

2021
summer
issue
Vol.
006

徳へい

徳島平成病院 地域医療 連携室の ご紹介

特集

地域医療連携室
Regional medical cooperation

みなさんの力作をご紹介します！

徳島平成病院
作業療法美術館

Pick
UP

コラム

リハビリスタッフ直伝！
のびのび体操



絶対に見捨てない。

体をささえるためにのばした手も、

いたむ体をさする手も、

抱きしめたいものがある手も、

不安で頭をかかえた手も。

困っている手は、必ずつかむ。

助けを求めるすべての人へ、絶対に見捨てない医療を。



徳島平成病院
TOKUSHIMA HEISEI HOSPITAL

新任医師のご挨拶

2021年4月1日より勤務させていただきます。

これまで、徳島大学呼吸器・膠原病内科(旧第三内科)の関連病院で経験を積ませていただき、呼吸器疾患を中心に診療を行っておりました。当院におきましては、一般内科医として診療を行います。

地域のみなさんの健康管理や体調回復に、微力ながら努めたいと思います。よろしく願います。



呼吸器内科部長 米田 和夫

健康コラム

Vol.01

脳梗塞・心筋梗塞 発症リスク検査のススメ

脳梗塞や心筋梗塞の発症に関わる動脈硬化。

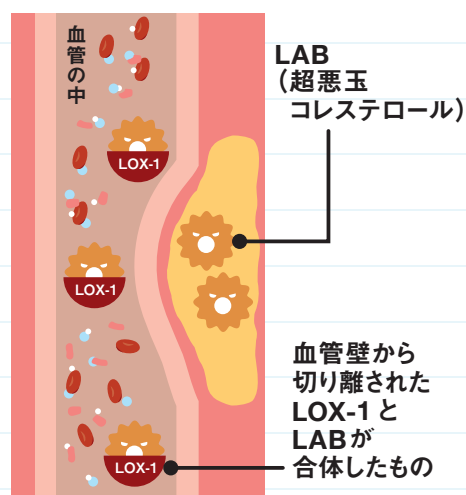
当院では、動脈硬化を早期に発見する LOX-index[®]という血液検査を実施しています。

動脈硬化とは

動脈は心臓から送り出される血液を全身に運ぶ血管で、酸素や栄養素を運ぶ重要な役割を持っています。通常は弾力性があってしなやかですが、加齢やさまざまな危険因子(喫煙・高コレステロール・高血圧・肥満・運動不足など)によって、血管が分厚く硬くなってしまい、動脈硬化が発症します。

LOX-index[®]とは

LOX-index[®](ロックス・インデックス)は、脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを調べる検査です。動脈硬化の初期段階は、超悪玉コレステロール「LAB(酸化変性LDL)」と、LABを運ぶ「LOX-1」が結合することにより起こると考えられています。血液中のLABとLOX-1を測定・解析することで、動脈硬化の初期段階を捉えることができ、脳梗塞・心筋梗塞につながらないように予防することができます。



発症リスクが高くないか、
もしくはどれだけ改善したかを把握するためにも
定期的に受診して生活習慣を改善し、
早めに予防対策に取り組みましょう。

お問い合わせ

088-623-8624

当院 健診センター まで



地域医療連携室って
どんな仕事をするの？

地域医療連携とは、地域内の医療機関がそれぞれの特色に応じて機能の分担や専門化を進め、それぞれの機関が連携し合うことで効率的な医療サービスを地域に提供していくシステムです。「大きな病院に軽症の患者さんが集中して待ち時間が長くなる」「重症の患者さんの診療に十分な時間が使えない」という事態を避けるため、このシステムが始まりました。

地域医療連携室には、医療ソーシャルワーカー2名、看護師2名、計4名の職員がいます。主な業務は、入院退院時の窓口やお困り事の相談窓口です。今回は地域医療連携室のお仕事をご紹介します。

Check 01 地域医療連携室で働くスタッフ



病 院で働く福祉の専門職で、社会福祉の立場から問題を解決します。具体的には、入院時の病室調整や退院時の援助と退院後の生活支援、患者さんご家族が抱える医療費などの経済的問題の解決、調整援助などを行います。



看護師
(病棟スタッフと兼任)

入 院や転院の際、院内全体の空床状況をみながら、患者さんに最適なベッドが提供できるように調整を行います。また、退院後、患者さんが自宅で快適に暮らせるよう、よりよい在宅生活環境の検討や提案を行います。

OPEN

医療ソーシャル ワーカーの仕事 1日の流れ



8:30 始業・ミーティング

多職種合同で入院退院やベッド状況を話し合います。



9:00～12:15 午前の業務

患者さんの元へ伺い客観的評価（看護上の問題点を明らかにすること）を行うほか、介護保険認定調査、施設面談等の対応を行います。

13:00～17:15 午後の業務

家屋調査や市役所での申請手続き、病棟カンファレンス（多職種で行う会議のこと）などを行います。
17:15で業務終了。

※日によって業務時間や内容は異なります。

Check 02 入院退院時の窓口

当院は地域包括ケア病棟*を持ち、急性期病院等から転院されてくる患者さんや、地域から入院される患者さんが多くいます。当院からの退院調整は、主に医療ソーシャルワーカーが担っています。患者さん、ご家族の意向を踏まえ、多職種でカンファレンスを行い、患者さんの状態に応じた退院先を選定します。調整を行う際には、必要に応じて介護保険や障害福祉サービス*の申請をするほか、退院前にご自宅の家屋調査を実施しています。特に、他病院から当院へ転院された患者さんのなかには、長期入院を経てからご自宅へ戻ることに不安を抱かれる方も多くいます。患者さんの気持ちに寄り添う支援をするため、家屋調査や退院前のカンファレンスを行うことで、不安点・課題点の解決策を探し、退院後、少しでも安心して在宅生活が送れるようサポートします。



※地域包括ケア病棟…入院上限 60 日の中で治療とリハビリを実施する病棟。

※障害福祉サービス…「障害者総合支援法」に基づき提供されるサービスの総称。介護が必要な方のニーズに応じて、居宅や通所などのサービスを提供する「介護給付」と、自立した社会生活を送るために必要な、生活や就労に向けた訓練などを提供する「訓練等給付」のことを指す。

Check 03 お困り事の相談窓口

入院患者さんのみならず、地域で生活されている方の相談にも応じています。当院でお受けしている主な相談内容は下記の通りです。

- ・介護保険などのご相談
- ・各種医療機関、診療所、福祉施設からのご相談および診療紹介、検査紹介、逆紹介の支援
- ・療養上のさまざまなご相談
- ・当院へのご意見、ご要望 など

病気や介護のことでお困りのことがあれば、いつでもご相談ください！



教えてくれたのはこの人!

第6回は

理学療法士
島田桃子さん



腰痛を
予防する体操

リハビリスタッフが徹底指導!／ のびのび体操



腰痛の原因の一つである姿勢の崩れを改善するためには、
インナーマッスルを含めた体幹の筋力を強化する必要があります。

※体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう。

体幹のインナーマッスルを鍛える

ドローイン(目安:1日1～5回)

注意

食後に行うのは控えてください。また、体操中はお腹以外の部分の力を抜きましょう。
高血圧の方は注意して行ってください。



①仰向けの状態に寝て両膝を立てます。
3秒くらいかけてお腹を膨らませるように、
鼻から息をゆっくり吸います。



②お腹を凹ませつつ、口から7秒くらいか
けてゆっくり息を吐きます。息を吐き切り、お
腹が凹んだ状態で10～30秒間キープし
ます。(キープ中も鼻から吸って口から吐き
ながらゆっくり呼吸をしましょう)



③お腹を凹ませた状態で10～30秒経っ
たら、鼻からゆっくり息を吸いながら、お腹
を元の状態に戻していきましょう。

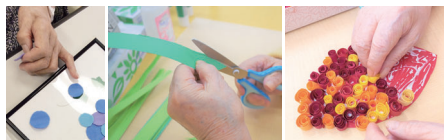
徳島平成病院

作業療法美術館

作業療法やデイケアではたくさんの作品が作られています。今回は、夏と秋に作った作品をご紹介します!



クイリングで作る 秋の収穫祭



細長い紙をクルクルと巻
いて作る「クイリング」。
ブドウや紅葉をたくさん
作り、秋を表現しました。



色紙星のキラキラ天の川

いろんな柄の色紙で作った星をたくさん貼り付けて、大きな天の川
を作りました。利用者さん数名で協力して作った力作です!

誰でも
できちゃう
簡単健康レシピ

オススメ

easy healthy Recipes
that nutritionists teach!

当院の管理栄養士監修!

レシピ



材料

(1人前)

うどん…1玉
コーン(缶詰)…25g
飾り用の小松菜…少々(3g)
バター…10g
すりゴマ…15g
調味料
砂糖…大さじ 1/2
みそ…大さじ 1/2
濃口醤油 : 5g

1人あたりの栄養素

エネルギー 412kcal
たんぱく質 10g 脂質 17.6g
塩分 2.8g

メニュー

セサミンたっぷり! ゴマみそうどん

作り方

1 バター、すりゴマ、砂糖、みそ、濃口醤油を耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、電子レンジで30秒ほど温める。

2 ①にゆであうどんを入れて調味料と和え、皿に盛る。

3 小松菜をさっと茹でて刻む。
コーンは缶詰の水を切っておく。

4 うどんの上にコーン、小松菜をのせて完成。

コレが効く!

食材の掛け合わせで 栄養豊富なメニューに!

ゴマにはゴマ特有の「セサミン」という成分が含まれています。セサミンには体を錆びさせる活性酸素を抑制させる働きがあり、がんや生活習慣病の予防が期待されています。また、ゴマとみその原料である大豆は、どちらもたんぱく質が豊富な食材ですが、含んでいる必須アミノ酸が異なるため、ゴマと大豆製品を一緒に摂ると、それぞれの不足分を補うことができます。コーンは食物繊維が豊富なので、腸内環境を整え、便秘の解消や大腸がんの予防効果につながります。緑黄色野菜の小松菜は、カルシウムや鉄分が豊富に含まれているので、これらを手軽に補うことができます。

外来担当医表 (2021年6月1日～)

月

火

水

木

金

土

内科	午前	遠藤 / 清水	近藤 / 清水 米田	遠藤 / 齋藤 米田	近藤 / 坂口	遠藤 / 米田	近藤(第1・3・5) 徳大医師(第2・4)
	午後	近藤(隔週) 齋藤(隔週) / 米田	遠藤 / 清水	近藤 / 清水	遠藤 / 清水	近藤 / 米田	—
整形外科	午前	原田 啓次	原田 啓次	原田 啓次	原田 啓次	原田 啓次	—
	午後	原田 啓次	徳大医師	原田 啓次	原田 啓次	原田 啓次	—
眼科	午前	山中 千尋 (～午後0時まで)	—	—	藤本 智子 (～午後0時まで)	—	—
	午後	—	—	—	藤本 智子 (要予約)	—	—
皮膚科	午前	浦野 芳夫	—	—	—	—	—
	午後	浦野 芳夫	—	—	—	—	—
婦人科	午前	—	—	—	—	徳大医師 (～午前11:30まで)	—
スポーツ外来	午後	—	—	松浦 哲也	—	—	—

※担当医師など変更の可能性があるため、くわしくはWebサイトをご参照ください。

受付
時間

月～金曜 午前08時30分～午後00時30分 午後01時30分～03時30分
土曜(内科のみ) 午前08時30分～午後00時30分

※受付時間内にお電話にてご予約をお願いいたします。 ※外来診療のご希望はご予約時にお問い合わせください。



交通アクセス

▶徳島バスの場合

徳島駅より「法花・大木行」
大道2丁目バス停下車
徒歩 約5分

▶徒歩の場合

徳島駅から徒歩 約20分
阿波富田駅から徒歩 約15分
二軒屋駅から徒歩 約17分

▶お車の場合

(無料駐車場をご用意しています)

徳島駅から車で約5分
徳島自動車道 徳島IC から車で約15分

医療法人 平成博愛会
徳島平成病院
TOKUSHIMA HEISEI HOSPITAL
〒770-0926 徳島県徳島市伊賀町3丁目19-2
Tel.088-623-8611 Fax.088-624-4433
tokushimahp.jp info@tokushimahp.jp

スタッフ募集中!
当院ではスタッフを募集しています。
くわしくはWebサイトをご覧ください。

ご来院のみなさまへ

当院では新型コロナウイルス(COVID-19)対策としてご来院される全ての方に右記の対応をお願いしています。入院患者さんおよび、ご来院のみなさまを感染から守るためにご協力をお願いいたします。
徳島平成病院 院長

体温測定

院内にお入りになる前に、全ての方に体温測定の実施をお願いしています。係の者が不在の場合は、お手数ですが受付までお声掛けください。発熱を認めた場合は係の者の指示に従ってください。

マスクの着用

来院時にはご自分でご用意ください。

院内での飲食禁止

飲食時にマスクを外すことにより感染リスクが高まるため、院内での飲食禁止にご協力ください。(入院患者さんは対象外です)

手指消毒

院内にお入りになる前に必ずアルコール消毒剤で手指消毒をしてください。