



市民総合医療センターの理念
 ● 私たちは、市民の皆様に信頼され
 愛される病院を創造します。

十全

第24号

2017年10月発行

横浜市立大学附属市民総合医療センター（市大センター病院）だより

Jyu-zen

じゅうぜん

●本誌の名称「十全」とは

横浜市立大学附属市民総合医療センターの前身は、1874年(明治7年)に野毛山に開院した「十全医院」です。
 「横浜医科大学病院」と改称されるまでの約50年以上「十全病院」という名称で市民に定着し親しまれてきました。

特集1

入退院支援センター紹介

特集2

院内ボランティア(ランパス)の活躍

Topics

言われてみれば知らなかった！
 それって何？～素朴な疑問集～

- 1.錠剤、粉薬、注射…なぜ薬はたくさん存在するのか？
- 2.CTとMR何が違うの！？
- 3.これであなたもセンター病院通！？
 職員のストラップの色のヒミツ

食べ物ひとことメモ





入退院支援センターの看護師

特集1

入退院支援センター紹介

平成28年6月に、本館1階に入院センターを開設しました。平成29年6月からは本館3階で「入退院支援センター」としてリニューアルオープンしています。今回は、入退院支援センターの役割や、患者さんが入院するまでの流れなどをご紹介します。

入退院支援センターとは！？

入院予約患者さんとの面談を通して、入院前から「入院生活、治療計画、退院後の療養生活支援」を視野に入れて、情報収集を行います。服薬の状況、今回の入院目的や病状経過、現在の日常生活の様子などを伺います。そのほかに、“患者さんがご自身の病気についてどのように説明を受けているのか”、“自宅での生活でどのようなことに注意されているか”も伺います。こういったお話を伺うことで、入院生活上の危険因子（例：これがあると転倒してしまい怪我をしてしまうかも知れない、など）を事前に把握します。

入退院支援センターが設置されるまでは、生活状況やお身体の状況、病院へのご要望などについて、4枚にわたる質問用紙を患者さんご自身に記

入して頂いていました。記載項目が多く、また、どのように表現していいのかわからない患者さんも多くいらっしゃいました。

入退院支援センターで看護師が情報をお伺いすることにより、患者さんのご負担を少なくし、必要な情報を具体的に把握することができるようになりました。

患者さんにとって、入院生活と治療が円滑に進み、予定通りに、また少しでも早く退院することができるよう、入退院支援センターの看護師は患者さんと入院病棟看護師との橋渡しを行っています。

入退院支援センターをご利用できるのは、診察で「入院予約」が決定した患者さんです。

患者さんの入院までの手続き

①書類の受取り

「入院予約」した患者さんは、各科外来で説明を受け、入院に必要な書類を受け取って下さい。

②本館 3 階「入退院支援センター」で受付&面談

Q 入退院支援センターはどこ？

本館 3 階の一番奥にあります。エレベーターで上がって行くと、突き当りにリハビリテーション部 / 科の扉が見えます。そこには入らず、左へ進んでください。「33 番」の表示が目印です。



Q 受付の仕方は？

受付機で受付し、番号で呼ばれますので、それから中にお入りください。



Q 番号が呼ばれたら？

・・・オープンブース、面談室へ

看護師がお話をお伺いするのは、5つのオープンブースと面談室です。入院生活で不安なことなどがありましたら是非、お話しください。



③入退院支援センターでの面談後

本館 1 階で会計となります。その時に、入院関係必要書類をお渡します。

④入院当日までに患者さんをお願いしたいこと

入院当日までに各書類をお読みいただき、署名欄にサインをお願いいたします。また、入院に必要な物品の準備をお願いいたします。

⑤入院当日

- (1) 入院当日は本館 1 階入院当日受付で受付後、薬剤師による持参薬確認を行います。
- (2) 病棟へ向かい、入院となります。病棟看護助手がご案内をいたします。エレベーターが混雑する時間のため、待ち時間などがある場合があります。
- (3) 病棟では、事前に入退院支援センターでお伺いした情報に間違いがないかを確認し、入院後に必要なことを説明します。

～入退院支援センター看護師からのメッセージ～

患者さんの病状や状況を十分に把握して、可能な限り個別のご希望等に応じられるよう調整し、入院時にお迎えできるよう心掛けています。

入院前から退院後の日常生活を視野に入れ、病棟と外来が連携しながら、より良い療養環境が提供できるよう、患者さんを支援していきたいと思っております。

※入退院支援センターからのお願い※

患者さんの情報を正確に把握するため次の情報があるととても助かります。

- 緊急連絡先 → ご自分やご家族の携帯電話番号など複数
- 福祉担当者の連絡先
- 介護保険ご利用の場合
→ 介護支援サービス担当者の事業所と担当者名
- お薬手帳 → お薬の名前

特集2

院内ボランティア (ランパス)の活躍

センター病院で1999年(平成11年)11月から活動を始めてくださっている病院ボランティア会のランパス。現在32名のメンバーの献身的な活動やその思いを紹介します。



1 移動図書

毎週水曜日 13:00~16:00

現在本館16病棟と救急棟を4台のブックトラックで回っています。入院中の患者さんに少しでも安らぎと明るさをお届けできたら、と願いながら本を選び、病室を訪問しています。今はインターネットでも書籍を見ることができますが、やはり書籍の重さ、風合いは人の心を穏やかにさせるように思います。



2 受付でのご案内

月曜日~金曜日 9:00~11:30

再来受付機や中央採血室のご案内・呼出用のポケベルの使い方をご説明します。その他、車椅子のお手伝い、お身体の不自由な患者さんには、診療科への同行も行います。

助けが必要な患者さんへの心配りを大切に考えています。



3 脳神経外科、神経内科病棟での活動

毎週水曜日 10:00~13:00

病室での手足浴やマッサージを行います。ご自身では十分にお手入れの届かない、指先や手(足)の間を洗浄するとともに、固まった手足をほぐします。意思疎通の取れる患者さんばかりではありませんが、気持ち良さそうな表情をうかがえると嬉しいです。



スキンケア用の液体をお湯に混ぜます。

4 小児総合医療センター病棟での活動

月曜日~木曜日 10:00~13:00

子どもたちのそばで絵本を読んだり、おもちゃで一緒に遊んだりします。小児病棟では、様々な病気の子どもたちがいる中で、どのように接して良いものか悩みながらお遊びをしていますが、その中で時折見せてくれる笑顔は非常に嬉しいです。

5 紙芝居

毎月第1水曜日 15:30~16:00

小さなお子さんは、ご家庭で親御さんの肌のぬくもりを感じながら絵本を読んでもらえます。病院に入院してしまえば、それはなかなか出来ません。保護者の方に代わって、声のぬくもりを感じてもらえたら嬉しいです。テレビやゲームに負けないよう工夫を凝らしています。担当者が、入院しているお子さんの希望に合わせて紙芝居を借りに行き披露します。



セミをテーマに (8月)

6 ミニコンサート

毎月第4水曜日 16:00~16:30

1階の自動精算機のあたりにグランドピアノがあるのをご存知ですか? 丁度あのあたりで行います。ピアノ演奏に限らず演奏する楽器、曲目は様々です。

7 お子さまの抱っこ

月曜日~金曜日の午後、随時対応

様々な事情により、お子さんを抱っこできないご家族に代わってぬくもりをお届けしています。小さなお子さんを抱かせていただくことで、私達も心が安らぎます。

約20年センター病院を支えてくれている ランパス代表者 徳田ユキ枝さんに伺いました!

Q患者さんだけではなく、職員とも関わりがありますか?

はい。ボランティアの立ち上げ当初から運営委員会の必要性が病院側にも認識されました。毎月第3水曜日にランパスから2名と病院職員とで話し合いをします。患者さんと病院職員の「中間の立場」から見えてくることを報告し、少しでも病院運営の改善につながってほしいな、と思い率直な意見を述べさせていただくこともあります。

Qなぜ、ボランティアをやろうと思ったのですか?

平成10年の夏、私は胃がんを患い、旧浦舟病院で胃がんの全摘手術を受けました。

それまでは、ずっと会社勤めをしていましたが、体を最優先とし、思い切って辞めることにしました。体調が少しずつ回復していくなかで、自宅での生活は今までの生活とは異なり、何の掴みどころのない退屈な日々でした。そんなとき、「病院ボランティア会ランパス」と出会い、今では、私がわたくしでいられる唯一の居場所となっています。

Q今までで、嬉しかったこと・辛かったことはありますか?

まず、良かったことは、1階の再来機や採血室

で患者さんへご案内をしている時、「いつも有難う」「お疲れ様」のお言葉を頂くことが、何よりも嬉しいです。

時には「最近見なかったけど、具合でも悪かったの?」と患者さんから心配をされることもあります。

そうでなかったことは、言葉の暴力です。いきなり怒鳴られたりしたことが過去に何度かありましたが、患者さんと接する上で勉強にもなりました。

Q最後に一言お願いします。

これまでランパスが、活動を続けてくることができたのは、センター病院の方々の信頼とご協力をいただいているからこそ、そして常に私を支えてくれるメンバーがいるからだと思っています。女性スタッフは花柄エプロンが目印です。男性スタッフは、緑のエプロンが目印です。患者さんにおかれましては、いつでも、私たちに声をおかけください。



書類整理中の徳田さん

言われてみれば知らなかった！ それって何？～素朴な疑問集～

●錠剤、粉薬、注射…なぜ薬はたくさん存在するのか？

皆さんは薬と言われるとどのようなものを思い浮かべるでしょうか？錠剤、カプセル、粉薬、シロップ、注射など様々な「形」の薬を思い浮かべられたと思います。

では、なぜ薬には様々な形があるのでしょうか？今回は薬の形である【剤形】について、それぞれの利点と欠点をご紹介します。

錠剤やカプセル

これらの薬は携帯しやすく、服用しやすい点が特徴です。他にも色や形、薬に印字されたマークが特徴的なため、包装から取り出した後でも何の薬か判別しやすいという利点があります。その一方で欠点としては、飲み込む力の弱い小さいお子様や高齢の方には服用しにくい点が挙げられます。



粉薬やシロップ

こちらは個々の患者さんに合わせて薬の量を調節しやすいのが利点です。また錠剤やカプセルが服用しにくい方でも、飲みやすいというのも特徴です。しかし、錠剤やカプセルに比べると量がかさばったり、同じ色の粉薬やシロップがたくさんあるため、薬の判別が困難になるという欠点があります。

さらにシロップは、水分や糖分が豊富です。これらは細菌にとっては嬉しい環境なのです。ですから、微生物の繁殖に気を付ける必要があります。冷蔵庫や遮光での保管を勧められたシロップは指示通り管理しましょう。



注 射

口から飲む薬は小腸や肝臓などを通して全身の血流に入りますが、注射は直接全身の血流に入るため、速効性があります。また消化管からの吸収性が低い薬でも注射なら効果が期待できるという利点もあります。欠点としては、注射する際痛みを伴うことと、自己注射ができない薬は病院での投与が必要という点です。



今回は簡単にですが剤形の利点と欠点をご紹介します。御自身の薬の形でお困りの方は是非一度、薬剤師までご相談ください。



薬剤師はここで
呼び出せます！



●CT と MR 何が違うの!?

CT と MR は、どちらの装置もトンネル状の似たような形をしており、体の断層画像を撮影する点は一緒です。しかし、それぞれ画像を作る原理や描出しやすい病気は異なり、全く違う検査です。

CT は“放射線（X線）”を用いて画像を作りますが、MR では“強い磁力（=磁石の力）”と“電波”を用いて画像を作ります。



本館4階 CT装置

CT の特徴は、骨や肺、出血性の病気の描出に優れ、MR に比べ微小なものまで写し出すことができることです。また、検査時間は5～10分と短時間で検査を受けられます。しかし、放射線を使用するため、放射線被ばくを受ける欠点があります。

一方、MR は、脳の病気や炎症などの描出に優れ、CT に比べ臓器の境目をはっきりと写し出すことができます。脳や頸部等の血管だけを描出することも可能です。しかし、検査時間が20分程度と長く、検査中に大きな音がする

欠点もあります。また、磁力を用いた検査のため、手術などにより体の中に金属が入っている方には検査が出来ない場合があります。

より正確な診断をするために、検査する部位や症状等によってCT・MRを使い分けています。



救急棟地下2階 MR装置

●これであなたもセンター病院通!^{つう} 職員のストラップの色のヒミツ

病院の職員は、全員名札を着用しています。その名札に付いているカラフルなストラップの意味をご紹介します。

最も良く見かけるストラップは**緑**（下記①）だと思います。それ以外に**ピンク**（下記②）や**黄色**、**赤**があります。**緑**は、職員全般です。**ピンク**は、今年度、看護師として当院に入職した職員です。**黄色**は、臨床研修医、**赤**は医学部学生です。新採用職員は入職当初、病院内の場所や設備にも不慣れなため、

迷うことがあり、患者さんへのご案内が不十分になってしまうことがありました。その時に、ストラップの色を見て、他の職員が声かけをするなどして、患者さんをお待たせしないように取り組んでいます。入職当初の初心者マークみたいなものですね。

入職後、一年経つと**緑**のストラップとなります。



春菊について

肌寒く感じ始めるこの頃、季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。そんな時期にとりたい、体調を整える栄養を含む旬の食材「春菊」を紹介します。

春菊の旬は11月から2月頃です。カロテンとビタミンCを豊富に含み、免疫力を高めることができ、風邪やがんの予防に役立つとされています。また、春菊の独特の香りは自律神経に作用し、胃腸の動きを良くする効果もあります。

今回はピーナッツバターで和えることで、春菊の苦味がまるやかになり、ピーナッツの脂肪をとることでカロテンの吸収を高めることができます。旬の食材で栄養をしっかりとって、寒い冬に備えましょう。



春菊のピーナッツ和え

材 料：1 人分

栄養量 エネルギー 69kcal / タンパク質 3.3g / 塩分 0.7g

春菊	70g
ピーナッツバター	小さじ 1 (6g)
牛乳	小さじ 1 (5g)
砂糖	小さじ 1 (3g)
塩	少々 (0.5g)

作り方

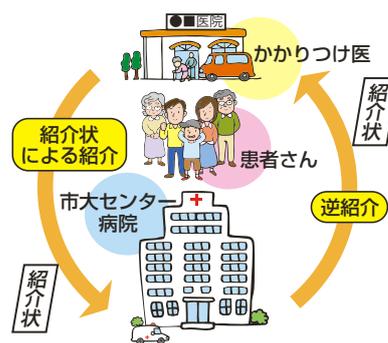
1. 春菊は水で洗い、茎のかたい部分を切り落とし、茎と葉に分けて食べやすい大きさに切っておく。
2. 沸騰した湯に春菊の茎の部分を先に入れ、1分程度経ったら葉の部分も入れてさっと茹でる。
3. 茹でた春菊を冷水でよく冷まし、水気をしぼる。
4. ボールに分量のピーナッツバター、牛乳、砂糖、塩を混ぜ合わせ、3. を加え和える。

紹介外来制

初診時には当院あての「紹介状」が必要となります

当院は、医療法で定められた「地域医療支援病院※」です。地域の医療機関と適切な役割分担と支援を行うために、紹介外来制を取り入れております。初診時には原則、かかりつけ医からの紹介状が必要です。また、当院での精密検査や手術等が終了した場合や病状が落ち着いている患者さんは、紹介元医療機関等へ逆紹介させていただきます。なお、法律で以下の金額を患者さんにご負担いただくことがありますので、ご注意ください。

- ・ 紹介状なしで初診にかかる場合……………5,400 円
- ・ 逆紹介を行う旨の申出を行ったにも関わらず当院を受診する場合……………2,700 円



※地域医療支援病院：自病院での医療提供のほか、地域の医療機関（かかりつけ医）等から紹介された患者さんの診療、救急医療体制の整備、地域医療機関への勉強会等の実施をし、地域の医療機関をバックアップするとともに、地域医療のリーダーを務める役割があります。

横浜市立大学附属
市民総合医療センター
YOKOHAMA CITY UNIVERSITY MEDICAL CENTER

〒232-0024 神奈川県横浜市南区浦舟町4丁目57番地
電話：045-261-5656（代表）
<http://www.yokohama-cu.ac.jp/urahp/>

受付時間

初診	午前 8:45 ~ 午前 10:30
再診	午前 8:00 ~ 午前 11:30（一般診療） 午前 7:30 ~ 午後 4:00（予約診療） 【各センター・診療科により異なります】
休診日	土曜日・日曜日・祝日・年末年始