

人間ドックを受けてみませんか？



ご加入の健康保険組合によっては、人間ドックの補助金を設けている場合があります。是非、年に一度は人間ドックを受けてみましょう。

基本的なものを…

●人間ドック(スタンダードコース)……40,000円(税抜)

手軽にできるもの…

●人間ドック(クイックコース)22,000円(税抜)

●生活習慣病予防健診(ショートコース) 27,000円(税抜)

脳も気になる…

●併診ドック(スペシャルコース)……64,000円(税抜)

他にもコースがありますので、詳しくは健康管理部までお問い合わせください。

参考として

日高市国保(後期高齢)の方は、11,000～20,000円の補助があります。

(コースは人間ドック・併診ドックのみ)

飯能市国保(後期高齢)の方は、23,750円の補助があります。

(コースは生活習慣病予防健診のみ)

ご予約、お問い合わせ先
西館1階 健康管理部
042-989-0650(直通)

リハビリテーション科コラム

「膝の痛み」

激しい運動をしたわけではないのに日常生活でしばしば痛みを感じる、なかなか治らず毎日のように痛みがあるといった悩

みを抱えている方は関節の病気が原因で起こっている可能性があります。

今回は、痛みの緩和や痛みの予防ができる運動を紹介します。痛い関節には負担をかけず、膝を支える筋肉を鍛えて、膝を保護する力をアップすることで、膝の安定化をはかるものです。

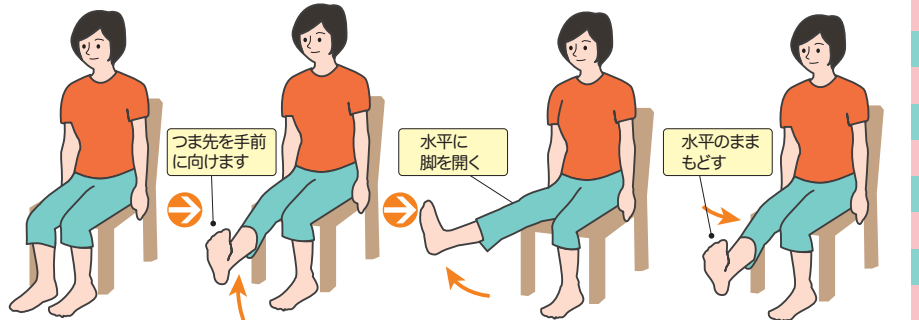
①膝伸ばし開脚体操

1.イスを握る

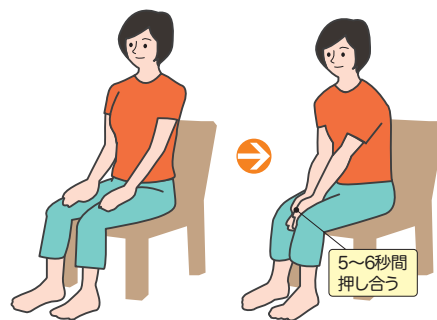
2.膝を伸ばす

3.脚を水平に開く

4.脚を戻す



②膝ばさみ体操



無理せず、気楽にテレビでもみながら日常生活の中に取り入れてみてください。継続して行えば、2～3ヵ月後には、今までとは違った安定感が膝に出てきます。

注意：痛みがある場合は、痛みのない範囲で行いましょう。



救急指定・労災指定

医療法人積仁会

旭ヶ丘病院

URL <http://www.asahigaoka-hosp.com/>

〒350-1211 埼玉県日高市大字森戸新田99-1
TEL 042-989-1121 FAX 042-989-6621

外来診療受付時間

平日8:00～11:30・13:00～16:30 土曜8:00～11:30
午前の診療は9時から 午後の診療は14時からとなります。

土曜日午後及び日曜日・祝日は休診

歯科は予約制となります。042-989-6582



あさひヶ丘

医療法人積仁会 旭ヶ丘病院広報誌

2014年
秋号
Vol.2

〒350-1211 埼玉県日高市大字森戸新田99-1 TEL 042-989-1121 FAX 042-989-6621

「表紙写真は毎年旭ヶ丘病院前の庭に咲く金木犀の花」

2014年秋号・目次

新棟建設決定のお知らせ……2P

診療科紹介[整形外科・乳腺外来]……3P

部門紹介

[検査科・放射線科・薬局・リハビリテーション科]…4.5P

あさひヶ丘ニュース

[子ども参観日・夏祭り・患者さまの作品紹介]……6P

知って得するシリーズ

[食の便り、お薬Q&A、あさひちゃんの相談日誌]……7P

人間ドックを受けてみませんか？……8P

リハビリテーション科コラム「膝の痛み」……8P

介護療養型老人保健施設

あさひヶ丘

指定居宅介護支援事業所

あさひヶ丘ケアプランセンター

訪問看護サービス

あさひヶ丘訪問看護ステーション

新棟建設決定のお知らせ



新棟完成イメージ

旭ヶ丘病院では、医療福祉機能充実のため、

地上5階建の新棟を建設することに決定致しました。

地域の皆様により良い医療と福祉が提供できるよう進めて参ります。

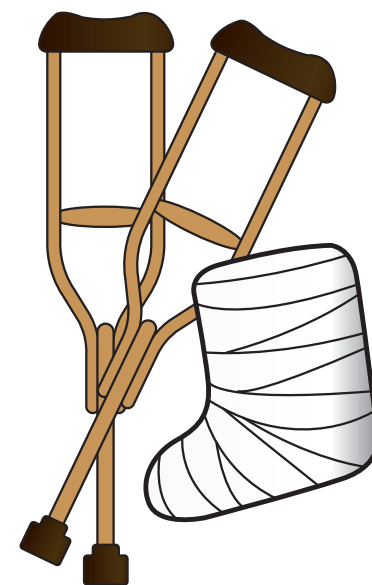
完成は平成28年4月を予定しております。

建設の進捗状況につきましては、

広報誌、ホームページ等でお知らせして参ります。

診療科紹介

整形外科



整形外科医 小川原雅隆

整形外科は骨折などの怪我ばかりを治しているわけではありません。新聞などでも話題にあがっている骨粗しょう症も整形外科で治療します。骨粗しょう症は通常、症状がありません。骨粗しょう症で症状が出る時とは、骨折を起こした時です。症状が出てからでは遅いのです。骨が折れる部位は背骨、肩、手関節、股関節などに多くみられる特徴があります。骨折をおこすと手術が必要になることが多いです。最近は非常にいい薬がありますので、心配でしたら受診していただければ適切にアドバイスさせていただきます。

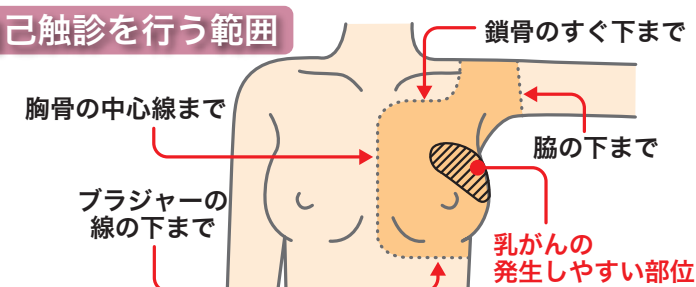
乳腺外来



乳腺外科 細川勝正

皆さん、ご存知ですか。現在、日本人女性の18人に1人は乳がんにかかるといわれています。そして、今後更に増加していくといわれています。乳がんには予防法はなく、早期診断、早期治療が必要となりますが、乳がんは痛みなどの症状が少ないため、気づかないうちに大きなしこりになっていることが、しばしばあります。ですから、是非乳がん検診を受けるようにしてください。また、乳房は自分でチェックできる臓器ですから、まずは触ってみてください。そして、しこりを触れる、触った感じが変など、気になる事があるときには、乳腺外来を受診してください。最後に、男性にも女性の0.5～1.0%程度、乳がんが発生します。男性の方もしこりがあるときは、恥ずかしがらずに乳腺外来を受診してください。我々は皆様が安心して受診できる乳腺外来を目指し、がんばっていきたいと思っています。

自己触診を行う範囲



検査科

病気の時に病院で採血や検尿をしたことがあると思います。検査は病気の原因や重症度を調べたり、治療効果の確認や病態のコントロールができていないか、あるいは治療の判定などに使われます。

本館1階レントゲン室の向かい側に「関係者以外立入禁止」と書かれた部屋があります。生化学検査室と書かれていますが、向こう側では血液や尿や便の検査を臨床検査技師が行っています。

血液検査自動分析装置はデータのブレがないか毎朝30分ほどかけて、点検しています。正確な結果を出すのにかかせません。

生化学検査室の隣には生理機能検査室があります。心電図、肺機能検査、脳波検査、脈波図(動脈硬化の検査)など患者様に対して直接検査を行っております。生理機能検査だけでなく、血液、尿、便の検査も背後には患者様がいらつしやると常に念頭において検査しております。



生化学分析装置

放射線科

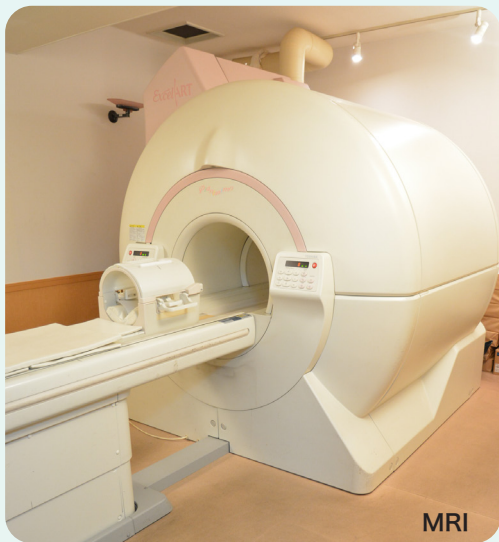
放射線科では主に体の異常を見つけるために様々な器械を使い画像診断を行なっています。

検査に関しては、各診療科、病棟からの依頼の他に、検診、人間ドック、他施設からの依頼検査を行なっています。

主な装置としてCT(X線を利用して体の断面を撮影します)、MRI(磁場、電磁波を利用して体の断面を撮影します)DR(胃透視などを行います)、マンモグラフィ(乳腺用撮影装置)、X線一般撮影装置、移動式X線撮影装置、手術室用透視装置、歯科撮影装置と歯科用断層撮影装置、及び検診車があり、放射線科医と診療放射線技師で業務を行っています。

2013年に検診車をフィルム式からFPD(直接変換式デジタル装置)へ改造、CTを16列マルチスライスCTへ更新しました、他の装置は病院本館が新築されるまで使用し続ける予定です。

放射線従事者の使命として、放射線利用の3原則「行為の正当化」「防護の最適化」「線量限度」を実践するように努力しています。また、患者、受診者様及び医療スタッフとのコミュニケーションを図りながら、病態に適した検査機器による被ばくデメリットを上回る価値のある検査を行なっています。



MRI



マンモグラフィ



DR



CT

薬局



私たち薬局では院内外で行われる薬物療法が安全で適切なものとなるよう取り組んでいます。

主に入院中や療養中の患者様の調剤業務を中心とし、患者様や他の医療スタッフへの薬剤情報の提供を行っています。又、勉強会や研修会へ参加することで各々のスキルを向上させ、

チーム医療へ貢献できるよう努めています。

院内薬局ということで直接、患者様と接する機会がほとんどありませんが、患者様にとって何が良い方法であるかを日々考えながら業務を進めていきたいと思っています。

リハビリテーション科



リハビリテーション科は、病棟担当の理学療法士6名、作業療法士2名、言語聴覚士1名、リハ助手4名、老健担当理学療法士2名、作業療法士1名で構成されています。

明るく広い空間の訓練室で各専門スタッフが、一人一人の状態に応じて寝返りや、立ち上がり等の基本的な動作及び歩行や日常生活動作の獲得を目指した練習を実施しています。

また、コミュニケーションが困難な方、嚥下障害の方に対して機能改善のための専門サービスの提供も行っています。

リハビリストスタッフ一同、患者様、利用者様、家族様に優しく丁寧な対応を心がけ、皆様のお力になれるよう日々研鑽し技術の向上に努めています。

子ども参観日



8月2日、当院では「子供参観日」を設けてお父さん、お母さんが普段どういった仕事をしているのかを見学し、子供が親の仕事を知るといった機会を作りました。リハビリ室では車イス体験をしたり左手で色を塗ったりしました。CTの説明を受け実際に乗ったり、内視鏡に触れたり子供達は興味津々でした。他には検査室・薬局・手術室など、積極的に見学しました。昼食は病院食を食べながら管理栄養士の説明を聞き、最後に院長のお話とお土産をもらって終了しました。



夏祭り



老健では8月23日に、病院では同月27日に夏祭りを開催しました。職員がこの日の為に準備した金魚や、花などの色とりどりの飾りがちょうちんや屋台をかこみにぎやかな雰囲気が来場者を迎えました。

出入口では作りたてのわたあめを提供しました。なかには「50年ぶりに食べた」とおっしゃる患者さんもいました。

屋台は他にもヨーヨー釣りやゴムでできた金魚すくい、輪投げにボウリングなどさまざまなゲームがあり、患者さん、来場者や職員も皆で楽しみました。

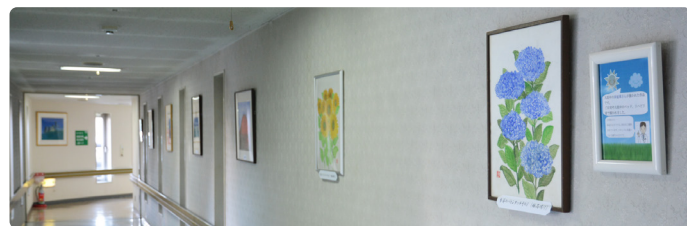
老健の夏祭りではちんどんやさんも参加し、にぎやかな音楽に合わせてみんなで手拍子を打ち、音楽が終わると残念そうにされている方もいらっしゃいました。

終わった後もゲームの景品を見せ合って夏祭りの余韻を楽しまれていました。

患者さまの作品紹介

現在、1階本館から西館につながる廊下に、入院中の岸延章さんの作品を飾っています。

ご自宅で描いていた作品や、入院中病室やリハビリ室で描いた作品です。廊下を歩く度、岸さんの生き生きとした絵から元気をもらえます。是非ご覧になってください。



秋と言えば『食欲の秋』



食の便り

四季のある日本では、季節ごとの旬の食べ物は栄養価が

高いだけでなく、身体の健康のリズムと密接な関係があります。秋には、冬に備えて脂肪の多い木の実や魚が旬を迎え、夏に弱った胃腸の調子を整えてくれる作用の野菜がおいしくなります。

薩摩芋・じゃがいも等の芋類、椎茸・舞茸等のきのこ類、牛蒡・蓮根・人参などの根菜類、これらはすべて秋が旬の野菜です。特にきのこは秋の味覚に欠かせない食材であり、食物繊維・ビタミンB類・ビタミンD2・ミネラルなどの栄養素を豊富に含んでいます。

しいたけにはLDLコレステロールを排出するエリタデニンが含まれており、エリンギには皮膚や粘膜の健康を保ち、アルコールの解毒にも働くナイアシンが含まれています。

また、えのきには神経の興奮を抑え、肝臓や腎臓の働きを活発にする作用があります。おいしくて栄養価の高い『旬』の食べ物を選んで食べてみてはいかがでしょうか？

「薬のQ&A」シリーズ②



Q2 お薬を飲む時のお水はどのくらいがいいの？

A 飲み薬の多くは食道を通り、胃で溶けて、小腸上部で吸収されます。ですから、水なしで薬を飲むと、食道へ引っかかり粘膜を荒らすことで炎症を起こしたり、潰瘍をつくってしまうことがあります。水なしで飲むことはできるだけやめましょう。

又、水か白湯かについては胃の温度が下がらず胃の活動がスムーズに行えるよう、ぬるめの白湯での服用がおすすめです。吸収の事を考えてもコップ1杯くらいの量が理想ですが、水分制限のある方もいらっしゃるので、このような場合には医師や薬剤師の指示に従いましょう。

あさひちゃんの相談日誌 No.2

「もしも入院したら、いくらかかるの？」

相談者: 年金暮らしの80歳です。足腰が弱くなってきました。もしも転んで入院ということにでもなったら、いったいどのくらいお金がかかるか心配です。

あさひ: 入院の費用についてのご心配ですね。その時のケガや病気の状態や、入院期間・世帯の所得などによって変わってきますので一概には言えませんが、あくまでご参考までに一例を挙げてみましょう。

●Aさんの例 旭ヶ丘病院に10月1日から10月31日まで入院。

Aさんの医療保険	後期高齢者医療保険で1割負担。
Aさんの状態	※ 限度額適用・標準負担額減額認定証なし 転んで腿(もも)の骨を折ってしまい、手術を受ける。最初の1週間は歩けないためオムツを使う。その後は紙パンツで過ごされる。手術後リハビリテーションを行う。差額のかからない病室に入院。

Aさんの10月の入院費を計算してみますと 合計約12万円から13万円になります。(限度額適用・標準負担額減額認定証を交付されている場合は、これより約2万円から4万円安くなります。)

相談者: 「限度額適用・標準負担額減額認定証」ってなんですか。

あさひ: それについては、次回ご説明します。

注: Aさんの概算の中には、共済や保険会社に出す書類の費用や散髪代・テレビカード代などは含まれていません。あくまで一例ですので、おおよその目安にしてください。

詳しくお知りになりたい方は、こちらにご相談ください。

旭ヶ丘病院 医療福祉相談室 TEL:042-989-8624