

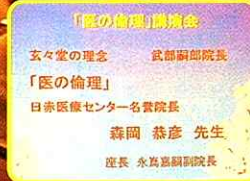
「医の倫理」講演会開催

4月9日、オークラアカデミアパークホテルに於いて、「医の倫理」に関する研修会を開催した。講師には、東大名誉教授日赤医療センター名誉院長森岡恭彦先生をお招きし、「医の倫理」をご講演頂いた。先生は、数年前まで日本医師会の副会長の要職を歴任なさ



総勢279名が参加
(オークラアカデミアパークホテルにて)

つておられ、現在は、日本医師会会員の倫理向上委員会の委員長を務められている。今回は、国内外の講演等多忙な日々の中、当院の講演を御快諾していただいた。講演会では、倫理の基本的な考え方として、患者さまの自主性や自己決定権を尊重した上で、医療



「診療情報管理士」の業務



医事課主任
濱田 志信

「診療情報管理士」は、昭和47年に「診療管理士」という名称で通信教育として開講し、平成8年に現在の名称に変更となりました。通信教育は2

年間で、基礎医学や医療統計など24科目を履修した後、試験に合格した者が認定され、現在の認定者数は全国で約9,000名です。業務内容は「診療録等の診療情報の価値を最大限発揮させること」を目的としており、具体的には①退院後に所定期間が過ぎても回収されない診療記録の督促 ②病棟から回収された診療記録の整理及び記載もれ等不備の確認 ③診療記録に基づく情報・病名・手術名などをコード化しコンピュータ管理 ④製本された診療記録を所定の位置から抽出して

貸し出す場合のARJ管理と正確な返納 ⑤コンピュータ管理された様々なデータの分析 ⑥診療記録の開示請求や証拠保全など外部からの依頼発生時の適切な対応、以上の6項目に分類されます。このように専門的な知識を要することから、これまでは大学病院や総合病院などの大規模な病院に限った職種でしたが、診療情報の開示義務等の社会的な面から、最近はその他の病院でも「診療情報管理士」の活躍が見られます。

当院におきましては、平成12年に「診療情報管理委員会」が発足し、これまでも患者情報の正確な記録や診療記録の整備・保管などについて取り組んで参りましたが、平成16年6月から、診療記録の様式統一化、診療記録の貸出基準の作成、診断名の国際疾病分類化、診療録の一元化（患者ID番号1診療記録制）、入院・外来診療記録の管理システム導入に伴うカルテホルダーの変更及び外来診療記録の収納方法変更と本格的に整備されました。

今後も、診療の情報を管理・活用する立場で、日々の業務の中から最新の知識を得て、更に切磋琢磨していかなければならないと感じております。

院内全館禁煙に

非喫煙者への煙草の煙の影響を考え、本年1月1日から院内全館が禁煙となった。院内に煙が流れ込むのを防ぐため4階の喫煙所は廃止されたが、正面入口の喫煙場所は屋根付き乗降場に移動、東館科・三木明子先生を迎え、6題の研究発表について参加者が熱心に耳を傾けた。

地下水膜濾過システム運用開始

1月17日より、玄々堂君津病院では緊急災害時の飲料水の水源確保を目的として地下水膜濾過システムを設置し市水と地下水を併用する形で運用を開始した。これにより一日最大約70トンの地下水が供給可能となり、仮に大規模な災害が発生し、給水がストップした場合でも地下水膜濾過システムにより院内への給水が可能となった。現在は院内へ安全な水を供給するため、毎日の衛生管理・施設管理・水質管理を確実にしている。

食事と病気について 講習会開催

1月17日、君津市周南公民館に於いて、公民館活動の一環として、周南寿学級生35名を対象に「食事による健康保持・病気の予防」をテーマに講習会が開催された。食事と病気について西井栄養科主任より講義があり、脂肪と抗酸化ビタミンの最近の話題や、骨粗鬆症予防のためのカルシウムの正しい摂り方などが具体的に解説され、病気に対する食事の大切さが伝えられた。

ストレス解消の運動療法講習会開催

1月27日、坂田研修室に於いて、衛生委員会主催のストレス解消のための運動療法（ストレッチ）講習会が開催された。唐川理学療法科長を講師として、「ストレスとは何か、ストレス

東館一部増築完成間近!!

昨年10月より、東館において、療養環境の向上を目的に、病室の増築、健診センターの新設と工事が進められている。これまで作動時間の長かった東館エレベーターは、45→60m/分と改善されて使い勝手がよくなった。また、改修の望まれていた4階ナースステーションは4階病棟の中心部に移設され、明るく便利になって稼働している。工事は5月まで続く予定であり、1階健診センター新設、2階2床増設、3階ICU病室増築、4階5床増設が待たれている状況である。また、本館中央エレベーターも速く静かなものへ交換工事中であり、完成が待たれている。

◆ ◆ ◆
工事中騒音などでご迷惑をおかけしていますが、今少し、御理解と御協力をお願いします。



病室までの動線も短縮された4階ナースステーション

千葉県臨床検査学会発表

3月6日、千葉大けやき会館にて、第26回千葉県臨床検査学会が行われた。当院から臨床検査科の淵上臨床検査技師が高感度CRPについて2演題を発表した。スライドでは、放射線科の協力によりCT画像なども紹介された。

個人情報保護法

平成17年4月より施行

個人情報保護法と当院の取り組み



玄々堂君津病院 副院長
個人情報保護法検討委員会
委員長
永島 嘉嗣

本年4月1日より個人情報保護法が施行されます。国際化社会の中で個人情報保護は諸外国では1970年頃から議論されるように

なり、1980年頃には個人情報保護を考える上での国際的な標準が決まっていたのだそうです。日本でもようやくそのころから検討が始まり、平成13年に法案が取りまとめられたのですが、一部の強い反対により廃案となり、修正を加えて平成15年に今回の法律が成立したという経過があるようです。今回武部院長から個人情報保護に関する小委員会を設置する事、そ

の委員長を私にする事を申し渡されたときも前述のような甘い認識から気軽に引き受けてしまいました。その後勉強してみて初めてえらいことになってしまったと気付きました。

す。私自身も最近まで個人情報保護については深く考えた事もなく、また医師にもともと守秘義務というものがあつたことから「個人情報保護」というのもそれを大げさに言っている程度のもので、さらうというような認識でした。今回武部院長から個人情報保護に関する小委員会を設置する事、そ

の委員長を私にする事を申し渡されたときも前述のような甘い認識から気軽に引き受けてしまいました。その後勉強してみて初めてえらいことになってしまったと気付きました。

す。私自身も最近まで個人情報保護については深く考えた事もなく、また医師にもともと守秘義務というものがあつたことから「個人情報保護」というのもそれを大げさに言っている程度のもので、さらうというような認識でした。今回武部院長から個人情報保護に関する小委員会を設置する事、そ

の委員長を私にする事を申し渡されたときも前述のような甘い認識から気軽に引き受けてしまいました。その後勉強してみて初めてえらいことになってしまったと気付きました。

す。私自身も最近まで個人情報保護については深く考えた事もなく、また医師にもともと守秘義務というものがあつたことから「個人情報保護」というのもそれを大げさに言っている程度のもので、さらうというような認識でした。今回武部院長から個人情報保護に関する小委員会を設置する事、そ

の委員長を私にする事を申し渡されたときも前述のような甘い認識から気軽に引き受けてしまいました。その後勉強してみて初めてえらいことになってしまったと気付きました。

す。私自身も最近まで個人情報保護については深く考えた事もなく、また医師にもともと守秘義務というものがあつたことから「個人情報保護」というのもそれを大げさに言っている程度のもので、さらうというような認識でした。今回武部院長から個人情報保護に関する小委員会を設置する事、そ

の委員長を私にする事を申し渡されたときも前述のような甘い認識から気軽に引き受けてしまいました。その後勉強してみて初めてえらいことになってしまったと気付きました。

す。私自身も最近まで個人情報保護については深く考えた事もなく、また医師にもともと守秘義務というものがあつたことから「個人情報保護」というのもそれを大げさに言っている程度のもので、さらうというような認識でした。今回武部院長から個人情報保護に関する小委員会を設置する事、そ

の委員長を私にする事を申し渡されたときも前述のような甘い認識から気軽に引き受けてしまいました。その後勉強してみて初めてえらいことになってしまったと気付きました。

す。私自身も最近まで個人情報保護については深く考えた事もなく、また医師にもともと守秘義務というものがあつたことから「個人情報保護」というのもそれを大げさに言っている程度のもので、さらうというような認識でした。今回武部院長から個人情報保護に関する小委員会を設置する事、そ

の委員長を私にする事を申し渡されたときも前述のような甘い認識から気軽に引き受けてしまいました。その後勉強してみて初めてえらいことになってしまったと気付きました。

す。私自身も最近まで個人情報保護については深く考えた事もなく、また医師にもともと守秘義務というものがあつたことから「個人情報保護」というのもそれを大げさに言っている程度のもので、さらうというような認識でした。今回武部院長から個人情報保護に関する小委員会を設置する事、そ

の委員長を私にする事を申し渡されたときも前述のような甘い認識から気軽に引き受けてしまいました。その後勉強してみて初めてえらいことになってしまったと気付きました。

す。私自身も最近まで個人情報保護については深く考えた事もなく、また医師にもともと守秘義務というものがあつたことから「個人情報保護」というのもそれを大げさに言っている程度のもので、さらうというような認識でした。今回武部院長から個人情報保護に関する小委員会を設置する事、そ

の委員長を私にする事を申し渡されたときも前述のような甘い認識から気軽に引き受けてしまいました。その後勉強してみて初めてえらいことになってしまったと気付きました。

す。私自身も最近まで個人情報保護については深く考えた事もなく、また医師にもともと守秘義務というものがあつたことから「個人情報保護」というのもそれを大げさに言っている程度のもので、さらうというような認識でした。今回武部院長から個人情報保護に関する小委員会を設置する事、そ

の委員長を私にする事を申し渡されたときも前述のような甘い認識から気軽に引き受けてしまいました。その後勉強してみて初めてえらいことになってしまったと気付きました。

す。私自身も最近まで個人情報保護については深く考えた事もなく、また医師にもともと守秘義務というものがあつたことから「個人情報保護」というのもそれを大げさに言っている程度のもので、さらうというような認識でした。今回武部院長から個人情報保護に関する小委員会を設置する事、そ

の委員長を私にする事を申し渡されたときも前述のような甘い認識から気軽に引き受けてしまいました。その後勉強してみて初めてえらいことになってしまったと気付きました。

す。私自身も最近まで個人情報保護については深く考えた事もなく、また医師にもともと守秘義務というものがあつたことから「個人情報保護」というのもそれを大げさに言っている程度のもので、さらうというような認識でした。今回武部院長から個人情報保護に関する小委員会を設置する事、そ

の委員長を私にする事を申し渡されたときも前述のような甘い認識から気軽に引き受けてしまいました。その後勉強してみて初めてえらいことになってしまったと気付きました。

す。私自身も最近まで個人情報保護については深く考えた事もなく、また医師にもともと守秘義務というものがあつたことから「個人情報保護」というのもそれを大げさに言っている程度のもので、さらうというような認識でした。今回武部院長から個人情報保護に関する小委員会を設置する事、そ

の委員長を私にする事を申し渡されたときも前述のような甘い認識から気軽に引き受けてしまいました。その後勉強してみて初めてえらいことになってしまったと気付きました。

す。私自身も最近まで個人情報保護については深く考えた事もなく、また医師にもともと守秘義務というものがあつたことから「個人情報保護」というのもそれを大げさに言っている程度のもので、さらうというような認識でした。今回武部院長から個人情報保護に関する小委員会を設置する事、そ

の委員長を私にする事を申し渡されたときも前述のような甘い認識から気軽に引き受けてしまいました。その後勉強してみて初めてえらいことになってしまったと気付きました。

す。私自身も最近まで個人情報保護については深く考えた事もなく、また医師にもともと守秘義務というものがあつたことから「個人情報保護」というのもそれを大げさに言っている程度のもので、さらうというような認識でした。今回武部院長から個人情報保護に関する小委員会を設置する事、そ

の委員長を私にする事を申し渡されたときも前述のような甘い認識から気軽に引き受けてしまいました。その後勉強してみて初めてえらいことになってしまったと気付きました。

す。私自身も最近まで個人情報保護については深く考えた事もなく、また医師にもともと守秘義務というものがあつたことから「個人情報保護」というのもそれを大げさに言っている程度のもので、さらうというような認識でした。今回武部院長から個人情報保護に関する小委員会を設置する事、そ

の委員長を私にする事を申し渡されたときも前述のような甘い認識から気軽に引き受けてしまいました。その後勉強してみて初めてえらいことになってしまったと気付きました。

す。私自身も最近まで個人情報保護については深く考えた事もなく、また医師にもともと守秘義務というものがあつたことから「個人情報保護」というのもそれを大げさに言っている程度のもので、さらうというような認識でした。今回武部院長から個人情報保護に関する小委員会を設置する事、そ

の委員長を私にする事を申し渡されたときも前述のような甘い認識から気軽に引き受けてしまいました。その後勉強してみて初めてえらいことになってしまったと気付きました。

す。私自身も最近まで個人情報保護については深く考えた事もなく、また医師にもともと守秘義務というものがあつたことから「個人情報保護」というのもそれを大げさに言っている程度のもので、さらうというような認識でした。今回武部院長から個人情報保護に関する小委員会を設置する事、そ

の委員長を私にする事を申し渡されたときも前述のような甘い認識から気軽に引き受けてしまいました。その後勉強してみて初めてえらいことになってしまったと気付きました。

す。私自身も最近まで個人情報保護については深く考えた事もなく、また医師にもともと守秘義務というものがあつたことから「個人情報保護」というのもそれを大げさに言っている程度のもので、さらうというような認識でした。今回武部院長から個人情報保護に関する小委員会を設置する事、そ

の委員長を私にする事を申し渡されたときも前述のような甘い認識から気軽に引き受けてしまいました。その後勉強してみて初めてえらいことになってしまったと気付きました。

す。私自身も最近まで個人情報保護については深く考えた事もなく、また医師にもともと守秘義務というものがあつたことから「個人情報保護」というのもそれを大げさに言っている程度のもので、さらうというような認識でした。今回武部院長から個人情報保護に関する小委員会を設置する事、そ

の委員長を私にする事を申し渡されたときも前述のような甘い認識から気軽に引き受けてしまいました。その後勉強してみて初めてえらいことになってしまったと気付きました。

当院は患者さまの個人情報保護に全力で取り組んでいます

当院は、個人情報を下記の目的に利用し、その取り扱いには細心の注意を払っています。個人情報の取り扱いについてお気づきの点は、窓口までお気軽にお申し出下さい。

当院における個人情報の利用目的

- 医療提供
 - ▶当院での医療サービスの提供
 - ▶他の病院、診療所、助産所、薬局、訪問看護ステーション、介護サービス事業者等との連携
 - ▶他の医療機関等からの照会への回答
 - ▶患者さまの診療のため、外部の医師等の意見・助言を求める場合
 - ▶検体検査業務の委託その他の業務委託
 - ▶ご家族等への病状説明
 - ▶その他、患者さまへの医療提供に関する利用
- 診療費請求のための事務
 - ▶当院での医療・介護・労災保険、公費負担医療に関する事務およびその委託
 - ▶審査支払機関へのレセプトの提出
 - ▶審査支払機関又は保険者からの照会への回答
 - ▶公費負担医療に関する行政機関等へのレセプトの提出、照会への回答
 - ▶その他、医療・介護・労災保険、および公費負担医療に関する診療費請求のための利用
- 当院の管理運営業務
 - ▶会計・経理
 - ▶医療事故等の報告
 - ▶当該患者さまの医療サービスの向上
 - ▶入退院等の病棟管理
 - ▶その他、当院の管理運営業務に関する利用
- 企業等から委託を受けて行う健康診断等における、企業等へのその結果の通知
- 医師賠償責任保険などに係る、医療に関する専門の団体、保険会社等への相談又は届出
- 医療・介護サービスや業務の維持・改善のための基礎資料
- 当院内において行われる医療実習への協力
- 医療の質の向上を目的とした当院内での症例研究
- 外部監査機関への情報提供

- 上記のうち、他の医療機関等への情報提供について同意しがたいものがある場合には、その旨をお申し出ください。
- お申し出がないものについては、同意していただけたものとして取り扱わせていただきます。
- これらのお申し出は後からいつでも撤回、変更等を行うことが可能です。

①ポスター掲示による個人情報保護に対する取り組みの紹介

▼別紙のような掲示を行います。

②院内規則の制定

▼個人情報管理規定を定め、本年4月1日より施行します。

③個人情報についての安全管理

▼院内の個人情報を整理しそれぞれに取り扱いの厳重度を定め、データの持ち出しなどに制限を設けました。

④従業員の監督

▼個人情報保護の精神を職員倫理規定にうたい、誓約書を書かせました。

⑤業務委託先の監督

▼個人情報保護に関する確認書を取り交わしました。

⑥個人情報保護の勉強

▼職員を講演会に派遣、また院内でも外部講師を招いて講演会を開催しました。

⑦個人情報保護の徹底

▼個人情報保護の徹底を推進するための取り組みを行いました。

⑧個人情報保護の徹底

▼個人情報保護の徹底を推進するための取り組みを行いました。

⑨個人情報保護の徹底

▼個人情報保護の徹底を推進するための取り組みを行いました。

⑩個人情報保護の徹底

▼個人情報保護の徹底を推進するための取り組みを行いました。

⑪個人情報保護の徹底

▼個人情報保護の徹底を推進するための取り組みを行いました。

⑫個人情報保護の徹底

▼個人情報保護の徹底を推進するための取り組みを行いました。

患者さまの個人情報の取り扱いについて

玄々堂君津病院 院長

1. 個人情報の利用

当院では患者さまから得た患者さまの氏名、性別、生年月日、住所、電話番号、家族歴、既往歴、現病歴、病状、検査データとその詳細などを収集し、記録保存いたしますが、その利用目的を当院における適切な医療サービスの提供のため、また、保険請求業務のために限定してまいります。

2. 個人情報の取得

適正な手段により患者さまの個人情報をご本人の同意のもとに得なければなりません。情報の提供は任意ではありますが、適正な医療を提供するためには正確で迅速な情報提供が不可欠であり、ご協力をお願いいたします。

3. 第三者への情報提供

法令で定められた行政への情報提供、法定調査への協力、報告・届出義務（感染症、児童虐待など）、診療統計作成などは法律により指定機関への個人情報の提供が義務づけられています。

他の医療機関への情報提供（紹介など）、他院からの照会（別の病院にかかったとき）、専門医への相談については、ご本人の異議や留保の意思表示があれば患者さまの同意を得ていると解釈し、情報提供をさせていただいております。しかし、患者さまはいつでも異議や留保の意思表示が出来る、尊重されます。

ご家族も第三者に該当し、ご家族への病状説明は、原則として患者さま本人の同意が必要です。

また、重大な緊急事態（生命・財産の危機など）で本人の承諾を得ることが不可能な場合には、第三者に情報提供しなければならぬ場合があります。当院が委託した業者（検査、病理など）に個人情報の一部を提供いたしますが、ご了承ください。

4. 情報提供の制限

当院に入院加療中に、第三者（家族・知人・他の医療機関など）に入院加療中の情報提供を希望されない方は入院係にお申し出下さい。この場合、特定個人だけに限定することは出来ませんので、ご了承ください。

5. 電話での問い合わせ

面会や病状について第三者よりの電話での問い合わせは、患者さまの同意がないと出来ませんのでご了承ください。

6. 外来での呼称

氏名は個人識別に欠かせない重要な個人情報項目であり、当院では外来診察や検査呼び出しの際、患者さまの氏名を呼称させていただきます。これは誤認を防ぐためで、ご協力をお願いいたします。しかし、氏名の呼称を希望されない方は受付係にお申し出ください。番号呼称制についてご説明いたします。

院内における採血・検体、生理機能、放射線、内視鏡などの各検査の場合は、誤認防止のために氏名の呼称をさせていただきますので、ご了承ください。

7. 病棟での氏名表示

当院では誤認防止の安全対策や病棟管理のため病室入口と入院ベッドの傍に患者さまの氏名を表示し、患者さまの誤認を防止し、面会に来られた方への便宜をはかっています。しかし、表示を希望しない方は入院案内係にお申し出ください。診察券の「ID番号」表示に変更させていただきます。この場合、面会などの電話による照会についてもご希望をお聞かせください。もし照会に応じられない場合は、特定個人に限定することは出来ませんのでご了承ください。

8. 情報開示

当院では「診療情報は患者さまのもの」という考えに基づき、患者さま本人から開示請求があった場合、原則としてそれに応ずることとしています。手続きの詳細につきましては担当職員にご質問ください。尚、その場合、所定の費用をいただきますのでご了承ください。

平成17年4月1日

患者さまの権利・当院の倫理規定

患者さまの権利

- 性、年齢、人種、職業などに関係なく平等に医療を受ける権利
- 身体、知能、意識の状態に関係なく人間としての尊厳が大切にされる権利
- 個人にあわせた医療、病態に応じた医療を選択できる権利
- 納得しやすいようにわかりやすい言葉で説明を受ける権利
- 他施設への紹介やセカンドオピニオンを求める権利
- 個人情報の開示を受ける権利
- 個人情報について他者から保護される権利
- 説明を受けた上で診療を拒否する権利

職員倫理綱領

玄々堂君津病院は地域住民の健康を守るために、病院職員が遵守すべき基本的行動基準を以下のように定める。

- 愛情と責任を持った良質な医療を提供するために最善の努力を払う。
- 地域住民の信頼に応えられるように、疾病予防、健康増進にも積極的に取り組む。
- それぞれの専門性に従ってゆめなく研修に励み、生涯学習を積み重ねる。
- 職種間の連携を密にし、協力しあって病院機能の向上に努める。
- 患者さまの医療記録を整備し、これを確実に管理し、知り得た秘密は決して漏洩しない。
- いたずらに利潤を追い求める事をせず、病院の信頼を損ねる事のないよう行動する。



説明されると、熱心に耳を傾けるボランティアさんの姿がありました。大神看護部長からは、個人情報保護法に



3月10日、玄々堂君津病院ボランティアグループ学習会・交流会を開催しました。

最後に「活動5周年を迎えた方」11名、「年間活動50時間を達成された方」11名へ茅野常務理事、武部院長から、感謝状と記念品が手渡されました。常務理事、院長をはじめとする職員とボランティアさんが直接交流できる貴重な機会とあって、活発な意見交換がなされました。

ボランティアコーディネーターである外来横山師長から、酸素療法や点滴をなさっている患者さまにボランティアとして接する際の注意点を、ボランティアの皆さんがたたくたたかたが、院内での

「守秘義務」の大切さを改めて共有するとともに、病院としてもボランティアさんの個人情報もしっかりと管理していきたいとお話がありました。

ボランティア通信



ストレッチ解消の運動療法



理学療法科科长 唐川 秀明

衛生委員会から「ストレス解消のための運動療法」というテーマで講演依頼がありましたので、身体的なリラクゼーションから精神的なリラクゼーションを得るといって「ストレッチ」に関するお話をさせていただきます。今回その内容に関して原稿依頼がありましたので、この場を借りて「ストレス解消のための運動療法」でお話した内容をわかりやすくお伝えしたいと思います。当日惜しくも聞き逃した方はこの記事を参考に「ストレッチ」に挑戦してみてください。

ストレッチの基本

伸張反射と逃避反射を抑える。

Ib抑制にて筋肉を緩める。

ゆっくり、時間をかけて行う。

痛くない範囲で行う。

弾みをつけず、静止した状態で行う。



首のストレッチ

両手を頭の後ろに持ってゆき、頭を前に倒します。首の後面の筋肉のストレッチです。



首のストレッチ

手をおこに当てて、頭を後方に倒します。首の前面の筋肉のストレッチです。



肩のストレッチ

胸の前で片方の腕を反対の手でかかえ、手前に引き寄せます。肩の外側の筋肉のストレッチです。左右行って下さい。



肩のストレッチ

手をお尻の後ろで組み、そのまま腕を上にてできるだけ高く持ち上げます。肩の前面の筋肉のストレッチです。

ストレッチの方法とはゆっくりと、そして筋肉がある程度伸びた状態で一定の時間(最低でも5秒、基本的には10~30秒の間)自分で心地よいと思える範囲の限界点で止めておくということです。決して反動を使ったりはけません。間違った方法で行うと逆効果となってしまうため、理論的な背景と施行方法(注意点はきちんと理解して行って下さい。慣れていない人は止めておく時間を5秒位から始めて徐々に延ばしていただいても結構です。では、なぜゆっくりと時間をかけなければいけないのでしょうか。それは筋肉には(意思とは無関係に)反射的に収縮したり、緩んだりするメカニズムがあるからです。筋肉の収縮はいわゆる「緊張」であり、筋肉の

緩みはすなわち「リラククス」であるため、筋肉の収縮や緩みをうまくコントロールする必要があるのです。筋肉を急激に伸ばすと筋肉が元の長さに戻ろうとして収縮します。これは「伸張反射」といって、膝のお皿の下を叩くと膝が伸びる反射でみなさんも経験あると思います。また、痛みを感じると手足を縮める「逃避反射」も起こります。これら「伸張反射」「逃避反射」は反応時間が短く筋肉を瞬時に収縮(緊張)させるストレッチの大敵です。逆に筋肉をゆっくり伸ばすと筋肉の断裂を防ぐために「Ib抑制(ワンビーよくせい)」という反射が遅れて出現し、筋肉は緩んでいきます。伸張反射・逃避反射を出さず、Ib抑制をうまく

引き出すことが、ストレッチの善し悪しを分けるのです。これらの反射は脊髄反射という脳が関与しない反射のため自分の意思ではどうにもなりません。そのため、方法を間違えたり筋肉を伸ばしても意思通りに緩んでこないのです。そのため、大切な考え方なのです。ここまでお話をすると「ゆっくり、時間をかけ痛くない範囲で行う」意味を理解していただけたのではないのでしょうか。

そして最後に、ストレッチは1回だけでも気持ち良くなりますが、筋肉を伸ばすためには継続することが大切です。筋肉が長くなると、身体が柔らかくなり、いろいろな動作において身体にかかる負担を軽減してくれるからです。ストレッチの効果についても付け加えておきますと、柔軟性の向上であることは言うまでもありませんが、最近では肩こり・腰痛のよくな慢性的なコリの解消、筋肉のアンバランス補正、リラククス効果、また循環促進や神経伝達速度の向上などがあるといわれています。仕事や人間関係等のストレスはストレッチではどうにもなりません。身体的なストレスはある程度ストレッチにて解消できると思います。

首と肩のストレッチの例をあげておきますので、ストレッチの基本に則って試してみてください。これ以外でもストレッチの基本は変わりませんので、いろいろな筋肉をストレッチしてみても良いでしょう。

それ以外に呼吸法も大切です。息を吐く時に筋肉の緊張は解れていきますので、口をすぼめてゆっくり大きく「フーッ」と息を吐いて下さい。この時、筋肉がスッと伸びていく感じになると効果倍増です。

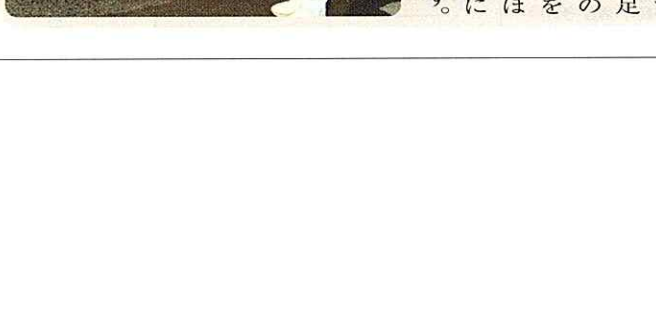
また利用者様の口に合わせ、味を整えたり一品が笑顔に変わります。更に好みを見つけること、誕生日にはミネケキと飾り寿司を気持ちを込めて添えます。介護の仕事は利用者様であり、出来ない部分を支援していく、更には出来るようになる、その為聞く耳が心で聴く耳に変わります。

訪問車を運転し、スピード違反をせず、利用者様のペースに合わせてアクセルを頭のチャネルを少しづつ切り替える、パワーでは充電不足になる時も、経験を生かし日々の積み重ねを活用し、明るく笑顔をお忘れず、心の目と、いいかげん(ほど良さ)をアラスし、ステーションに年輪を刻んで行きたいと考えます。

心機一転
ヘルパーステーション 込宮啓子
ヘルパーステーションが立ち上がり1年を迎えました。介護の仕事を通してチャネルの切り替えの大切さを感じます。そして人生の先輩とのコミュニケーションです。研修では、受容・共感・傾聴を学びました。人はまさに十人十色、百人百様と申します。生活支援の中で食生活は欠かせません。こんな例が...
▼みそ汁の味は濃い、薄い
具材は3~4種類を使う
汁だけで良い
▼副菜では毎日大根と人参だけで一品を...
頭の中は真白、無い頭が痛みます。そこでチャネルを切り替えると①大根はみそを使いふろふき大根②人参を合わせ煮物③酢を使い紅白なます④大根の皮を炒めきんぴら⑤生のままさら

高年齢の方から教えて頂くことが沢山あります。いちじくの煮方、ずいきの甘酢漬(ずいきは里芋の茎の事)仕事をしながら聞き上手になる事等々。高齢者の望まれている事として、話し相手がある事、住み慣れた我が家が良い、家族で一つの膳を囲む(今の私達にも必要な事です)、ね、身体の支障では安全で安楽なケアが出来る。介護者の仕事の幅の広さを痛感しています。

自分の休日は時間を大切にリフレッシュ。自分に合っ



検査 アラカルト 血液型ってこんな検査?!

1・ABO血液型
1900~1901年にランドシュタイナーがA、B、O型を発見し、翌1902年に彼の弟子がA、B型を発見し4型に分類されました。この発見によつて今日の輸血学の基礎が築かれ、ヒトからヒトへの輸血が行えるようになりました。

2・血液型検査
血清中のA型抗体と赤血球表面のA型抗原とが反応して抗原抗体反応による結合が生じ、肉眼的に赤血球の凝集が起こります。従って、凝集をしようとして体内に悪影響を及ぼすため、輸血はできません。

3・私が血液型検査を受けたら。
【オモテ試験】
A型血清+私の血球→凝集しない
B型血清+私の血球→凝集する
【ウラ試験】
私の血清+A型血球→凝集しない
私の血清+B型血球→凝集する
という結果になります。そう、私はA型です。

日本人はA型の人が多く39%、B型22%、O型29%、AB型10%ですが、比率は地域や国によつて差があるようです。(臨床検査科)

人事往来

【役職変更】

●調理主任 賀張 ます子 3月1日付

【異動】

()内は旧所属部署

- 2階透析室 野田 百合子(坂田クリニック)
- 2階病棟 四釜 藍 (4階病棟)
- 坂田クリニック 高野 秀子 (2階透析室)
- 坂田クリニック 塘 朝子 (2階病棟)
- 外 来 松本 典子 (集中治療室)
- 集中治療室 山口 敬子 (3A病棟)
- 4階病棟 町田 恵子 (2階透析室)
- 3A病棟 戸祭 ヨシエ (2階透析室)
- 3A病棟 竹内 真里子 (2階病棟)



安藤 純

放射線技師



金城 春樹

薬剤師



鈴木 由紀



平間 聖子



鍛 有佳



小池 弘美



石井 綾子

放射線科助手



五月女 政輝



武内 美樹



池座 裕美

管理栄養士



須藤 めぐみ



佐々木 理恵

事務



高木 麻紀

検査室助手



大古 明美



山本 愛美

看護師



渡辺 明美



藤平 千代子



谷田 正明



山田 香織

ナースエイド



秋山 しのぶ



坂上 留美子



平原 秀子



前沢 淳子



清水 真由美



森谷 智恵



中川原 里美



五十嵐 生代



望月 良子



山部 あおい



鷲尾 紀子



高吉 由香

編集後記



藤井 由佳



今井 沙耶香



平野 佐知

調理員



平成17年度の新メンバーです。今年もよろしくお祈りします。

- ▼春です！お弁当持ってピクニックへ行きましょ!! (ぶうすけ)
- ▼クリムパンとボツコンとみかんのジュースと緑色が好き (すぬ)
- ▼心地よい季節、休みの日には早起きして子供とお散歩。いろんな発見があつて楽しい。 (manma)
- ▼今年のお花は過去最高だつて(泣)。 (とら)
- ▼いつも見ているだけのサボテンに花が咲いてちよつと元気をもらいました。花粉症は辛いけど春はやつぱりいい季節。 (てくて)
- ▼「お父さんお帰り。おみやげは？」「お父さんがおみやげだよ」 (いち)
- ▼春も大好きです。 (あはらばら)
- ▼さつと何を書こうか。ひとまず、今年度も宜しくお願いします。 (楓ママ)
- ▼4ら8はバタイだ。今年この目標はグレートアップだよね。 (mさん)
- ▼この春、子供が果立って行った。ああ、これが親の気持ちなんだなと、今になって分かった。 (和製ジュリー・L)
- ▼年度始めは大変ですよ。でも大変だ！というグチは出来るだけ言わないようにしています。だって、言われている相手もきつと大変でしょうからね。 (A・B・U)
- ▼歴史の積み重ねを京都御所で学びました。 (山口稔)

サブタイトルは「ソメイヨシノ」
今月号からサブタイトルが花の名前になりました。さて今月のサブタイトル「さくら」ですが、全国に最も広く植栽されている代表的なものに染井吉野(ソメイヨシノ)があります。ソメイヨシノはエドヒガンザクラとオオシマザクラの交雑種であり、緑の若葉が出る前に木全体を覆うようにうすピン

ク色の花をつけます。全てのソメイヨシノは元は一本の木種(クローン)接木等によるからになります。クローンと言つてしまえばあまり良い印象がありませんが、ソメイヨシノは自然に増えることが出来ません。自然に種子が出来ないので自力で繁殖する事ができないのです。ソメイヨシノは人の手を介さない(接木など増殖)と生存する事が出来ない品種なのです。

美しい花を咲かせ、たくみに人々の心をとらえた結果、人と共存の道を選んだ桜なのでしょう。

平成十七年度 幹事紹介



幹事長 大野 八朗

平成17年度の幹事長を務めさせていたことになりました経理課の大野八朗です。小林・岩間両

副幹事長にしっかりサポートしていただき、スタッフとともに精一杯頑張りたいと思います。本年度も多くの病院行事が予定されていますが、職員の皆様の御協力をいただきながら一年間盛り上げていきたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

- 幹事会新メンバー
- 幹事長 大野 八朗
 - 副幹事長 小林 好信
 - 幹事 篠崎 昌代、早坂 正義、鳥海 梨加、和田 知美、遠藤真由美
 - 山口 明美、神谷 明美、淵上 孝一、馬場 梓、近藤 玲佳

外来診療予定表 平成17年4月現在

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
午前一般	茅野 10:00~12:00 (第1,3,5週) 高田 10:00~(第2,4週)	永高 8:30~11:00 大崎 鈴木(亮)	高田 10:00~ 萩野 湯城 岡本	武部 大崎 中津	大西 武井	高田 永高 石丸 月1回 野尻 月1回 東京女子医大(第1,3,5週)
午後一般	永高(血管外来) 大橋(整形外科)	茅野 清水(神経内科)月2回 萩野(糖尿病・甲状腺)	武部 呼吸器科	高田 茅野(第2,3,4,5週) 萩野(糖尿病・甲状腺) 長谷川(乳腺外来) 根津(血液内科)	高田 中村(整形外科)	萩野(糖尿病・甲状腺) 紫芝(糖尿病・甲状腺)月1回 高橋・佐藤・松井・岡崎・島田・十字(アレルギー・リウマチ科) 小沢(乳腺外来)(第2,4週) 奥田・石川(泌尿器科)
午後外来	永高 鈴木(潤) 平山(第1,3,5)	山村 日並 鈴木(亮)	湯城 矢後 岡本	大崎 中川 平野	永高 山村 平野	長谷川 東京女子医大(第1,3,5週) 石丸(月1回) 野尻(月1回)
夜間外来	茅野 武部 大橋(整形外科) 古谷(泌尿器科)	大崎	高田 呼吸器科 古谷(整形外科)	萩野(糖尿病・甲状腺) 中西(循環器)	尾野(神経内科) 中村(整形外科)	萩野(糖尿病・甲状腺) 紫芝(糖尿病・甲状腺)月1回 高橋・佐藤・松井・岡崎・島田・十字(アレルギー・リウマチ科) 小沢(乳腺外来)(第2,4,5週) 栗林(整形外科) 本田(循環器科)
夜間外来	武部 大崎 矢後	萩野 鈴木(潤) 鈴木(亮)	山村 長谷川 岡本 呼吸器科(予約)	中川 中津 大西 神経科(隔週・予約)	中西 武井 東京女子医大	休診

*予約診療に関しましては変則的になりますので予め確認下さい。
*外来担当医師診療予定は、毎月月初めに発行されます。詳しくは「きみつだより」を御覧下さい。(診療予定表は、受付・総合案内等に用意してあります。)

当院は一人一人の患者さまを大切に、良質で安心なぬくもりのある医療を提供いたします

玄々堂君津病院の理念

方針

【良質な医療を患者さまに】

- 1.総合診療(患者さまを全体として見る)を中心に、専門診療(高度な専門的医学知識・技術)を取り入れて良質な医療を提供いたします
- 2.多様な医療を準備し、一人ひとりの患者さまのニーズに応じた医療を提供いたします
- 3.職員はおのおその専門分野の知識と技術の向上に努めます

【安心なぬくもりのある医療を患者さまに】

- 4.医の倫理を守り、患者さまの権利を尊重いたします
- 5.インフォームドコンセント(説明と同意)を徹底させ、信頼と協力に基づいた医療を行います
- 6.安全対策・感染対策を十分に行い、アメニティにも配慮いたします
- 7.病院・クリニック・訪問看護ステーション・ヘルパーステーションが一体となって健診・医療・看護・介護サービスに取り組みます

平成17年1月1日