

ふれあい通信

FUREAI TSUSHIN

診察スケジュール

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	×
午後 14:30~18:00	○	○	○	○	○	×	×
受付時間	午前の部：8:30~12:00 午後の部：14:00~17:20						

※土曜日午後、日曜日、祝祭日は休診させていただきます。但し内科急患については随時受け付けております。

外来医師担当表

	月	火	水	木	金	土	
午前	内科・総合内科 八田 信朗	内科・総合内科 八田 信朗		脳神経内科 江藤 太		内科・総合内科 八田 信朗	
	内科 循環器内科 立石 博信		内科 循環器内科 立石 博信		内科 循環器内科 立石 博信		
	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科 消化器内科 谷野 文昭	内科 消化器内科 高橋/谷野	
	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 市川 誠	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 森 雅典	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 志村/田尻	
	小児科 藤高 道子	小児科 藤高 道子	小児科 藤高 道子	小児科 大学医師	小児科 藤高 道子	小児科 藤高/担当医	
午後	眼科 石津 早苗		眼科 石津 早苗		眼科 石津 早苗	休診	
	※眼科の診察時間は15:00~17:00となっております。						
	内科 消化器内科 谷野 文昭	内科 循環器内科 中野 貴之	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科 消化器内科 白根 佑樹	内科 消化器内科 三浦 峻一		
	小児科 藤高 道子				小児科 大学医師		



ユーモアと
ポジティブシンキング
うすい会副理事長
高橋 祥一



マイナンバーカードによる
受付を開始予定です
第39回
安佐医学会開催
新任医師紹介
新任職員紹介



さんさん高陽
これからのイベントについて
不眠症とは



医療法人社団うすい会 高陽ニュータウン病院 TEL: 082-843-1211
老人保健施設 さんさん高陽 TEL: 082-845-1211

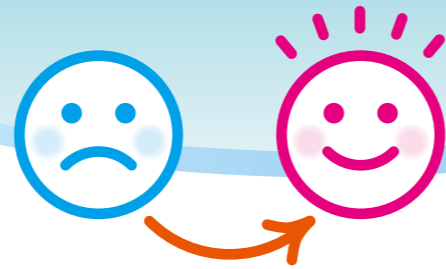
〒739-1742 広島県広島市安佐北区亀崎4丁目7-1 ホームページ: <http://www.usuikai.jp/>

ふれあい通信 No.62 令和5年6月発行 発行: 医療法人社団うすい会 高陽ニュータウン病院/老人保健施設 さんさん高陽

医療法人社団 うすい会  高陽ニュータウン病院

老人保健施設  さんさん高陽

ユーモアと ポジティブシンキング



うすい会副理事長 高橋 祥一



僕は将棋が好きで、よく将棋の雑誌を読むのですが、そこで女流棋士の面白いエッセイがあったので紹介します。

その女流棋士はある月、1ヶ月に5回対局がありました。女流棋士の対局数はだいたい月平均2~3局、男性のトップ棋士で月平均3~5局くらいなので、女流棋士で月5局というのはとても多いのです。それで疲労がたまってきたためか、対局中に盤面が黒くチカチカして見えて、対局が終わっても気分が悪く、吐き気を催したため、母親に電話すると「すぐ帰れ」と言われ実家に直行したそうです。

おそらく主な原因は精神的なこと、一生懸命勉強して強くなろうとしていたのですが、水泳に例えるとカー一杯手足動かしているのに、ぶくぶく沈んでいる状態だったんだらうとのことで、それでも自分では溺れているのに気づかず、もっといろんな泳法を学ばねばと思っていたそうです。本人は大真面目で頑張っていて自分の心の状態に気づかない、こういうことは私たちでもしばしばありますね。

そんな本人に見かねた母親が、「それでも読めば」と勧めてくれたのが、さくらももこの書いたエッセイの「さるのこしかけ」という本でした。さくらももこと言えば、「ちびまる子ちゃん」の作者で有名ですが、1990年頃に何冊かエッセイを出版してこれも大ヒットしました。残念ながら病気で若くして亡くなったのですが、この人の作品の特徴は、何気ない日常の出来事を笑いに変えるセンスが並外れているということだ、とその女流棋士は言っています。私もそう思います。絶妙のユーモアを交えながら、自分の頭の中にあることを言葉に変えていて、それがとても心地よく、そのユーモアのセンスに身体力がゆけるのを感じたそうです。

するとその1週間後の重要な対局は自然と冷静に、かつのびのびと指すことができ、良い内容で勝つことができたそうです。

そこで彼女で気づいたことが、肩の力を抜くことがいかに大事かと言うことで、ともすれば大事な何かをする時は、気合いを入れようと思いがちですが、気合いを入れることと力むことは正反対だと言うことです。気合いを入れることは、高いモチベーションや集中力から来るポジティブな行動である一方、力むとはプレッシャーや焦りから来るネガティブな行動であり、先ほどの水泳に例えるとまさに沈みながら手足をバタバタしてるのと同じことになります。

ただわかっていてもポジティブな気持ちですっとすることは簡単ではなく、しばしば思いもよらないトラブルにも見舞われ、高いモチベーションを維持するのは難しいものです。そこで焦らず、腐らず、ポジティブエンジンで走り続けるには心に余裕を持つことが大事で、張り詰めた糸は切れやすいが、少しゆるんだ糸は切れないのと同じです。そこで心の余裕を生むためには何が重要かという、ユーモアなのだ、というのがこのエッセイの要旨です。

われわれも忙しくて、うまく仕事をこなそうとしてもできなくてイライラしたり、患者さんや利用者さんにうまく対応できないことがしばしばありますが、そういう時に面白いことを言って笑わせてくれる人がいます。心に余裕を持って楽しく仕事ができたらいいなと思いますので、よいユーモアのセンスを持ちたいものだと思います。



マイナンバーカードによる受付を開始予定です



2023年4月よりオンライン資格確認の導入が原則義務化となりました。今後は一部例外を除き、どの医療機関でもマイナンバーカードによる資格確認を行うことができます。当院では、同年6月頃より運用を開始できるよう導入に向け準備を進めています。

【オンライン資格とは】

●マイナンバーカードのICチップ、もしくは健康保険証の記号番号などによりオンライン上で医療保険の資格情報の確認を行うことです。この導入によりマイナンバーカードをお持ちの方は、窓口で健康保険証をご提示いただかなくても医療保険の資格確認ができるようになります。

◆ご持参いただくもの

●マイナンバーカードまたは健康保険証 ●その他いつもお持ちいただいている受給者証 (原爆手帳、重度障害者医療費受給者証、難病指定受給者証、乳幼児医療受給者証など)

オンライン資格確認の導入に伴い、「医療情報・システム基盤整備体制充実加算」が新設されます。医療情報・システム基盤整備体制充実加算は保険医療機関において、患者様の薬剤情報や特定健診等の診療情報を活用して質の高い診療を実施する体制について評価するものです。国が定めた診療報酬算定要件に従い、下記のとおり診療点数を初・再診料に加算致します。

区分	マイナ保険証利用	診療情報等提供同意	加算される診療点数	参考)3割負担の自己負担額
初診	する	する	2点	初診料 860円+10円
	する	しない	6点	// 860円+20円
	しない	しない	6点	// 860円+20円
再診	する	する	0点	再診料 220円のみ
	する	しない	2点	// 220円+10円
	しない	しない	2点	// 220円+10円

※上記にかかわらず、他の医療機関からの紹介状をお持ちの方は診療報酬点数が2点となります。(再診の場合は加算なし0点)

第39回 安佐医学会開催



令和5年1月22日(日)、一般社団法人 安佐医師会主催「第39回安佐医学会」が北部医療センター安佐市民病院で開催されました。そこで当院職員一名が演題発表を行いました。

演 題:「**当院における在宅退院困難患者の特徴**」
発表者:高松 咲歩(理学療法士)



在宅から当院に入院し在宅復帰が出来なかった患者様はなぜ在宅に帰ることが出来なかったのかをデータを集め分析しました。結果として、在院日数が高いことや、整容動作や歩行動作に介助を要することが在宅復帰できない原因となっていることがわかりました。

住み慣れた地域や在宅で安全に過ごしていただけるように、早期より多職種での連携をとり退院支援を図っていきたく思います。

新任医師紹介



白根 佑樹
(しらね ゆうき) 医師(消化器内科)

【趣味・特技】
テニス、旅行

【抱負と意気込み】
精一杯の笑顔で頑張ります。
気軽に声をかけてください。

よろしく
おねがいします



気軽に
話しかけて
ください



三浦 陵一
(みaura りょういち) 医師(消化器内科)

【趣味・特技】
仕事出張、赴任した町のおいしいパン屋を探してメロンパン、カレーパンなどを食べるのが好きです。オススメがありましたら外来中でもおしえて下さい。

【抱負と意気込み】
本年度より鳴戸先生の後任として火・金曜に内視鏡・超音波検査・外来を担当することになりました。「溫和・丁寧」を心掛けた診療を行いますのでよろしくお願い致します。



谷野 文昭
(たにの ふみあき) 医師(消化器内科)

【趣味・特技】
バドミントン、映画鑑賞

【抱負と意気込み】
お役に立てるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。



吉川 ゆき
(よしかわ ゆき) 医師(消化器内科)

【趣味・特技】
買い物する、マンガを読む、生後8か月の娘を爆笑させる

【抱負と意気込み】
4月から育児復帰し、まだまだ慣れないことも多くご迷惑をおかけしますが、スタッフ皆さんやさしいのでとても働きやすい職場です。気軽に話しかけてもらえるとうれしいです！よろしくお願い致します。



中野 貴之
(なかの たかゆき) 医師(循環器内科)

【趣味・特技】
釣り、読書

【抱負と意気込み】
4月から循環器内科に赴任させていただきました。地域の皆様のお役に立てるよう日々努力したいと思います。何卒よろしくお願い致します。

新任職員紹介



高次 梨奈
(たかつぐりな) 准看護師

【趣味・特技】
食べる、遊ぶです！

【抱負と意気込み】
元気だけが取り柄です！
頑張ります！



正分 昌樹
(しょうぶん まさき) 准看護師

【趣味・特技】
車の運転が好きです。
遠出するのが好きです！

【抱負と意気込み】
たくさん経験して、色々なことを身につけたいです。早く一人前になれるように頑張ります！



阿波 利馬
(あわ かずま) 理学療法士

【趣味・特技】
バスケットボール、漫画、アニメ

【抱負と意気込み】
今年卒業したばかりで慣れるまで迷惑をおかけすると思いますが、一生懸命頑張っていこうと思いますので、応援よろしくお願い致します。



西野 宏紀
(にし ひろき) 理学療法士

【趣味・特技】
スポーツ観戦、旅行

【抱負と意気込み】
PTとして一年目になるのでたくさんの事に挑戦する年にしていこうと思います。



山本 恵理子
(やまもと えりこ) 保健師

【趣味・特技】
音楽鑑賞

【抱負と意気込み】
地域の皆様がその人らしく生活できるよう一緒に考えて支援できる包括職員を目指して頑張ります。よろしくお願い致します。



梶井 菜々美
(かじい ななみ) 保健師

【趣味・特技】
趣味は読書で好きな作家は森見登美彦さんです。

【抱負と意気込み】
まだわからないことも多いですが、一日も早く仕事になれ、地域の皆様に信頼される保健師になれるよう努力いたします。よろしくお願い致します。



後藤 加奈子
(ごとう かなこ) 管理栄養士

【趣味・特技】
打楽器演奏。部活や市民楽団で演奏活動をしていましたが、4年ほど楽器に触っていません。

【抱負と意気込み】
病院、施設の給食を止めないように頑張ります。いろんなところで栄養について相談してもらえように、まずは顔と名前を売っていこうと思います。



松本 真実
(まつもと まみ) 栄養士

【趣味・特技】
魚を捌くことが得意です。刺身、煮魚、フライなどにしています。趣味はバイクが好きなのでよくツーリングをしています。

【抱負と意気込み】
病院で食事をつくるのは初めてなので分からないことだらけですが、沢山質問をして、教えて頂いています。安全で美味しい食事を提供できるよう、日々頑張りますのでよろしくお願い致します。



田中 直樹
(たなか なおき) 理学療法士
さんさん

【趣味・特技】
野球が好きで小さい頃からソフトボールや軟式野球をしていました。今でも父の会社のソフトボールチームで野球を続けています。

【抱負と意気込み】
利用者様に寄り添ったリハビリを提供できるように多くの知識と技術を身に付けたいです。



築島 加奈
(つきじま かな) 社会福祉士

【趣味・特技】
私の趣味は、野球観戦と映画鑑賞です。

【抱負と意気込み】
1つ1つの業務を覚え、一日でも戦力になるよう頑張ります。よろしくお願い致します。





これからのイベントについて

新年度を迎え、さんさん高陽にもお花見のイベントの時期がきました。これまではコロナ禍もあり、施設内や職員のみでの小さな規模での開催となっていました。しかし今年は規制の緩和などもあり、3年ぶりにボランティアの方々をお呼びし、日本舞踊を披露して頂きました。久しぶりの参加に利用者様からも多くの喜びの声を聞くことが出来ました。

今後も感染対策をしつつ、地域の方をお招きしながらイベントを開催し、以前のように地域と密着した施設へと戻っていただけるよう、準備して参ります！



現在休止中のボランティア・イベントについて

中学校ボランティア



中学生さん達に来て頂き、折り紙や合唱などを通じて交流しました。利用者様の中にはご自分の孫を思い出される方もおられ、若いパワーをたくさん分けて頂きました。

アニマルセラピー



大きい犬や小さな犬達とふれあい、芸を披露してもらうなどして、たくさん癒されました。犬好きの利用者様はたくさんおられ、自分の昔飼っていた犬を思い出される方もおり、皆様喜んで参加されていました。再開をお待ちになっている方も多くおられる人気イベントです。

上記以外にも、さんさん高陽では様々なイベントを実施していました。今後もそれぞれのイベントの再開や地域と密着した新しい活動に向けて、準備をすすめて参ります！



不眠症とは

不眠症とは、入眠障害(寝つきが悪い)・中途覚醒(眠りが浅く何度も目が覚める)・早朝覚醒(早朝に目覚めて二度寝ができない)などの睡眠問題があり、そのために日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・食欲低下などの不調が出現する病気です。

睡眠時間には個人差があります

日本人の睡眠時間は平均7時間半程度ですが、その人にとって十分な睡眠時間(必要睡眠時間)には大きな開きがあります。3、4時間ほどの短時間睡眠のショートスリーパーもいれば、10時間ほど眠らないと寝足りないロングスリーパーまで様々です。健康な人でも年齢とともに睡眠時間は徐々に短くなります。「若い頃はもっと眠れたのに」は禁物です。不眠症は不眠そのものではなく「日中に不調が出現する」ことが問題なのです。眠りが浅く感じられても、昼間の生活に支障がなければ不眠症とは診断されません。睡眠時間が短いことや目覚めの回数にこだわりすぎないことが大切です。



不眠への対処法

生活習慣の中で不眠症を改善できる様々な方法がありますので、睡眠でお悩みの方は以下の対処法を日ごろから心掛けてみてください。

就寝・起床時間を一定にする

睡眠覚醒は体内時計で調整されています

平日・週末にかかわらず同じ時刻に起床・就床することが大切です。
日中に眠気があるときは午後3時前までに30分以内の昼寝をとると効果的です。

睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります

「〇〇時間眠りたい!」と目標を立てないでください。眠気がないときは思い切って寝床から出ましょう。
眠れずに寝床にいと、不安や緊張が増えて目が冴えてしまいます。

太陽の光を浴びる

太陽光など強い光には体内時計を調整する働きがあります

早朝に光を浴びると夜寝つき時間が早くなり、朝も早く起きられるようになります。
逆に、夜に強い照明を浴びすぎると、体内時計が遅れて早起きが辛くなります。

適度の運動をする

ほどよい肉体的疲労は心地よい眠りを生み出してくれます

午前よりも午後、軽く汗ばむ程度の運動をするのがよいようです。激しい運動はむしろ寝つきを悪くし逆効果です。
負担にならない程度の有酸素運動を継続することが効果的です。

自分流のストレス解消法を

ストレスは眠りにとって大敵

自分に合った趣味などで上手に気分転換をはかり、ストレスをためないようにしましょう。

寝る前にリラックスタイムを

睡眠前に副交感神経を活発にさせることが良眠のコツ

ぬるめのお風呂にゆっくり入り、心身の緊張をほぐします。
半身浴は心臓への負担も少なく、副交感神経を優位にさせ、睡眠の質を向上させてくれることが分かっています。

寝酒はダメ

お酒は睡眠にとって百害あって一利なし。特に深酒は禁物です

飲酒後は深い睡眠が減り、早朝覚醒が増えてきます。
不眠対処に使ってはなりません。

快適な寝室づくりを

眠りやすい環境づくりも重要なポイントです

ベッド・布団・枕・照明などは自分に合ったものを選びましょう。温度や湿度にも注意が必要です。
睡眠のための適温は20℃前後で、湿度は40~70%くらいに保つのがよいといわれています。