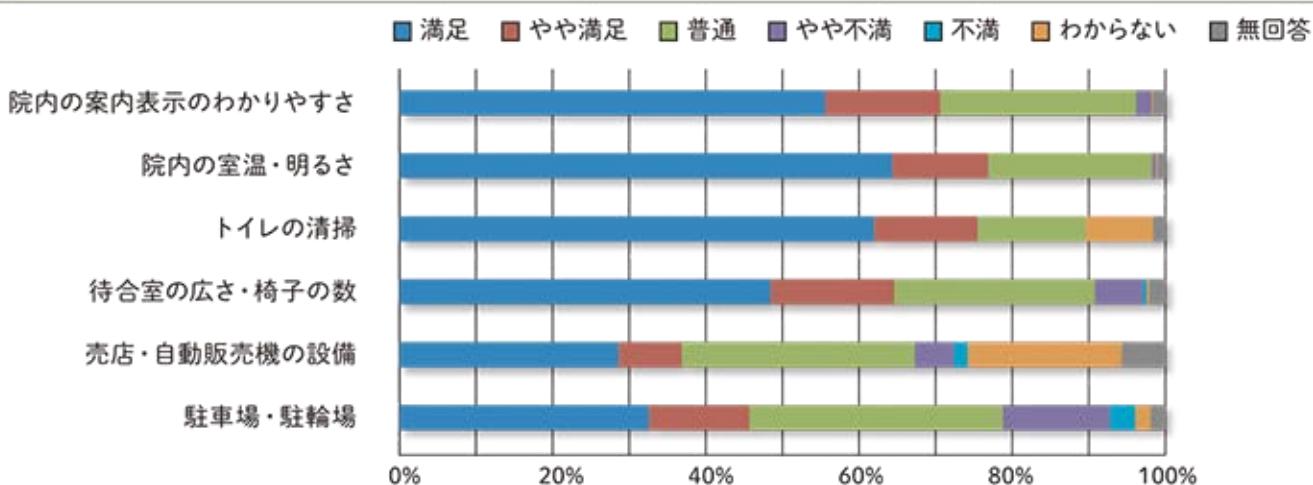


調査日	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)	合計
回収枚数	75枚	110枚	102枚	98枚	108枚	109枚	602枚

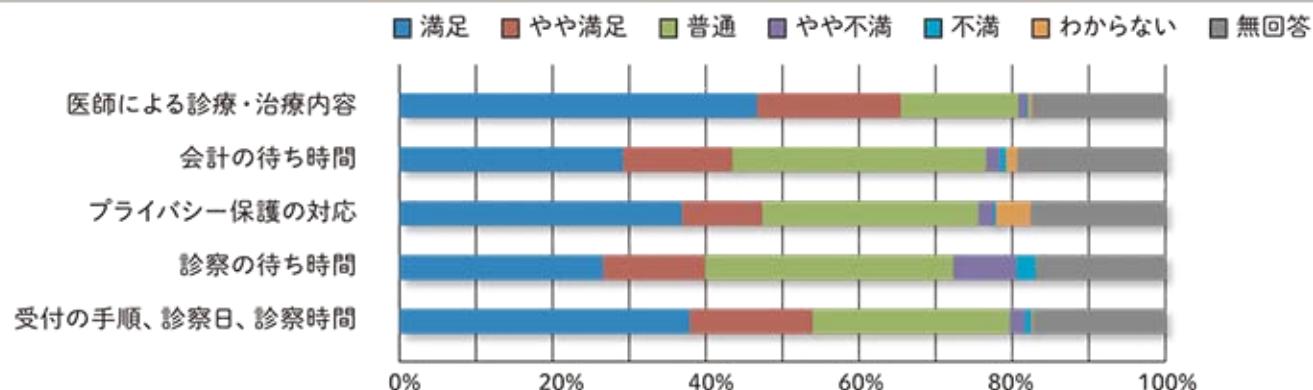
## 1 職員の接遇・身だしなみ



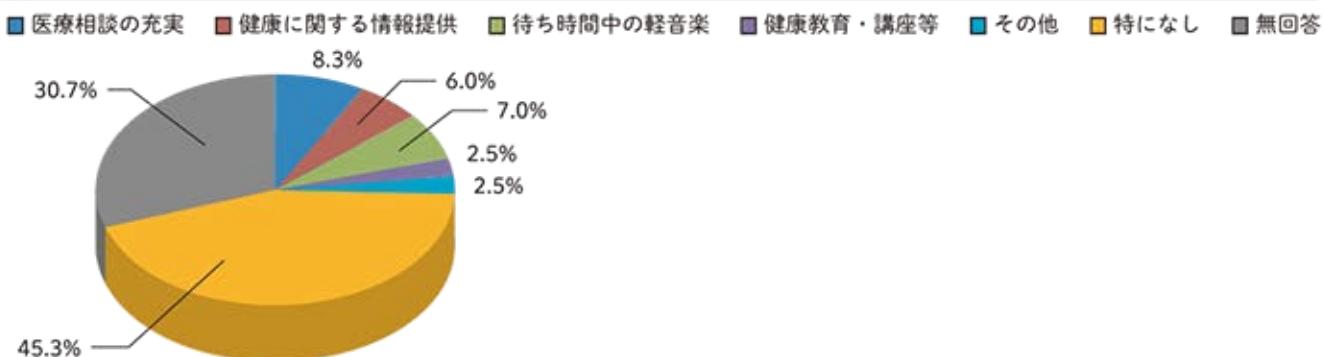
## 2 設備・環境



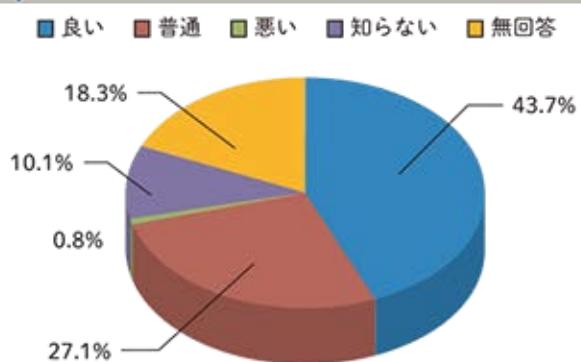
## 3 待ち時間・情報提供



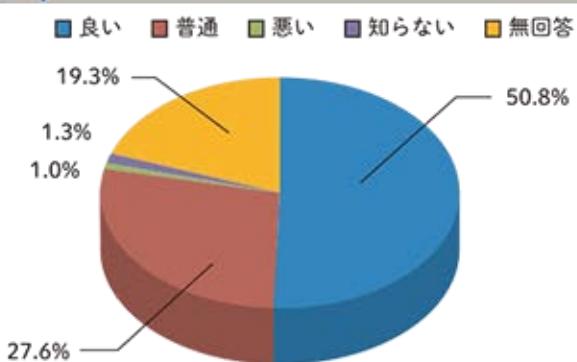
## ④ 外来で強化してほしいサービス



## ⑤ 当院の地域での評価



## ⑥ 全体的な満足度



## ⑦ 外来全体で不満を感じたことや、こうしたら良いと思うこと

### 体制・接遇について

- 待合室で看護師さんが症状を聞いてくるが周りの方に丸聞こえなので声の大きさを改善してほしい。
- 診療科によって受診可能な曜日が少し分かりにくい。
- 先生や看護師の人数を増やしてほしい。
- 先生との話が短い。
- この先生がいいなと思うとすぐ変わってしまう。

### 設備・環境について

- オンラインや呼び出しがのようなものがあると、名前を周囲に聞かれるリスクが減って、横になって待機ができる。
- 自動精算機がなかなか直らないことが不満。
- 患者さんが多い時間帯は駐車場に車の誘導や整理をする人を配置してはどうか（逆走する車を見た）。
- 初診の時の流れが分かりづらい。待ち時間に見られる説明の動画などがあるとよいと思う。
- ゴミ箱に捨てる時、蓋に触る必要があって衛生的に気になります。

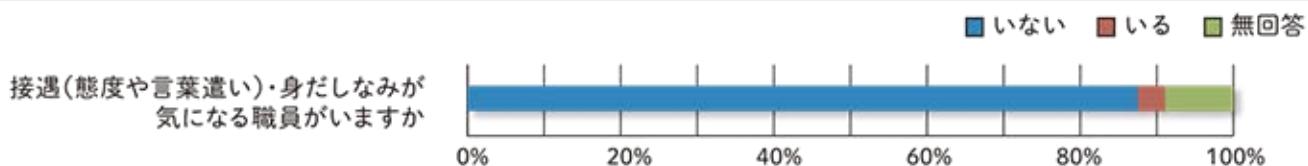
## ⑧ 外来全体で良かったと思うこと

- クラウドファンディングで（水難被害に備える）止水板を設置する考え、素晴らしいと思います。
- 2階の待合に自販機が設置されて大変助かります。
- ウロウロしていると、すぐに声をかけてくださる。
- 医師や看護師がとても優しく、気持ちがとっても楽になりました。
- 院内が明るくてきれい。

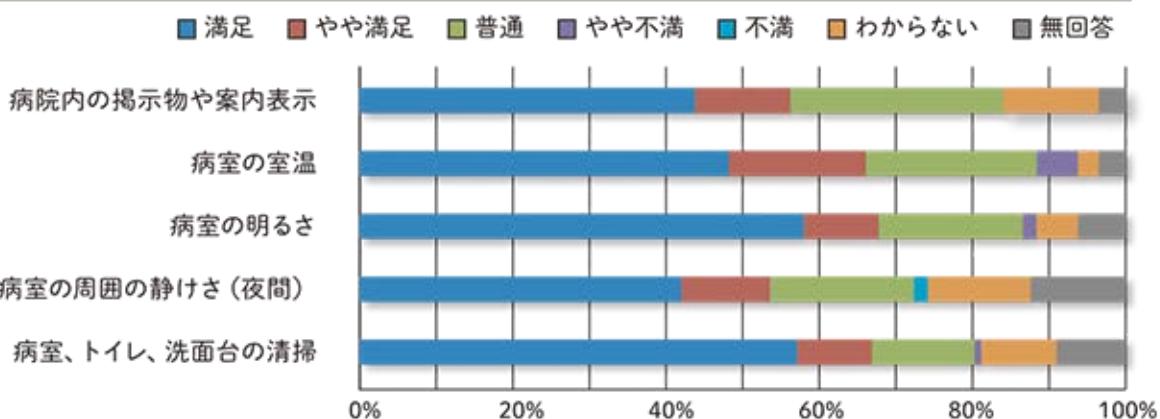
## 病棟別のアンケート回答数

	合計
回収枚数	112枚

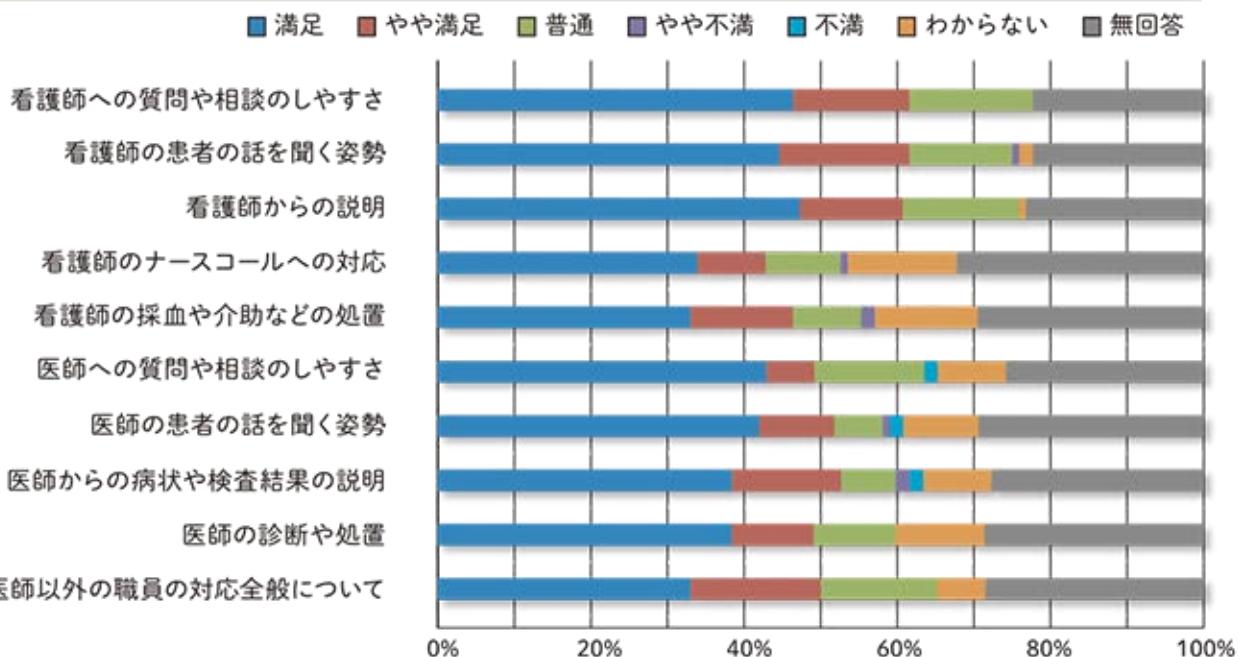
## ① 職員の接遇・身だしなみ



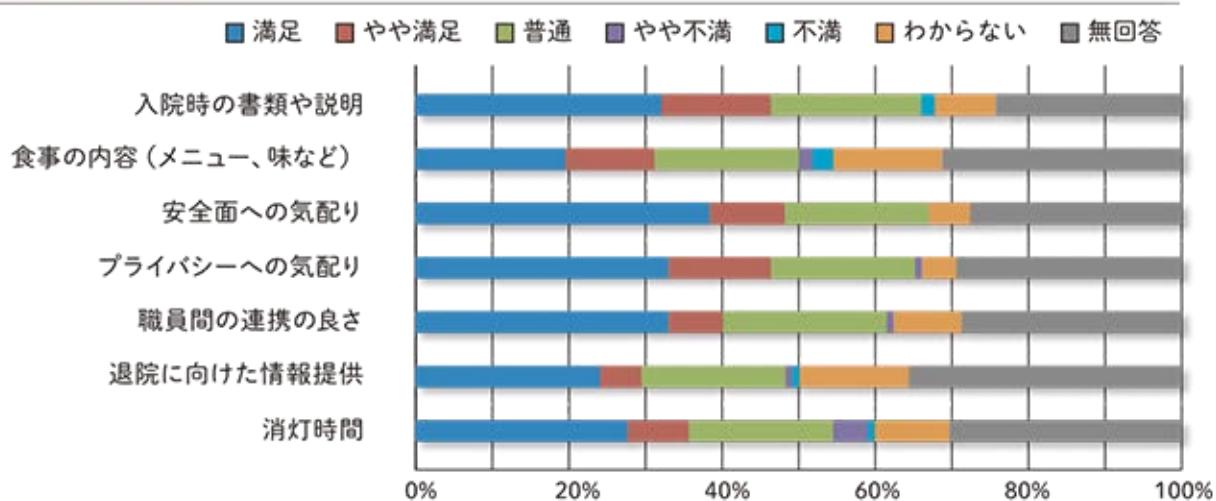
## ② 施設面



## ③ 診療面



## 4 サービス体制



## 5 病院全体で不満を感じたことや、こうしたら良いと思うこと

### 体制・接遇について

- 早く面会を普通にできるようにしてほしいです。平日は仕事でなかなか来られません。
- 小学生が面会できないことが悲しい。「僕はもう会えない」と言っています。

### 設備・環境について

- 換気扇の音がうるさい。
- 立体駐車場希望。駐車場を広くしてほしい。

## 6 病院全体でよかったです

- 感染症対策がしっかり行われており、安心して入院できる。
- 医師も看護師も他の職員も説明や対応が良く、とても快適に過ごせました。
- 医師、看護師、リハビリの先生方の勘の良さが素晴らしいです。

アンケートへのご協力  
ありがとうございました。  
皆さまよりお寄せいただきました  
貴重なご意見を真摯に受け止め  
より良い病院を目指してまいります。



# 特定健康診査 後期高齢者医療健康診査

- 対象者**
- (特定健康診査)40歳以上の豊川市国民健康保険に加入の方
  - (後期高齢者医療健康診査)後期高齢者医療制度に加入の方

**負担金** 無料

**実施期間** 令和6年5月7日(火)～令和7年2月10日(月)



## ワンコインがん検診

1項目 500円で  
がん検診が受けられます

当院ではすべてのがん検診の実施が可能です。

**対象者** 受診日に豊川市に住所を有する方

※項目によって対象年齢が異なります。

**負担金** 1つの検査項目につき 500円

**実施期間** 令和6年5月7日(火)～令和7年2月10日(月)

※1月～2月は予約が大変混み合い、予約がお取りできない場合があります。  
お早目の受診をお勧めいたします。

## 肺がん・大腸がん検診は毎年受診できます!!

胃がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診は2年に1回受けられます。

偶数年齢になる年度に受診できます。(例 50、52、54歳…)



## 検査方法が複数ある検診は選択制!

### 胃がん・乳がん検診の検査方法

**胃がん検診** 胃バリウム検査、胃カメラ検査を選択(胃カメラ検査は50歳以上の方が対象)

**乳がん検診** 乳腺エコー、マンモグラフィを選択(マンモグラフィは40歳以上の方が対象)



**予約方法** 当院健診センターまで直接お越しitadakuか、お電話でご連絡ください

※ご迷惑をおかけいたしますが、午前中はお電話がつながりにくい時間帯となります

お問合せ・お申し込みは  
こちらまで

総合青山病院 健診センター 平日(木曜除く)/8:30～17:30  
木・土曜日/8:30～12:30  
※日・祝日休診

TEL 0533-73-3784

# 栄養のチカラ



●旬のレシピ

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届け  
します。

## トマトの無水カレー



### 材料(2人分)

トマト	2個
鶏もも肉	200g
人参	1/2本
玉ねぎ	1/2個
おろし生姜	適量
おろしにんにく	適量
カレールー	2かけ
油	適量

### 作り方

- トマト、鶏もも肉、人参、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- フライパンに油を引き、おろし生姜、おろしにんにくを入れ、中火で炒める。
- 香りが立ってきたら、鶏もも肉を入れて炒める。
- 玉ねぎ、人参を加え、油がまわったら、トマトも加えて、蓋をして弱火で15分程煮込む。
- カレールーを入れ、とろみが付くまで加熱する。

※お好みで夏野菜などを加えても美味しく召し上がつていただけます。

上の写真はピーマンと茄子を加えたものです。

年々夏の暑さが厳しくなってきて  
います。暑さ対策とともに紫外線対策も  
必須。紫外線対策による食品というと  
抗酸化作用のある食品が挙げられます  
(左上図参照)。抗酸化作用のある栄養  
素には、ビタミンA C E(エース)、リコ  
ピン、ポリフェノール、αカロテンがあ  
ります。αカロテンが豊富な人参は油  
と共に摂ると吸収率が上がり、リコピ  
ンが豊富なトマトは加熱することで吸  
収率が上がります。  
今回は紫外線に負けない身体づくり  
として、人参とトマトを使用した無水  
カレーをご紹介します。

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できません。

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12ページ目をご覧ください。

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

ご意見

ご要望

# ふれあい箱の回答

たくさんのご意見ありがとうございます。

ご意見

一部の看護師さんに必要以上に声の大きな方がいらっしゃいます。ケースバイケースで大きな声が必要なこともあるかもしれません、夜の時間帯にこれでは休めません。

外来 患者さま

お褒めの言葉

圧迫骨折で手術をしていただき、驚くほど痛みが消えました。入院、手術と不安の中、看護師さん達の明るく優しい声掛けに安心して手術を受けられました。手術後的一般病棟でも看護師さんやリハビリの先生、本当にありがとうございました。私にとって入院が安心へと変わりました。

A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。今後とも患者さま側に立った医療を目指し、職員一同精進してまいりますので、よろしくお願ひいたします。

貴重なご意見をありがとうございます。病棟は安楽な療養環境を提供しなければいけない場ですがこちらの配慮が足りなかったように思います。以後、ご意見を病棟スタッフで共有し、改善に努めていきたいと思います。この度は申し訳ありませんでした。



## NEW FACE

新しい先生をご紹介します。



### 整形外科

医長

たじま

よしあき

**田島 良章**

日本整形外科学会  
静岡県整形外科医会  
中部日本整形外科災害外科学会

平成30年 浜松医科大学 卒業  
平成30年 浜松医科大学 初期研修プログラム  
令和 2年 磐田市立総合病院 整形外科  
令和 3年 菊川市立総合病院 整形外科  
令和 4年 浜松医科大学医学部附属病院  
令和 5年 磐田市立総合病院 整形外科  
令和 6年 総合青山病院 整形外科 医長

**メッセージ** 初めて静岡県以外で勤務することとなりました。患者さまに寄り添った治療ができるよう努めます。よろしくお願ひいたします。

### 遊びの広場の解答

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

### 編集後記

前号でお知らせしていた公開講座が3年ぶりに5月25日(土)に開催されました。今回は、「“自分を守る、大切な人を守るために” 赤ちゃんから思春期まで、みんなに知ってほしいワクチンのこと～HPVワクチンのこと知っていますか?～」というテーマで、小児科の鈴木久美子医師、婦人科の宮本由記医師にHPVワクチンについて講演していただきました。当院でもHPVワクチン接種を行っています。定期接種(平成20年度～平成24年度生まれの女子)は小児科、キャッチアップ接種(平成9年度～平成19年度生まれの女子)は健診センターで行っていますので、ご希望の方はお気軽にお問い合わせください。

### 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

- 適切で質の良い医療を受ける権利を有します
- 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
- 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
- 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
- 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
- ご自分の診療録の開示を求める権利を有します