

にっせんかい

日扇会ニュース

地域の皆様と日扇会の意見交換・情報提供のための紙面です

2020年

vol.51



(晩秋の中島公園 撮影者：フランク)

区民健診のお知らせ

冬場にむかいインフルエンザの予防にも気をつかう時期になりましたが、「区民健診」はお済でしょうか？ 今季はコロナ禍で外出を控えておられた方々のためにも、区民健診を2021年1月末まで延長して実施しております。コロナ感染対策には万全を期しておりますので、安心してご来院いただきたいと思います。インフルエンザ予防注射は予約不要ですが、区民健診は予約制ですので前もってご連絡ください。目黒区の受診券をお持ちいただければ無料で健診をお受けいただけます。



● 『医療は患者さんのために存在する』
—かかりつけ医として地域地医療に貢献します—

かかりつけ医とは何でしょうか？

『なんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介でき、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師』と国や日本医師会にて定義されています。

かかりつけ医として地域医療に貢献するという使命を胸に、日扇会第一病院は、若い方から高齢の方まで地域の皆さんに寄り添い、心身ともに健康を維持していく様子、お手伝いをしていきたいと長年取り組んでまいりました。今回はその中でも一番直接的に皆さんに関わる病院の顔とも言える外来診療部門について、ご紹介いたします。



院長
やつじ さとる
八辻 賢

■1 かかりつけ医として、様々な症状に対応いたします

かぜ、各種感染症（肺炎、膀胱炎、尿路感染症など）、腹痛、下痢、ぜんそく、生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病）、肥満、物忘れ、その他内科全般を診療します。必要に応じて当院の各分野の専門外来、近隣の総合病院と連携を取り、きめ細かい診療ができる体制をとっています。

発熱、感冒症状の方に関しましては、新型コロナ感染症対策として、入口から会計まで他の方と完全に動線を分離し予約制で対応しております。

なお、当院は200床未満の病院のため選定療養費はかかりません。初診時に紹介状は不要です。ただし他疾患で処方された薬との飲み合わせを確認する必要がありますので、お薬手帳は是非ご持参ください。

また、高齢に伴い、当院への通院が困難になつた方には、訪問診療を行っております。お電話でご相談ください。



■2 専門的な診療を積極的に行っております

消化器内科 肝臓内科	理事長、院長、八辻副院長	【外来医師担当表】参照
循環器内科	相良副院長、朴医師	【外来医師担当表】参照
呼吸器内科	関谷医師	毎週水曜日午後 予約は不要です
神経内科	東邦大学医療センター大森病院	毎週火曜日午前、要予約
皮膚科	昭和大学付属病院	毎週木曜日午後、要予約
整形外科	初見医師	月2回 第1、3日曜日午前 予約は不要です

当院の新型コロナウイルス対応策

令和2年度もいよいよ冬シーズンが近づいて参りました。特に今年は、新型コロナ感染症の流行が終息しておらず、新型コロナとインフルエンザのダブル流行が危惧されています。

新型コロナ対策が徹底されているからか、本年10月までのインフルエンザ陽性者数は例年と比べるとかなり少なく抑えられています。また、その年の流行度合いをはかる重要な指標の一つである夏場の南半球での流行状況も例年に比べると抑えられており、更に海外からの持ち込みが抑えられるであろうことを考えると、日本における今年の流行は抑えられるかも知れません。しかし、インフルエンザの流行のピークは例年年末～1月にかけてですので油断は出来ません。インフルエンザワクチン接種など、出来る対策は取っておきたいところです。



■ 新型コロナウイルスを踏まえた現在の診療体制

中国武漢で発生のニュース以降、日本においても国を挙げて対策が取られてきました。そしてソーシャルディスタンスやテレワークなど、これまでの常識も大きく変わりつつあります。医療においても、当初はかなりばたつきましたが、ウイルスの特性が次第に明らかとなり、対応も変化し、分業しながら体制が整備されつつあります。また、感染の拡大に伴い特定の方が罹患する特殊な感染症から、誰もが罹患しうる common disease になりつつあります。発熱患者さんは、冬場の発熱患者増を見据えて、広く一般の「かかりつけ医」でまずは診察する体制に移行しています。

■ 当院の感染対策の考え方

日扇会は、「かかりつけ医として地域医療に貢献する」ことを使命として掲げています。

地域の患者さんに健康上の問題が生じたときに、まず対応するのはかかりつけ医の役目であり、発熱患者さんの診察も当然の責務だと考えています。一方で、生活習慣病をはじめとする慢性疾患で普段から通院されている方々を感染症からお守りすることも重要な使命です。

こうした一見矛盾ともいえる要請のなか、当院では発熱外来を設置（完全予約制）し、発熱・風邪症状のある方は病院への入り口も診察室も別にし、通常の診察で来院された方と病院内で交差することがない体制で診察しています（空間分離の実施）。また、オンライン診療の併用も開始しました。

通常の診察で来院された方にも、入り口で手指消毒・体温測定を全例で行い、更には受付で最近の状況を伺いリスクのある方には発熱外来での診察に回って頂く体制としています。そして、最もリスクの高い入院患者さんを守るために、原則として面会を禁止させて頂いております。そのほかにも下記のような対策を取り、日本医師会「感染症対策医療機関」の認定を受けており、皆さんが安心して来院頂ける環境作りを行っており、今後も徹底して参ります。皆さんには大変なご不便をおかけ致しますが、ご理解・ご協力頂けますよう宜しくお願い申し上げます。



裏へ続く

■ 当院での具体的対策

患者さんへのお願い

- 病院に入る際のマスク着用と玄関での手指消毒（消毒用アルコールを複数設置）をお願いしております。
- 受付にて体温を測定し、発熱・呼吸器症状がないかを確認させて頂いております。
- 発熱・呼吸器症状のある方は、病院内に入らずお電話ください。別の入り口から発熱外来（要予約）へご案内しております。
- ホームページから診療順番予約や待ち人数の確認ができます。ご自身の診療に合わせ来院頂きますようお願い致します。



院内の感染予防

- 午前、午後の診療終了時、ソファー、ドアノブ等の院内設備を消毒しております。
- 職員はマスク着用、フェイスシールドもしくはゴーグルを常時着用し、手指消毒を徹底しております。また、1日2回の体温測定を行い、発熱・呼吸器症状のあるスタッフは勤務させておりません。
- 診察室、待合は窓を開放し可能な限り換気しています。
- 待合室・受付の座席は一席おきの利用とし、間隔をあけ密接を防止しています。
- 感染防止目的に、院内の雑誌は撤去しています。
- トイレのハンドドライヤーは使用禁止とし、ペーパータオルを設置しています。
- 受付にはアクリル板・ビニールカーテンを設置し飛沫対策を行っております。
- 発熱患者さんとは接触しない様に発熱外来とは動線を完全に分離しています。

発熱外来の設置

- 一般の患者さんとの接触を避けるために、発熱・感冒症状のある方は入り口を別にし、全く別動線で発熱外来の診察室へご案内します（要予約）。
- 医師、看護師はマスク、フェイスシールド（又はゴーグル）、ガウン、手袋着用して診察を行います。
- 必要時には、新型コロナPCR／抗原検査、インフルエンザ検査、採血等も行います。

オンライン診療（ビデオ通話）の開始

発熱・風邪症状のある方は、発熱外来として別室で診察を行っていますが、診察出来る人数に限りがあります。対象の方が増えた場合、当日診察出来なくなる恐れもあるためオンラインでの診療も開始しました。また、上記の如く感染対策は取っておりますが、それでも来院が不安な方もおありかと思います。そうした方にもオンライン診療は活用していただけると考えております。オンライン診療では得られる情報に限界がありますが、問診を中心に診断がつく場合には来院することなく処方まで完結することが出来ます。但し、追加の検査や対面での診察が必要と判断した場合には、改めて来院を指示させて頂くことがありますので、ご了承ください。

電話再診の併用

普段、当院に定期通院されている方で病状が安定し、変化がない方には電話での再診も行っております（初診の方は発熱外来へ来院、若しくはオンライン診療をご利用ください）。

面会の制限・中止

新型コロナウイルス感染症の流行状況を見ながら、入院患者さんの安全を確保するため、適宜面会の制限・中止措置を行っております（病棟主治医からの指示・許可がある場合を除く）。



■3 専門的な検査を行い、診断治療しております

上部内視鏡検査（胃カメラ）	年間 323件（令和元年度）	経口、経鼻いずれも可能です
下部内視鏡検査（大腸カメラ）	年間 82件（令和元年度）	日帰りポリープ切除可能です
腹部超音波検査（腹部エコー）	年間 304件（令和元年度）	火、木、土曜日に実施
心臓超音波検査（心エコー）	年間 254件（令和元年度）	女性技師の対応です
CT検査	年間1205件（令和元年度）	必要に応じて当日実施可能です

■4 予防医療に取り組んでおります

目黒区の特定健診、がん検診をはじめとして、企業健診や人間ドックも実施しています。

毎年の健診を通じて、医療と接する機会が少ない方々とも関わり、健康維持・増進、病気の予防という視点から、アドバイスをさせていただいております。また、病気の早期発見、早期治療、再発予防により皆さんの健康寿命が伸びますよう取り組んでおります。

また、インフルエンザ、肺炎球菌等の予防接種も行っております。



【外来医師担当表】

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9時 ～ 12時	院長 相良副院長	相良副院長 平山医師 (神経内科)	八辻副院長 朴医師	院長 相良副院長	院長 相良副院長	理事長 (A) 相良副院長 (B)	理事長 (C) 院長 (D) 初見医師
午後 2時 ～ 6時半	相良副院長 朴医師	院長 相良副院長	関谷医師 (呼吸器内科)	相良副院長 三村医師 (皮膚科)	相良副院長 朴医師	—	—
検査	—	八辻副院長	—	柳澤医師	—	紺田医師 片桐医師	—

(注1) A : 第1・第3・第5の土曜日。

B : 第2・第4の土曜日。

C : 第3日曜日。

D : 第1日曜日。

(注2) 紺田医師は第1・2・4・5、片桐医師は第3の土曜日。

初見医師は第1・3の日曜日。

(注3) 各医師の診療担当時間等については、医事課にお尋ねください。



いんない 院内リレー

不眠症の原因と予防

薬剤課長 岡田 加奈子

厚生労働省の調査によると、ここ1ヶ月間睡眠で休養が「全くとれていない」又は「あまりとれていない」と回答した男性が18.6%、女性が18.3%にのぼり、約5人に1人が睡眠で十分に休養がとれていないようです。それに加え2020年初頭突然上陸してきた新型コロナウイルス禍により、自粛生活を余儀なくされている結果、「コロナうつ」といわれる症状—特に「不眠」に悩まされている人たちが増えているという報告があります。そこで、今回は不眠について少しお話しさせていただきたいと思います。



■不眠の原因

睡眠は、私たちが生きていくうえで欠かせないものです。ところが心配事があるときや、コロナ禍の影響のように生活環境が変わったとき、又は旅行先で環境が変わったときなど、一時的に疲れなくなって困ることがあります。睡眠を妨げる原因には、一体どんなことがあるのでしょうか？主な不眠の原因として挙げられる事例は、①心理的なストレス、②体内リズムの乱れ、③環境、④刺激物、⑤加齢、⑥からだや心の病気～などです。

■ そこで、不眠の予防・対策です。効果的といわれている方法は、以下の通りですが、ご自分に合った方法を見つけていただき、是非実行していただければと思います。

- ・自分にあった趣味を見つけ、上手に気分転換をはかりストレスをためないようにする。
- ・睡眠時間の長さにこだわらない。
- ・就寝時刻にこだわらない、眠くなってから寝る。
- ・眠りが浅いときは積極的に遅寝・早起きをしたほうが熟眠感を得られやすい。
- ・朝の日光を浴びる。
- ・就寝時間に関係なく、起床時間を一定に保つ。
- ・栄養バランスのとれた食事を、1日3回同じ時間にとるようにする。
- ・適度な運動は、肉体的疲労は心地良い眠りを生み出す。特に有酸素運動が良い。
- ・昼寝をするときは20～30分以内にとどめる。
- ・夕食後は、コーヒー・紅茶などカフェインの多い飲物は控える。
- ・寝る前のアルコールは避ける。寝室は適度に暗くし余計な音などが入らないようにする。
- ・寝る前にリラックスする時間を作ると、心身の緊張がほぐれ副交感神経の働きが活発になり、心地の良い眠りにつながる。ただし、ビデオ鑑賞やインターネットなどは、画面からの光が刺激となって、寝付きが悪くなることがあるので注意が必要。
- ・たばこを控える。



■ 以上について、もっとお知りになりたい方は、いつでも気軽にご来院ください。

編集発行人

医療法人財団 日扇会

〒152-0031

目黒区中根2-10-20

TEL : 03-3718-7281(代表)

FAX : 03-3718-7736

ホームページアドレス :

<http://www.nissenkai.or.jp/>

季刊紙 発行日：10月31日

理念 医療は患者さんのために存在する

使命 患者さんの「かかりつけ医」として地域医療に貢献します

基本方針

1. 私たちは、患者さんの権利と人格を尊重した医療を行います
2. 私たちは、プロとしての責任と誇りをもって自己研鑽に励みます
3. 私たちは、病院全体の力を結集して患者さんを支えます
4. 私たちは、信頼される医療を継続するため徹底したリスク管理を行います
5. 私たちは、全職員が思いやりとやりがいを持って医療を行う
活気ある病院を作ります
6. 私たちは、担うべき役割を将来とも継続的に果たすため、
安定した経営を維持します

