八潮中央総合病院 院外広報誌

YBJGA 005-11

ふれあい

2022 2月

発行:医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院　編集:広報委員会　〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地　TEL.048-996-1131／FAX.048-997-2135

生活習慣病と食生活

今月は生活習慣病予防特集として、このページで「生活習慣病と食生活」、次のページで「生活習慣病と運動」についてご紹介いたします。

生活習慣病とは、食事や運動、ストレス、飲酒、喫煙などの生活習慣がその発症・進行に深く関与する病気の総称です。生活習慣病予防には、生活習慣の改善が欠かせません。その基本となるのが食生活です。栄養は不足しても過剰でも人体に影響し、病気の要因となります。普段の食生活を見直して、生活習慣病の予防に努めましょう。

食生活

①暴飲暴食
②塩分のとりすぎ
③カルシウム不足
④動物性脂肪のとりすぎ
⑤食物繊維の不足

生活習慣病

①2型糖尿病、脂質異常症、脂肪肝、肥満、
②高血圧、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、胃がん
③骨粗しょう症
④大腸がん、脂質異常症
⑤便秘、大腸がん

動脈硬化が進行すると

重症化・合併症

- 虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）
- 脳卒中（脳出血、脳梗塞）
- 糖尿病の合併症（失明、人工透析など）

健康のための食生活のポイント!

バランスの良い食事をとるために

- 1日3食食べる
- 食事の時に3つのお皿をそろえる

- 牛乳・乳製品、果物は、エネルギー、糖質過剰になることもあるので、1日1回を目安に食べる
- 偏りなくいろいろな食材を使う
- 外食の時は、単品でなく定食にする

適正な体重を維持するために

体格指数
BMI=体重（　　）kg÷身長（　　）m÷身長（　　）m
（kg/㎡）

※BMIで自分の体格をチェック!
低体重（やせ）18.5未満、普通体重18.5以上25未満、肥満25以上

- ゆっくりよく噛んで食べる
- 腹八分目を心がける
- ジュースをお茶や水に変える
- アルコールの量を半分に減らす
- 間食の回数を今より1回減らす
- 夜8時以降は食べない
- 油を使った料理は1日1回までにする

塩分を摂りすぎないために

【日本人の食事摂取基準（2020年度版）より】

食塩を多く含む食品　1日の塩分摂取量…男性7.5g未満、女性6.5g未満

漬物、麺類、汁物、練り製品、塩鮭、肉の加工品など
※梅干し1個で約2.0g、みそ汁1杯で約1.5gの塩分を含んでいます。

- 薄味を心がける
- 汁物をたくさん摂りすぎない
- 食塩を多く含む食品を食べ過ぎない
- 調味料は「かける」より「つける」
- 酸味や香辛料を利用する

生活習慣病と運動

今回はリハビリテーション科特集の第6回目。生活習慣病を予防しましょう!

生活習慣病とは糖尿病・高血圧・脂質異常症など

進行していくと…

狭心症・心筋梗塞・脳卒中に!

原因

- 偏った食事
- 運動不足
- 喫煙
- お酒の飲みすぎ
- 過度のストレス

予防策

- バランスのいい食生活
- 十分な睡眠、休息
- 過度な飲酒や喫煙を避ける
- こまめな運動

■こまめな運動例

- 階段の利用
- 歩数計を付ける
- 普段から
  ウォーキングシューズ

一緒に体を動かしてみましょう!

座ってできる 太もも裏側の筋肉のストレッチ

❶イスに座り、右脚を前に伸ばす
❷踵を床につけてつま先を上に向ける
❸つま先に向かって右手をゆっくりのばす(10〜20秒ほど)
❹左側も同様に行う

座ってできる 太もも表側の筋肉の筋力強化

❶イスに座り、右膝を伸ばす
❷膝を伸ばしたまま10-20秒保持する
（余裕のある方はつま先も天井に向けましょう!）
❸左側も同様に行う
※左右5〜10回行ってみましょう。

入院・外来 患者さま 満足度調査

集計結果のお知らせ

当院では毎年期間を定めて患者さま満足度調査を実施し、その結果をより良い病院づくりの指標として活用しサービス向上につとめております。

今回は、外来患者さまと入院患者さまを対象とした満足度調査の集計結果をご紹介いたします

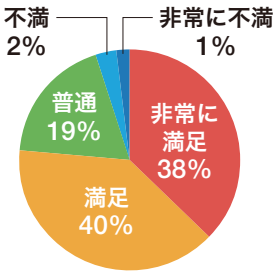
調査期間と対象

■外　来：2021年8月10日～14日(5日間)
上記の間の外来患者さま200人

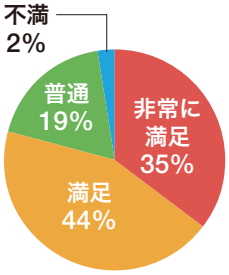
■入　院：2021年8月10日～21日(11日間)
上記の間に退院した患者さま107人

外来患者さま

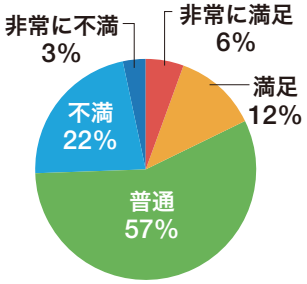
■医師の診療内容



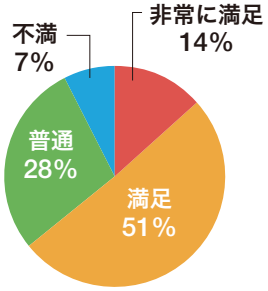
■看護師の対応



■会計までの待ち時間

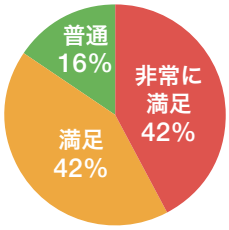


■総合評価

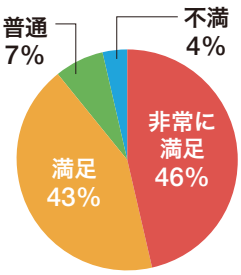


入院患者さま

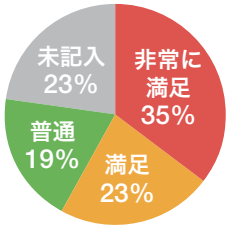
■治療について



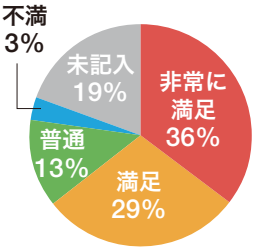
■看護師・介護士について



■療養環境について



■総合評価



皆様からいただいたご意見

環 境

- 部屋の掃除が隅まで行き届いていなかった。
- 入退院の受付の場所が分かりにくかった。
- 新型コロナ感染対策が徹底していた。
- 病院内が分かりやすく満足している。

接 遇

- 待ち時間が長かった。
- 上から目線で一方的だ。
- 丁寧に話を聞いてくれた。
- リハビリのスタッフが親切。

ご意見につきましては、お褒めの言葉がある半面、ご不満の声もいただいております。ご指摘いただいたご意見等を担当部門によく確認し、改善すべきところは速やかに改善し、サービス向上に努めてまいります。

待ち時間に関しましては、昨年3月に電子カルテシステムを導入し、より迅速に、より正確に事務処理を行い、できる限り早くお呼びできるよう心がけておりますが、あまり長い時間お待ちになっているようであれば、窓口にお声をかけていただければと思います。

今後も引き続き患者さまの視点に立った「地域から信頼される病院」を目指してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

アンケート調査にご協力いただきまして、誠にありがとうございました。

ご協力ありがとうございました　患者サービス改善委員会

TOPICS

12.9

八潮みらいロータリークラブで卓話

12月9日(木)19:00から、市内のレストラン3階会議室において、八潮みらいロータリークラブ例会が開催され、当院の感染対策委員会責任者である看護部の川名科長による卓話が行われました。

これは、同クラブからの依頼により行ったもので、当日のテーマは「感染症予防の基礎知識」でした。

内容は、感染対策の3原則、感染経路やメカニズム、手洗いの方法の解説等で、卓話後「発熱外来の現状」「今後の感染の動向」等について活発な質疑が行われました。

12.14 トリアージの研修動画の撮影

12月14日(火)17:00から、当院・救急外来前において「トリアージの研修動画の撮影」を実施しました。

この事業は、災害時の医療活動を円滑に行うために、当院防災委員会のスタッフにより行われたものです。

この日は防災委員会スタッフ18名が、医師役、傷病者役、付き添い役にそれぞれ分かれ、傷病の程度によって緑、黄、赤、黒の判定を行って診療の優先順位を決め、傷病者の手首にそれぞれの色のタグを取り付けてトリアージを実施しました。

また、参加できなかったスタッフもトリアージの実際を学び、適切に行動できるような研修動画を制作するため、当日の訓練開始から終了までビデオによる動画撮影も行いました。

この訓練の責任者である防災委員会担当医師の堀川医師は、「本番を想定したトリアージ訓練として、緊張感をもって実施することができました。今後制作する研修動画を多くのスタッフに閲覧してもらい、緊急時の対応能力を高めてもらうと同時に、本日確認できた課題を次に生かしていきたいと思います」と語っています。

12.15 大原公民館でストレッチ・筋トレ講座

12月15日(水)午前10時30分から、大原公民館おいて出前講座を実施しました。

これは、大原美原会(大原地区の老人会)から依頼を受け実施したもので、講師はリハビリテーション科・理学療法士の髙橋と高田がつとめさせていただきました。

テーマは、「冬におススメのストレッチ&筋トレ」でした。

当日集まった42人の皆さんは、最後まで熱心にご参加いただきました。

12.21 医療職を目指す高校生に講話

12月21日(火)14時から、当院会議室等において、埼玉県立八潮高等学校2年生8名に看護部及びリハビリテーション科の管理職が講話を行いました。

これは、同校からの依頼を受けて、2年生のうち看護職と理学療法士を目指す生徒8名に対し行ったものです。

初めに、総務課の磯主任から「病院の概要」についてお話しし、続いて看護部の室井係長、リハビリテーション科の青柳係長が講師となってお話ししました。

講話の内容は、仕事の概要、目指すための心構えなどで、それぞれ体験談を交えて分かりやすくお話しし、終了後、看護職や理学療法士がそれぞれ実際に働いている姿を見ていただきました。

参加した生徒さんたちはメモをとりながら熱心に聞き入っていました。

病院理念

「地域から信頼される病院」

基本方針

私たちは、以下の基本方針を遵守し、信頼される病院を目指します。

1.安心・安全な医療の提供
2.紹介患者・救急患者の積極的な受入体制
3.急性期からリハビリ、終末期医療の機能と充実
4.地域包括ケアシステムへの推進
5.教育研修の向上と研鑽
6.患者さまの人権を尊重した医療の提供

患者さまの権利

私たちは、以下の権利を尊重します。

1.適切な医療を受ける権利
2.人権とプライバシーが保護される権利
3.医療情報の説明を受ける権利
4.医療行為を選択する権利
5.診療録の開示を求める権利
6.他の医師に意見を求める権利(セカンドオピニオン)

上尾中央医科グループ　医療法人 社団協友会
八潮中央総合病院
〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地
TEL 048-996-1131 FAX 048-997-2135
http://www.yashio-cgh.jp 病院ホームページ▶

日本医療機能評価機構認定