

地域住民のみなさまへ

加古川中央市民病院 広報誌



tsutsuji

[ツツジ]

2024
5月号
May.

医療についてのアレコレをお届け

特集

かかりつけ医をもちましよう

50

今号の気になる「数値」



information

マイナンバーカードで便利に!

マイナンバーカードを健康保険証として利用することでさまざまなメリットがあります。

※各種受給者証をお持ちの方は併せてご提示をお願いします。



詳しくは、病院スタッフにお声がけください

詳細情報は当院Webサイトへ
「加古川中央市民病院 マイナンバーカード」で検索 ▶



処方せんもデジタルに!

紙の処方せんが電子化され、より一層安心して薬を受け取ることができます。

※従来通り、紙の処方せんもご利用いただけます。



このポスターが貼っている機間は電子処方せん対応施設です。

詳細情報は当院Webサイトへ
「加古川中央市民病院 電子処方せん」で検索 ▶

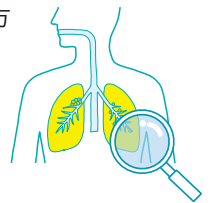


肺がんドックを受けましょう

がん死亡数第1位は、肺がんです。早期発見、適切な治療があなたの命を守ります。

このような方は肺がんドックを

- 喫煙中・喫煙経験のある方
- 家系に肺がんになった人がいる方
- 受動喫煙の環境にいる方
- 粉じんなどの職業暴露のある方



肺がんドックの検査内容

33,000円(消費税込)

- 胸部CT検査
- 血液検査
- 喀痰細胞診 (腫瘍マーカー:CEA・シフラ・ProGRP)

検査実施日

月～金曜日 12:30～(1時間程度)

申し込み方法 完全予約制

電話 079-451-8703(人間ドック室直通)
(平日 14:00～17:00)

来院 6階人間ドック室 (平日 9:00～17:00)

Vol. 07

家族みんなが



簡単エビマヨ

材料2人分

エビ …… 10尾 (ブラックタイガーなど)	A	マヨネーズ …… 大さじ2
マヨネーズ… 大さじ1		ケチャップ …… 大さじ1
料理酒 …… 小さじ2		砂糖 …… 小さじ1
片栗粉 …… 大さじ2		牛乳 …… 小さじ2
サラダ油 …… 大さじ2		

作り方

- 1 エビは殻をむいて背ワタをとる。
- 2 ビニール袋にマヨネーズ、料理酒、エビを入れて、エビにまんべんなく調味料が付いたら、次に片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油をひいて②を焼く。
- 4 Aの調味料を混ぜ合わせ、そこに③を入れて和えたらでき上がり。

1人前の栄養量 ●エネルギー:約400kcal ●たんぱく質:約30g

レシピ考案: 栄養管理室 管理栄養士 岡内 奈穂



マヨネーズで美味しさもエネルギーもアップ!

塩分
およそ1.5g
1人

溶き衣をマヨネーズで代用することで、風味もココも加わり、よりエネルギーを摂取することが出来ます。カロリーが気になる方は、通常の溶き衣(溶き卵1個、小麦粉・水 大さじ2)でも美味しく調理ができます!



地域のみなさまが

住み慣れた場所で

安心して暮らせる

医療環境をめざして



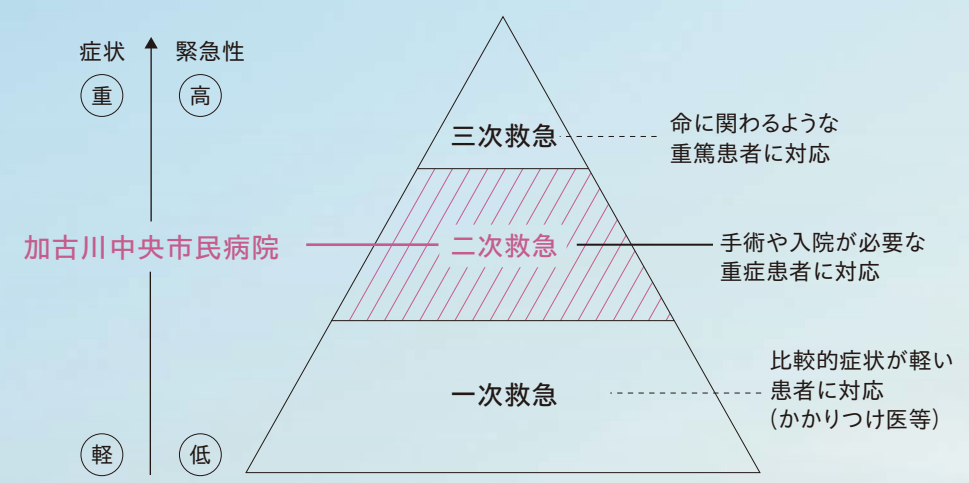
2024年4月1日付けで加古川中央市民病院に院長として着任しました平田健一です。前職は神戸大学循環器内科の教授として神戸大学医学部附属病院で勤務していました。2011年に加古川市民病院と神鋼加古川病院を統合し、地方独立行政法人加古川市民病院機構が設立され、現在の加古川中央市民病院は、2016年7月に開院しました。「いのちの誕生から生涯にわたって地域住民の健康を支え、頼られる病院であり続けます」を理念に掲げ、地域の皆様に信頼され、患者さんにとって適切な医療を安全に提供することを目標に取り組んでまいりました。ここ数年は、新型コロナウイルス

感染症の重症・中等症に対応すると同時に、病院機能を発展させ、地域医療への貢献に努めています。また、急性期医療と同時に地域の医療機関や訪問看護ステーション、介護施設などの連携を強化し、地域包括ケアシステムの構築を進めています。今年3月には増築棟が完成し、診療機能がさらに充実しています。

この地域における加古川中央市民病院の役割と責任は大きく、その院長としての責務に身の引き締まる思いです。病院職員と力を合わせてさらに信頼いただける病院を目指して一層努力していく所存です。今後ともどうぞよろしくお願いたします。

院長 平田 健一

地域における病院の役割



患者さんが急性期から回復期、在宅療養までの切れ目のない医療を受けられるよう、地域の医療機関が連携して地域医療を支えています。

地方独立行政法人
加古川市民病院機構 副理事長
加古川中央市民病院 院長

平田 健一

1984年神戸大学医学部卒業後、同大学医学部内科学第一講座に入局。1996年からバンダービルト大学、スタンフォード大学に留学。2007年神戸大学大学院医学系研究科教授、同大学医学部附属病院副院長、2018年からは同病院病院長を務める。2024年4月加古川市民病院機構副理事長、加古川中央市民病院院長に就任。日本循環器学会専門医・代表理事、医学博士。



かかりつけ医をもちましょう

「かかりつけ医がいる人」はまだ50%^{*}ほど。なんでも相談できる「かかりつけ医」を持つと医療へのアクセスがスムーズになります。誰もが、必要なときに必要な医療を受けられるように。かかりつけ医を持つことが、上手な医療のかかり方の第一歩です。

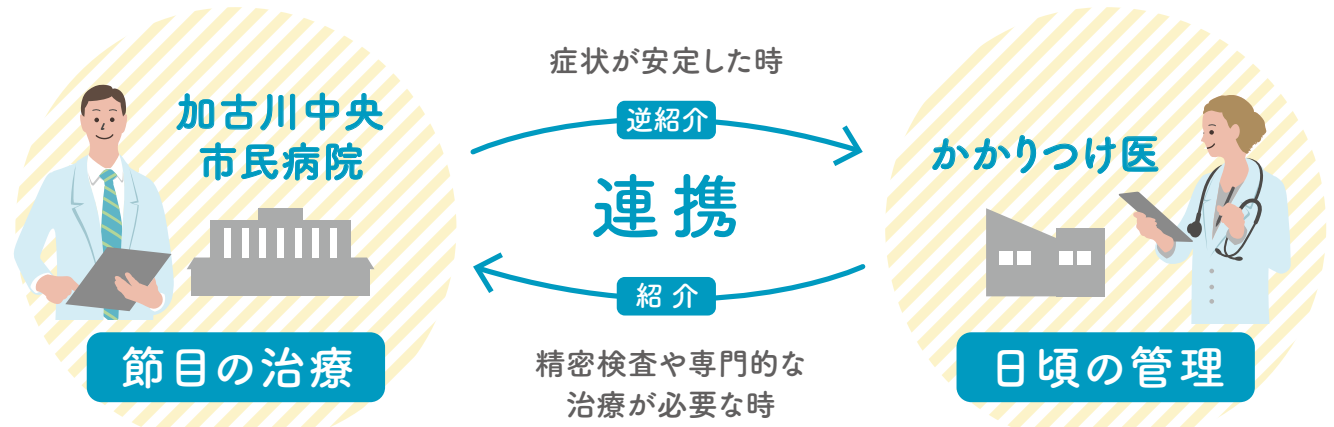
※参考：公益社団法人日本医師会「第7回日本の医療に関する意識調査」について

かかりつけ医ってなあに？



健康に関することを何でも相談できて、必要な時には専門の医師や医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことです。

※平成25年日本医師会提言より引用



院長補佐
患者支援センター長
脳神経外科 科部長
医療安全管理部長
潤井 誠司郎

あなたの体のことを一番わかってくれている。それが「かかりつけ医」です

「誰もが安心して必要な時に適切な治療が受けられること」が医療の大前提です。そのために、地域の中で医療機関が連携し、それぞれの役割を担っています。日々の診察はかかりつけ医に、検査や手術・専門の治療は対応する病院で。症状が安定したら、かかりつけ医に引き継いでもらうことで切れ目のない医療を行うことができます。

かかりつけ医とは、あなたの健康をサポートしてくれる身近で頼もしい存在です。

あなたが安心して寄り添ってくれるかかりつけ医を入り口にするのが、上手な医療のかかり方です。

かかりつけ医との何気ない会話の中で、思いもよらない病気を発見してくれることもあります。医師は日頃から診察している中で、今日は顔色が悪いとか、患者さんのちょっとした不調にも気づき、病気の早期発見にもつながります。

例えば、喉の痛みも耳鼻咽喉科の疾患とは限りません。呼吸器の疾患や心臓が原因の病気の可能性もあります。病気や治療のことをわかっていく医師ならば、そうした疑問にも気づき、適切な医療機関を紹介してくれます。診察予約も取ってもらえるので、待ち時間も少なくなります。かかりつけ医からの紹介状なしで大きな病院を受診すると、病気の経過や病歴などがわからず、治療が遠回りになることもあります。また、^{*}選定医療費をご負担いただくこととなります。

※選定医療費は病院によって異なります。当院は、医科 7,700円(税込)・歯科 5,500円(税込)です。

教えて！ かかりつけ医を選ぶポイント



患者支援センター
看護師

かかりつけ医は、いわば「行きつけのお医者さん」です。「長いおつきあい」をするつもりで選ぶためのポイントをご紹介します。

POINT
01

相談しやすく、説明がわかりやすい

ご自身の体調や健康上のことを何でも話せる雰囲気か、また説明がわかりやすいかも大切です。

POINT
02

自宅や職場から近い

体調に変化があった時に気軽に相談できるよう、自宅や職場の近くなど通いやすい場所が良いでしょう。

POINT
03

在宅医療や介護等との連携

往診などもしてもらえるか、介護が必要になっても対応してもらえるのかなど。事前に確認しておくといいですね。

入院や通院中なら 患者支援センターで、探してお手伝いも

入院や通院中であれば、各病院内の患者相談窓口や在宅医療支援室に相談するのも良いですね。地域のクリニックの情報をもとに「かかりつけ医」を探してくれます。当院では、主治医を通じて患者支援センターにご相談ください。



近くの医療機関を探したい



お家で簡単！ Webサイトで検索

検索サイトを利用すれば、目的に合った医療機関を簡単に見つけることができます。



兵庫県医療機関情報システム

「近くの医療機関で探す」「在宅医療で探す」など、希望に添った兵庫県の医療機関を探すことができます。

兵庫県医療機関情報システム 検索



一般社団法人加古川医師会

所在地や診療科目などを選ぶと、加古川市内のお近くの医療機関を調べることができます。

一般社団法人加古川医師会 検索

Q & A かかりつけ医

「かかりつけ医」はどうやって決めたらいいの？
そんなよくある質問にお答えします。



患者支援センター
社会福祉士

Q 「かかりつけ医」になってもうには、手続きが必要ですか？

A 手続きや決まりはありません。ふだん風邪や発熱時に診察してもらおう医師が「かかりつけ医」になります。

Q 何科のお医者さんが良いですか？

A 総合的に診てもらえる内科の医師をお奨めします。持病があるならば、その病気を継続的に診てもらえる先生を「かかりつけ医」とすると良いでしょう。

Q 健康であまり病院にかかりませんか？どうすればいいですか？

A 予防接種や健康診断などをきっかけに近くのクリニックを受診し、相談しやすい医師を探しておくのも一つの方法です。

Q かかりつけ医は、一人だけですか？

A 全身の状態を診てくれる内科医師一人と、眼科や歯科など特別な治療科の医師を決めておいても良いですね。

Q 往診や看取りもしてもらえますか？

A まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。近年は、チームを組んで往診や時間外の診察に取り組んでいるかかりつけ医も増えています。

Q 介護が必要になったら、どうすればいいですか？

A 介護が必要になれば、介護申請をしましょう。かかりつけ医は、介護申請時に主治医意見書を作成し、ケアマネージャー、訪問看護師と連携し患者さんの自宅療養も支えます。



具体的に 緩和ケア科ではどんなことをしてくれるの？

**まずは話を聞くことから
はじまります**

私たちは、「話を聞く」ことを大切にしています。

患者さんやご家族が、何を苦痛に感じているか。痛み、不安、仕事のこと、家事のこと、家族のことなど。様々な苦痛や困りごと、不安があるでしょう。悩みに応じて、痛みをやわらげる処置をしたり、安定剤を処方したり、仕事や金銭問題と一緒に取り組んだり。専門スタッフが様々な方法で一つ一つ解決し、苦痛や困りごとを軽減できないかを考えます。

関連する診療科やがん相談支援室、患者相談窓口、認知症ケアチーム、リエゾンチーム、社会福祉士など、必要であれば他の部門やチームにも協力をおおぎます。病気の治療と並行して患者さんやご家族の様々な苦痛や困りごとを軽減し、治療がより良い方向に向かうようお手伝いします。

緩和ケア外来

治療中の診療科で主治医に相談し、緩和ケア外来を受診してください。

一般病棟

入院中の患者さんの治療がうまく進むようにサポートします。

緩和ケア病棟

終末期の方が、ご家族と共に穏やかに過ごせる環境をご提供。(今年度開始予定)

緩和ケアチームが あなたをサポート

それぞれの専門分野の立場から、患者さんの困りごとについて解決方法を見出そうと毎日、病棟や外来で患者さんと向き合い、患者さんを支えています。



医師

身体症状のケアはもとより、痛みやつらさを少しでもやわらげ穏やかな時間を過ごしていただけるよう努めています。患者さんが自分らしく生き抜くお手伝いをめざしています。



薬剤師

安心して治療を受けていただけるよう薬の飲み合わせなどを確認し、わかりやすい薬の説明を心掛けています。薬についての不安や疑問があれば、お気軽にご相談ください。



看護師

患者さんを「主役」ととらえ、治療や療養に主体的に取り組めることを大切にしています。病気によって生じる様々な気付きをお聞きし、必要な情報の提供や整理を行います。



作業療法士

できる限り生き生きと過ごしていただけるよう、残された身体機能を維持・改善し、福祉用具などを利用しながら、患者さんに寄り添ったリハビリテーションを工夫しています。



管理栄養士

治療の副作用から食事が思うように摂れないことがあります。食欲不振の原因を見極め、食べやすい食事内容を考え、自宅療養に向けた食事の提案などの栄養相談も行っています。



公認心理師

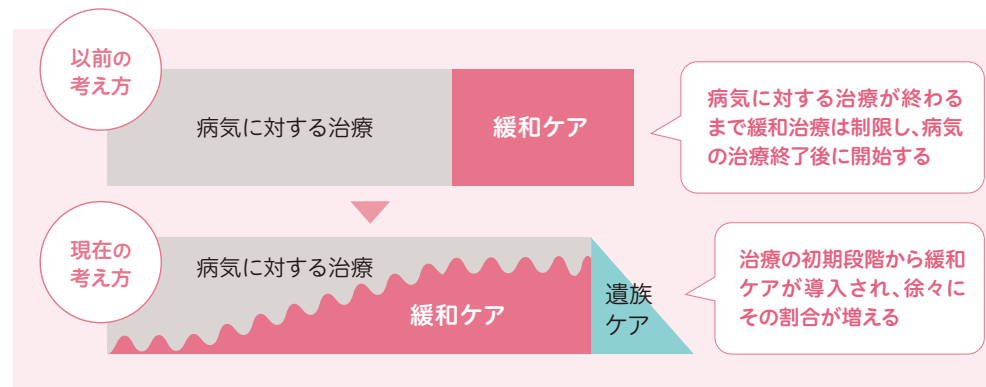
患者さんやご家族の気持ちの整理やストレスケアのお手伝いをします。病気は心にも負担をかけます。患者さんに寄り添い、心理的ストレスをやわらげていけるよう、患者さんと共に考えていきます。

治療とつながる 緩和ケア

「緩和ケア」にどんなイメージをお持ちですか？
終末期になってから行う痛みをやわらげる治療と、思われていませんか。
緩和ケアはできるだけ早く、病気の治療と並行して行うべきものです。
患者さんご本人とご家族や身近な人が共に治療や困りごとについて考えることから始まります。



緩和ケア科
主任科部長
西澤 昭彦
これまで当院で消化器内科の専門医として診療してまいりました。広く内科全般の診療を見渡してきた経験を生かし、患者さんご家族の声に耳を傾け緩和ケア診療に尽力します。



そもそも 緩和ケアって？

以前の緩和ケアは、がんや病気の治療が終わってから始めるのが一般的でしたが、近年そのあり方が変化しています。

病気と診断された時から、患者さんやご家族の苦痛や困りごとは始まります。がんに限らず心不全や肺炎、腎臓病など、それぞれの病気にはそれぞれの「つらさ」があります。緩和ケアとは「重い病気に悩む患者さんやご家族の困りごとを早めにキャッチし、苦痛をやわらげ、より良い生活ができるように取り組むこと」です。いわゆる医療的な治療だけでなく、様々な困りごとについて共に考え、その人らしく生活を送れるようになるために治療やケアを行う。それが緩和ケアと言えるでしょう。

これまで当院では、がん集学的治療センターや緩和ケアセンターが主導し、患者さんやご家族に寄り添い支援してまいりました。4月から新たに緩和ケア科が開始します。よりいっそう充実した治療とケアをご提供できるよう努めてまいります。



人生会議とは

あなたが望む医療やケアを前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、想いを共有する取り組みのことです。

厚生労働省HPより
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

患者さんの望みを叶えるために、早めに「人生会議」の話し合いをすることが大切です。

「人生会議」とは、患者さんやご家族の望みを叶えるために、早めに「人生会議」の話し合いをすることが大切です。

「人生会議」とは、患者さんやご家族の望みを叶えるために、早めに「人生会議」の話し合いをすることが大切です。

人生会議のすすめ

アドバンス・ケア・プランニング
ライフステージに合わせて大切なこと・生き方について話し合おう。

自らが受ける治療を自分で決め、かけがえのない時間を大切に、満足のいくように過ごしたい。それを叶えるには、日頃から周りの人と話し合い、お互いを理解する必要がある。

治療や療養場所の選択、日々の過ごし方はもちろん、もしものときにはどうして欲しいのかも含めて最適な方法を模索します。その過程をアドバンス・ケア・プランニングと言い、「人生会議」とも呼びます。



詳細は「加古川中央市民病院 緩和ケア」で検索