

埼玉医科大学病院ニュース

—基本理念—

当院は、すべての病める人に、満足度の高い医療を行なうよう努めます。

CONTENTS

① 50号記念

埼玉医科大学病院の今までとこれから

埼玉医科大学病院 病院長 片山 茂裕

② 特定能力を認証された看護師が患者さんのお役に立てる日を夢見て

— 看護師特定行為・業務試行事業への参加 —

看護部・大学病院特定看護師（仮称）業務検討小委員会

③ 知らないと怖い！？骨粗しょう症：薬剤部

④ 世紀の天体ショー：職員の写真館

⑤ MRI検査施設が2か所になりました！：中央放射線部

⑥ 検査一口メモ：「あなたの血管 いきいきしていますか？」— FMD検査について—：中央検査部

⑦ ご意見：医務部

⑧ 患者さん満足度調査のご報告：医務部

⑨ 栄養一口メモ：“アルコール”飲みすぎではありませんか？：栄養部





の地に国際
医療セン
ターが開設
されました。
現在、

病院ニュースの創刊号が発行され
ましたのは、平成7年6月12日のこ
とです。最初は青い用紙に黒字での
4ページの簡単なもので、当時の東
博彦病院長のあいさつ文と、駐車場
やカフェテリアの場所の案内や、人
間ドックや当時開設された腎臓病セ
ンターの紹介がなされております。
その後、号を重ね、ページ数も増え、
カラー刷りとなり、今回が50号とい
う節目を迎えました。

埼玉医科大学が開設されたのは昭
和47年4月のことですが、埼玉医科
大学病院は同年の8月に17診療科・
424床の病院として開設されまし
た。すなわち、開設後41年目を迎え
たこととなります。この間、診療科
数も25科に増え、入院ベッド数も最
大約1,500床まで増えました。
診療科の拡充や、医療スタッフの充
実をはかり、大学病院の本院として、
また特定機能病院として、埼玉県西
北部の中核的な基幹病院としての役
割を担ってまいりました。平成19年
4月に本院から心臓病や脳卒中、癌
関連の診療科と救命救急部門が分離

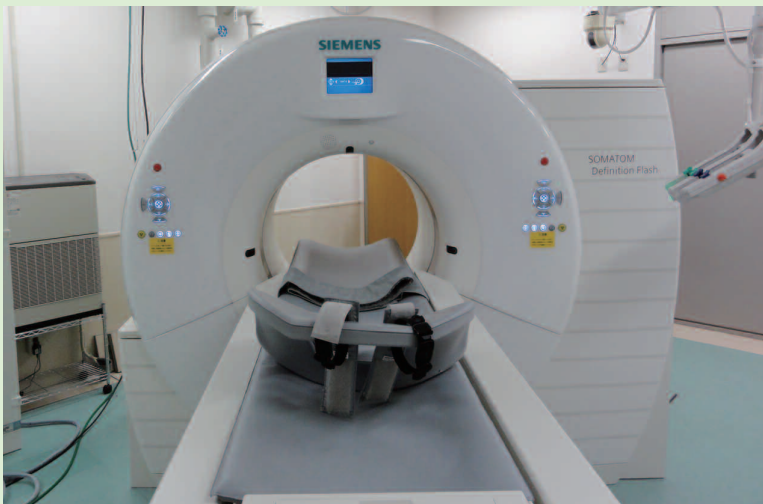
され、日高
の地に国際
医療セン
ターが開設
されました。
現在、

当院は28診療科・急患センター
(ER)・中央検査部(臨床検査医
学)・中央病理診断部・輸血細胞移
植部・健康管理センターからなり、
805床として運営しております。
一部の診療科の国際医療センター
への移転に伴い、少し病棟に余裕が
でき、その空きを利用して古くなっ
た本館や南館の改装が始まりまし
た。また南館の2・4階に、「成育
医療センター」として産科と小児科、
新生児・未熟児科(NICU)、そ
して小児外科を有機的に再配置いた
しました。さらに、本館9階に手術
室を2部屋有する眼科の病棟、「ア
イセンター」を開設いたしました。
改装された病棟をご覧いただけた患
者さんにはおわかりいただけしてい
るかと思いますが、大部屋は8人部屋
から6人部屋になり、患者さん一人
当たりのスペースが格段に広くな
り、お食事やご面会にご利用いた
けるデイルームが新設され、壁の色
も照明も見違えるほど明るくなりま
した。患者さんに快適な入院生活や
通院を提供できるものと自負してお
ります。

また南館1階の内科外来を改装
し、「総合診療内科」を開設いたし
ました。初診の患者さんは「総合診
療内科」で拝見する体制にさせてい
ただいております。当院を受診され

る患者さん方には、この点も是非ご
理解をいただきたいと存じます。
医療や医療機器は日進月歩で進歩
しておりますが、昨年には128列
のCTを、本年5月には3テスラの
MRIをと、最新鋭の撮影装置を増
設しております。また、一昨年から
は、地域の医療機関の先生方から患
者さんの紹介受診や検査のオーダー
をインターネットで予約をしていた
だけのカルナという便利なシステム
も取り入れております。医療を取り

巻く環境はますます厳しくなってお
りますが、埼玉医科大学病院は埼玉
県北西部の基幹病院として、地域の
医療機関と連携し、地域医療の担
手として、「安心で質の高い医療」
をすべての患者さんにご提供でき
よう全職員が一丸となって取り組ん
で参ります。よりよい埼玉医科大学
病院を作り上げるため、皆様からの
忌憚のないご意見をお寄せいただ
くとともに、ご支援・ご協力をお願い
申し上げます。



128列CT装置SOMATOM Definition Flash



3.0T MRI 装置 Skyra



デイルーム

看護師特定行為の導入によって医療はどのように変わるか？

効果的・効率的なチーム医療の推進

効果的・効率的な医療サービス体制の確立

- ・救急外来におけるタイムリーな対応
- ・症状の急変患者に対するタイムリーな対応
- ・医師は医師でなければできないことに専念できる
 - ・医師の労働環境の改善
 - ・医学研究の先進化 など
- ・看護師のキャリアアップ
 - ・看護が魅力的な職業（18歳人口が減少する中で）
 - ・中途退職者の防止 など

これからの日本は、医療福祉を必要とする人がますます増加し、また医療福祉を支える人は減少することがニュースで時折話題となっています。厚生労働省は、このような少子高齢化の中でも安心してできる医療福祉を実現するための施策を考えており、チーム医療の推進とチーム医療での看護師の業務拡大も、このひとつに挙げられます。この施策に基づいて実施されている事業のひとつが、看護師特定行為・業務試行事業（以下「試行事業」という。）です。

当院では、地域に医療を提供するという社会的役割を、将来にわたって担っていくために、試行事業へ積極的に取り組んでおり、今回はその取り組みについて紹介します。

試行事業は、厚生労働省から指定された病院でのみ実施されます。そして試行事業の対象となる看護師は、日本看護協会看護研修学校の指定課程、もしくはナースプラクティショナーを視野に入れた大学院修士課程を修了した看護師です。ナースプラクティショナーについては、あとでお話しします。

試行事業は、専門領域別に設定されており、現在は慢性期、救急、皮膚排泄、小児などの領域があります。当院は昨年度に皮膚・排泄領域、今年度は慢性期と救急の2領域を加え事業を展開する予定で、申請の手続きを行っております。また、姉妹病院である埼玉医科大学総合医療センター（川越市鴨田）では、小児領域で申請の手続きを進めています。

施行事業の看護師は、厚生労働省の指定した203項目の特定行為を医師の包括指示のもとで患者さんに提供することができます。この特定行為とは、現在は主として医師が業務として実施している診療行為のうち、看護師でもおこなうことが可能な業務として仮に国が決めたものです。この特

定行為を試行事業対象の看護師が完全に実施できるかどうかを確認していくことが試行事業の目的となります。もちろん試行事業であっても、患者さんの安心が何よりも重要です。患者さんに安心していただくために試行事業では次の点を徹底しております。

それぞれ対象の看護師には、あらかじめ厚生労働省に申請済みの指導担当医師が決まっています。そして患者さんを診療するときは、医師の包括的指示が必要で、必ず医師の指示の通り行動することになっています。包括的指示という言葉は耳慣れないかもしれませんが、これは、症状ごとに、あらかじめ書面にまとめられている医師の指示を、順序良くおこなっていく方式のもので、患者さんの同意をいただいた上で、たとえばおなか痛い、頭痛がす



試行事業開始に向けて余念のない臨床での研修（左はラウンド中の看護部長）

最後に、ナースプラクティショナーという、日本にはまだない職種について簡単にお話しします。ナースプラクティショナー（Nurse Practitioner）一般的に「NP」と略しています。（とは、米国で生まれ、英、仏、韓国等の多くの国で活躍する看護職資格で、一定レベルの診断や治療などを行うことが許されており、日本での医師と看護師の中間に位置づけられる役割が期待されている医療チームの一員です。日本NP

NP（ナースプラクティショナー）

アメリカコロラド大学で1965年に始まった制度

大学院修士課程で教育を受けた看護職

- ・医師と連携／協力して業務遂行
- ・診断・治療ができる
- ・検査のオーダーができる
- ・医薬品の処方ができる
- ・提供したサービスに対して医療費が支払われる
- ・個人を対象にしたプライマリーケアの提供が中心【イギリス、オーストラリア、タイ、韓国などでも医療的介入を行なう看護師が活躍】

るなどといった場合の最初の診察、検査を担当します。また、救急の場合に気管にチューブを入れたり、ばい菌のついていない傷を縫ったりします。

協議会（＝日本でナースプラクティショナーの養成を目指している団体）では「診療看護師」と訳しています。

ナースプラクティショナーは、今回の試行事業範囲の特定行為にとどまらず、広く、そして患者さんの常に身近な存在としての役割が期待されています。

日本は国民皆保険により、等しく医療を受ける仕組みが整えられています。詳しくは、住んでいる地域によっては病院や診療所が近くにないと不便を感じている方もいます。また、近隣に病院や診療所がある場合でも、病気になるくらいときは遠く感じてしまうものです。このような時に、体調を伝えることにより、必要な治療、医師への適確な橋渡しをすることなどが期待されています。詳しくは厚生労働省医政局や日本NP協議会のホームページで閲覧することが可能です。



制度確立までの期間、実習や現場で「特定の医行為」に相当する行為が実施できるためには

平成22年度および平成23年度

特定看護師（仮称）養成調査試行事業

厚生労働省が養成課程（大学院など）を指定

平成23年度

特定看護師（仮称）業務試行事業

厚生労働省が養成課程を修了した看護師の就労施設を指定

平成24年度

「看護師特定能力認証」養成調査試行事業

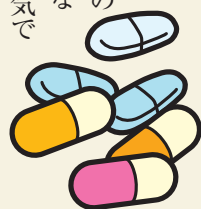
「看護師特定能力認証」業務試行事業

このように、当院は国の試行事業に積極的に協力し、外国におけるナースプラクティショナーのような特定能力を認証された看護師が世の中に認められるよう、取り組んでまいります。試行事業対象の看護師は、患者さんと医師、患者さんと従来の看護師との橋渡しの役割を期待されています。患者さんと病院の信頼関係を強め、一緒に病気やけがを治していくための患者さんのより良きパートナーとして、必ず必要な存在となることでしょうか。患者さんをはじめとする地域のみならず、温かいご理解をお願い申し上げます。

～知らないと怖い！？骨粗しょう症～

薬剤部

【骨粗しょう症とは？】



骨粗しょう症は、骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気で、骨がスカスカになると、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなります。

骨粗しょう症は、がんや脳卒中、心筋梗塞のようにそれ自身が生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、要介護状態になる人は少なくありません。

【骨粗しょう症の怖いところ】

骨粗しょう症の怖いところは自覚症状の乏しい病気であることです。背中が丸くなる、身長が縮むといった症状は徐々に起こるためなかなか病気である気がつきません。気がついたときには病状がかなり進行していたということもあります。また、そのような状態になっても痛みを伴わない場合もあるので、日ごろからの自己チェックが必要になります。骨粗しょう症は早期発見、早期治療が重要なのです。

【骨粗しょう症の診断と原因】

骨粗しょう症は、骨密度測定、レントゲン検査、血液検査、尿検査などで診断されます。また身長測定（どれくらい縮んでいるか）なども指標となります。

骨粗しょう症の原因は様々で以下の

ことが考えられます。

1. 加齢

骨密度は20歳前後でピークに達し、40歳代半ばまではほぼ一定ですが50歳前後から急速に低下していきます。骨をつくるのに必要なカルシウムは、腸から吸収されて骨に取り込まれますが、年を取ると腸からのカルシウム吸収が悪くなってしまうのも骨密度低下の原因の一つです。

2. 無理なダイエット



ダイエットによる栄養不足は、骨粗しょう症の原因の一つとなります。とくに成長期は丈夫な骨をつくる大事な時期ですので、無理なダイエットは将来の骨密度に悪影響を与えます。

3. 閉経

女性の場合は、閉経期を迎えて女性ホルモンの分泌が低下すると急激に骨密度が減り、同年代の男性に比べて骨密度が低くなります。

女性ホルモンの減少が主な原因となっている骨粗しょう症に対しては、女性ホルモンやそれに似た作用のある薬、骨密度を増やす薬などが用いられます。

4. その他

骨粗しょう症は、加齢や閉経以外の原因でも生じます。たとえば、甲状腺機能亢進症、関節リウマチ、糖尿病などの病気や、胃切除後、ステロイド薬の長期服用なども骨粗しょう症の原因

となります。

これらは続発性骨粗しょう症と呼
ばれ、一般の骨粗しょう症の治療に比べ
て骨吸収をより強く抑え骨密度を増
やす薬が用いられます。

【骨粗しょう症の主な薬と当院採用薬】

- ・ 活性型ビタミンD3製剤(カル
ファイナ錠)

食事で摂取したカルシウムの腸管
からの吸収を増す働きがありま
す。また、骨形成と骨吸収のバラン
スも調整します。

- ・ ビタミンK2製剤(メナテレンCaD)
- 骨密度を著しく増加させません
が、骨形成を促進する作用があり骨
折の予防効果が認められています。

- ・ 女性ホルモン製剤(エストラーナテープ)
- 女性ホルモンの減少に起因した骨
粗しょう症に有効です。閉経期のさ
まざまな更年期症状を軽くし、併
せて骨粗しょう症を治療する目的
で用いられます。

- ・ SERM(エビスタ、ビビアント)
- 骨に対しては、エストロゲンと似た
作用があり、骨密度を増加させま
すが、骨以外の臓器(乳房や子宮な
ど)には影響を与えません。
- ・ ビスフォスフォネート(アクトネル錠、
アレンドロン酸錠、リカルボン錠)
- 骨吸収を抑制することにより骨
形成を促し、骨密度を増やす作用

があります。

骨粗しょう症の治療薬の中でもつ
とも有効性が認められている薬です。
しかしこの薬剤は腸管からの吸
収が極めて低く食事の摂取により
さらに低下するので早朝空腹時(通
常は起床時)に180ml以上の水で
服用します。また、薬剤が食道に長
くとどまると食道炎や食道潰瘍が
生じることがあるので多量の水で服
用し服用後30分は横になってはいけ
ません。そのため、薬の飲み忘れや
飲み間違いが心配されます。最近で
は、含有量によって週1回の製剤(ア
クトネル錠17.5mg、アレンドロン酸
錠35mg)が主流になっています。また
4週に1回服用の製剤(リカルボン
錠50mg)もあります。

- ・ カルシトニン製剤(注射薬)(エルシト
ニン注)



骨吸収を抑制する注射薬です
が、強い鎮痛作用も認められていま
す。骨粗しょう症に伴う背中や腰の
痛みに対して用いられます。

【最後に】

骨粗しょう症の治療は主に薬物療
法ですが、予防には食事療法と運動療
法が重要になってきます。

食事ではカルシウム、ビタミンD、ビ
タミンKなど、骨密度を増加させる栄養
素を積極的に摂り、骨を丈夫にするこ
とが大事です。カルシウムとビタミンD
を同時に摂ることで、腸管でのカルシウ
ム吸収率がよくなります。

栄養やカロリーのバランスがよい食事を
規則的に摂るのが、食事療法の基本と
なります。

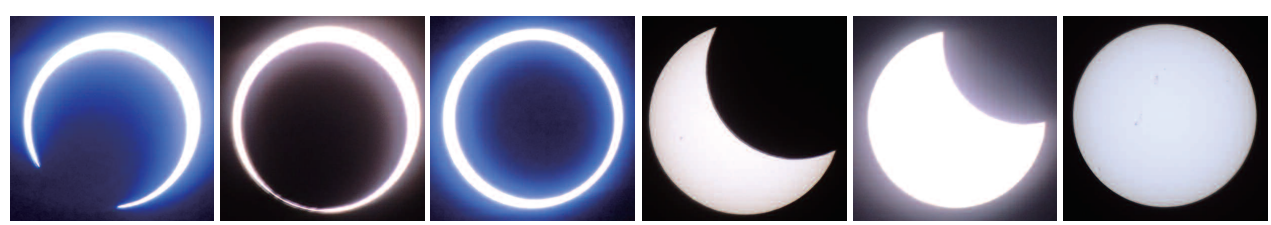
運動不足は骨密度を低下させる要
因です。骨にカルシウムを蓄えるため
には、「体重をかける」ことが大事です。
日常生活のなかで運動量を増やすだ
けでも効果がありません。また、外で日
光にあたることによって、骨折に予防効
果のあるとされるビタミンDの活性化
にもつながります。ウォーキングとまで
力まずとも、買い物や散歩など、日常
生活における歩行の機会をこまめに
確保することが大切です。

バランスの良い食事と適度な運動で
骨粗しょう症に負けない骨を作りま
しょう。

職員の写真館

● 世紀の天体ショー

診療情報管理室 関口 勤さんが5月21日の金冠日食を撮影しました。絶好の観察日和でしたので、多くの方が天体ショーを楽しまれたことと思います。
撮影：日高市



MRI検査施設が2か所になりました！

中央放射線部

〈MRI検査室の増設とMRI装置2台が新型装置に変わりましたのでお知らせします。〉

●MRI装置が3台から4台体制に

当院のMRI検査は、3台の1.5T（テスラ）MRI装置で運用していましたが、平成24年2月より第1MRI室に新しい1.5T MRI装置 Essenza に更新されました（図1）。また、平成24年4月には3.0T MRI装置 Skyra（図3）が第4MRI室に導入されました（図4）。これにより4台の装置での運用に変わり、多数の検査が撮像可能になりました。

●第1MRI室がMR棟から本館地下1階に移動しました。

中央放射線部では患者さんの負担軽減と検査効率の向上を目標に挙げ、検査機器の集約化に取り組んでいます。その一端として、装置更新に伴い第1MRI室は本館地下1階へ設置することになりました（図2）。これにより、X線撮影やCT撮影と同様に本館地下1階でMRI検査ができるようになりました。しかし、2月の運用開始からMRIの施設が2ヶ所での運用となり患者さんには検査案内に一部支障が生じております。第1MRI室は本館地下1階、第2～4MRI室

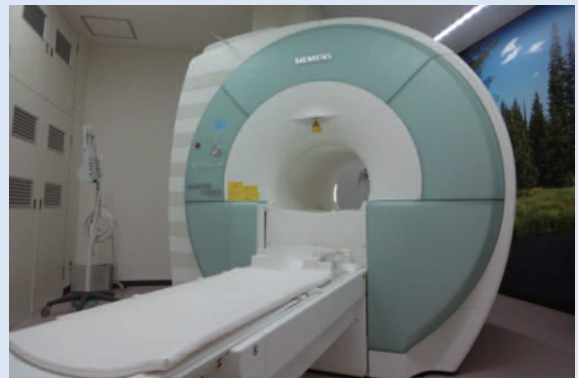
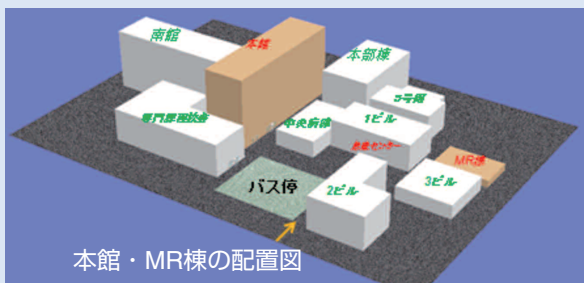
はMR棟での検査になりますので検査予約票の撮影室チェック欄を確認し間違いないよう来院をお願いします。

●本館地下1階第1MRI室の利用について

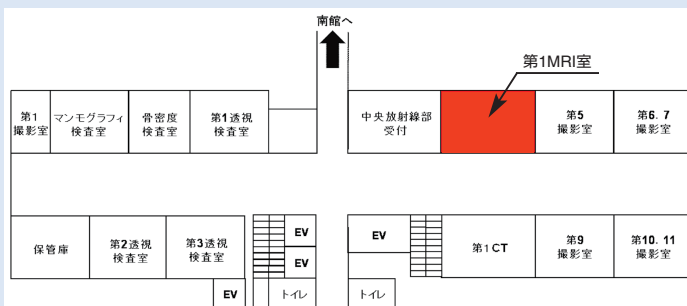
X線撮影室やCT撮影室と隣接しているため撮像中の音が廊下にもれないように静音設計になっています。第1MRI室での検査は、装置本体がコンパクトなため通常業務では検査内容を統一しています。主に頭部、頸椎、腰椎、胆管膵管の検査となります。また、休日・祝日・夜間帯の検査はすべて第1MRI室で行います。受付は他の検査と同様ですが、MRIでは問診などの検査前チェックや更衣が必要になりますのでご協力下さい。検査に要する時間は約15分～20分程度になります。終了時はロッカーに忘れ物がないよう注意して下さい。

●MR棟第4MRI室の利用について

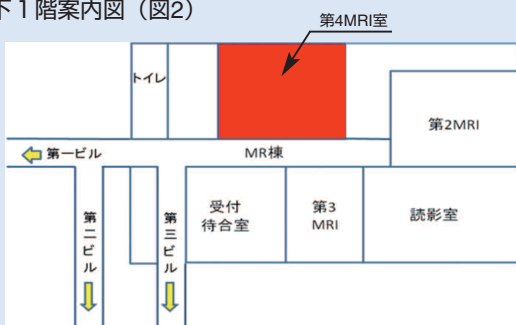
最新型MRI装置がMR棟の第4MRI室に導入されました。従来の装置に対して信号強度は2倍を有し鮮明な画像の提供が可能になりました。装置の特長は今回のニュースに掲載したいと思えます。何かご不明な点がありましたら中央放射線部へお問い合わせ下さい。



1.5T MRI装置 Essenza（図1）



3.0T MRI装置 Skyra（図3）



MR棟案内図（図4）

中央検査部

FMD検査とは

FMDとはflow mediated dilationの略で日本語では血流依存性血管拡張反応と言い、血管内皮機能を診て早期の動脈硬化を評価する検査です。

近年、食生活や生活リズムなどの生活環境の変化に伴う、脂質異常症、糖尿病、高血圧症などの生活習慣病は、その患者数の増加で注目されています。これら生活習慣病は動脈硬化と密接な関係にあり、知らず知らずのうちに進行し、心筋梗塞、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症などの原因ともなる別名サイレントキラー（静かなる殺し屋）と呼ばれる、大変恐ろしい病気です。しかし動脈硬化は、早期発見し生活習慣を改善すれば予防できる病気でもあります。

最近の研究で動脈硬化は血管壁の硬化に先立ち、血管内皮細胞の機能障害が先行するということが解ってきました。中央検査部ではこの血管内皮機能を診るFMD検査を導入したのでご紹介します。

動脈硬化とは

血管の構造から説明します。動脈は常に血液にさらされている血管内皮細胞を有する内膜と、血管壁を広げた中縮めたりする筋肉でできている中

膜、一番外側にあり血管自体を外部分から保護する外膜の3つの層からできています。

血管の一番内側にある血管内皮細胞は血管を健康に保つために重要な役割を担っていますが、この内皮細胞が何らかの原因で障害され、血管を健康に保つためのバランスが崩れてしまうと、血管の壁が厚くなったり、硬くなってしまう。この状態を動脈硬化と言います。動脈硬化を促進する因子として年齢、肥満、喫煙、運動不足、糖尿病、脂質異常、高血圧などがあります。

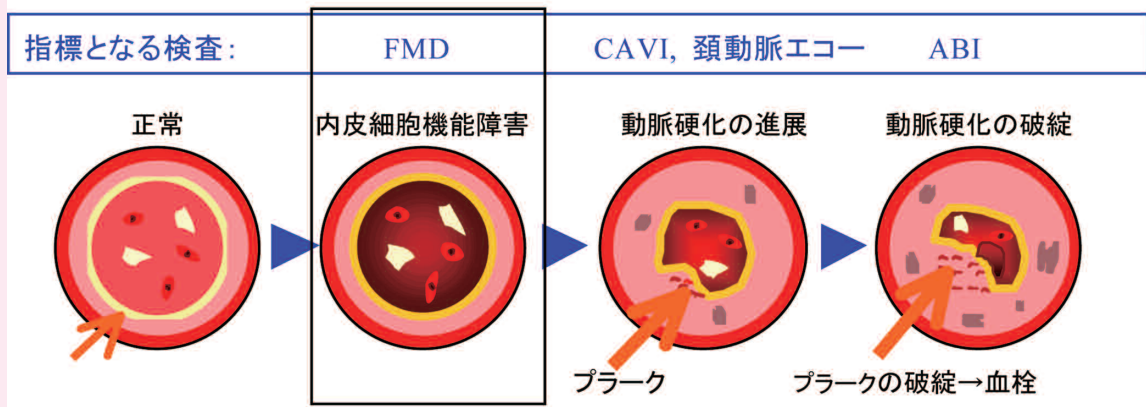
動脈硬化は自覚症状がなく進行しますので手遅れにならないように早期発見することが大事となります。

検査の流れ

検査方法は、血圧測定と同じ要領で、上腕動脈を5分間締めした後開放します。すると血流が増大し血管拡張物質である一酸化窒素(NO)が血管内皮から放出されます。この時どれだけ血管が拡張するかを超音波でみて、圧迫前後の血管径を比較してパーセントで表します。これをFMD値といい、健康な血管であればこのパーセントは大きくなります。

正常の目安は6%以上で、5%以下で内皮機能障害が疑われます。FMD値は年齢とともに低下する傾向がありますが、それ以上に生活習慣

動脈硬化の進展



の影響も大きく受けれます。

検査の注意点

検査前の飲食内容によっても違いが出る敏感な検査で、空腹時の検査となります。

また血管に影響する喫煙やカフェインの摂取も控えて下さい。

カフェで圧迫しますので多少の痛みを伴います。また、紫斑やあざのできやすい方は、圧迫により紫斑やあざができる可能性がありますが、通常は時間とともに消えてきます。

美味しい食事に、運動不足、高ストレス社会に睡眠不足、高血圧に糖尿病、血管にとって現代社会は危険がいっぱいです。

検査を希望される方は、現在おかかりの医師にご相談下さい。

FMD検査の結果が万が一良くなかったとしても、生活習慣に気を配り、適切な指導治療を受け、いつまでも健康でいきいきとした血管を保ちましょう。



写真・イラスト提供 株式会社 ユネクス

ご意見 患者さんから頂いたご意見を紹介させていただきます。私たちは少しでもご満足いただける医療を提供でき、忙しさを夜勤の疲れなどで十分な対応になっていたのかもしれない。すべてのご意見を病院内で共有し改善に取り組みたいと考えています。

ご意見 外来受診後、会計の際に窓口で受付から請求が出るまで30分以上待たされました。待たせすぎだと思いません。

お返事 医務部会計窓口より

大変お待たせして申し訳ありませんでした。患者さんの受診についての内容確認で時間が掛かりお待たせしました。今後は、お待たせする患者さんにはアナウンスするようにいたします。

ご意見

消灯時間後、肌寒く感じ廊下で看護師さんに部屋の温度を上げて欲しいと頼んだところ、中央制御なので出来ないと言われました。どこで管理しているか無く、病院として環境への心配りも必要だと感じます。

お返事 看護部より

状況を把握し、施設部などに連絡するなど臨機応変に対応するよう指導いたしました。

ご意見

入院中、美味しい食事ありがとうございます。部屋の皆が美味いと言っていました。野菜中心の食事内容が勉強になりました。今後も美味しい食事を提供して。下さい

お返事 栄養部より

どうも、ありがとうございます。食事も治療のひとつと考え患者さんにとって最適な食事を提供しております。有料ですが、特別メニューもご用意しますので、機会がございましたらご利用下さい。

ご意見

院内にコインロッカーがあると助かります。ご検討いただけませんか。

お返事 医務部より

病院内で検討いたしましたがお預かりする荷物の確認ができないことなどから、防犯上設置は見合わせ

ることといたしました。

ご意見 患者の母です。南館4階に入院しましたが、ずっと不明熱に悩んできました。入院してから主治医の先生は病状を説明して下さい、スタッフの方々も声を掛けていただき温かい雰囲気での入院生活を送ることができました。まだ、外来通院で先生にはお世話になりますが、感謝の気持ちをお手紙いたしました。

ご意見

南館4階病棟へ報告いたしました。1日でも早く完治されること祈っております。

お返事 医務部より

ご意見

内視鏡検査中にスタッフの出入りがありました。ドアをきちんと閉めずに半開きの状態でした。プライバシーをちゃんとして下さい。

お返事 内視鏡検査室より

この度は不快な思いをさせて申し訳ありませんでした。検査中はドアを閉めて検査する事となっておりますが、再度医療スタッフ間で周知徹底いたしました。

ご意見

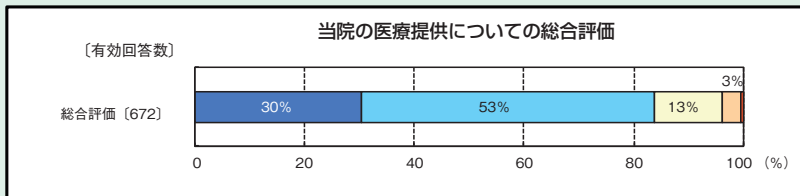
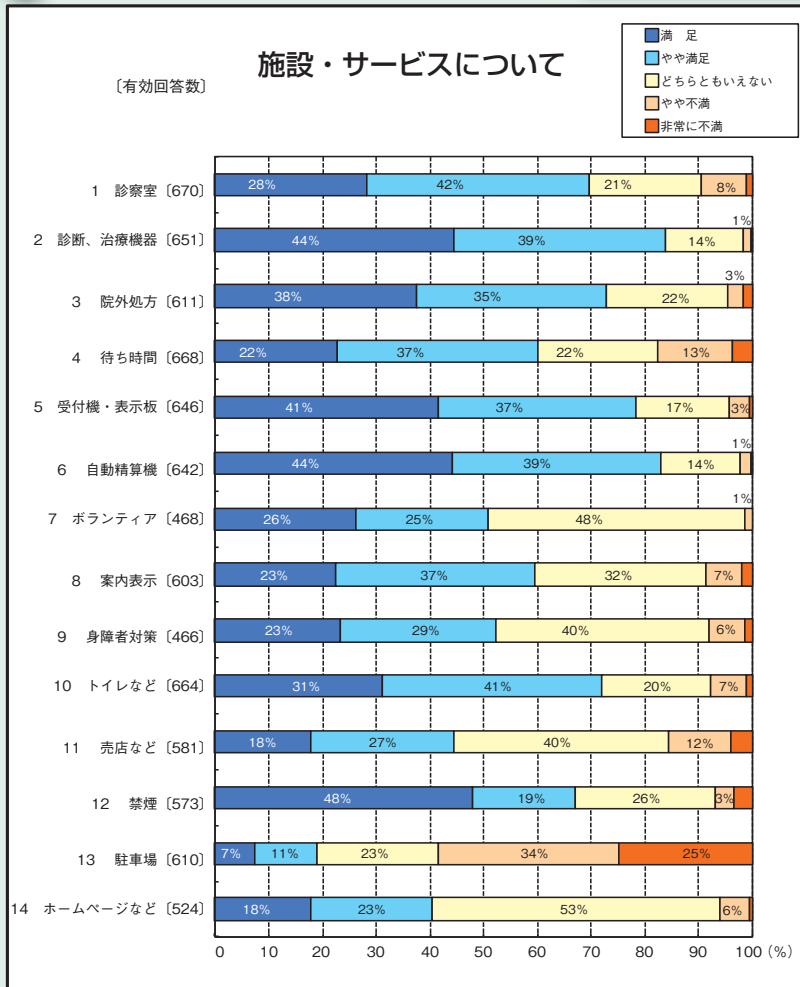
眼科の診療に時間がかかります。まず、視力検査、次に眼底検査、それから診療です。なんとかありませんか。

お返事

眼科検査は毎回必要なものです。診療の信頼性や正確性を保つためにダブルチェックをしています。待ち時間からは不評ですが、結果的に質の高い医療が提供できます。そのような外来の方針が説明不足でした。

眼科より





	満足	やや満足	どちらともいえない	やや不満	非常に不満
1.診察室	0%	+3%	-2%	-1%	0%
2.診断、治療機器	0%	+3%	-4%	+1%	0%
3.院外処方	-3%	+5%	-2%	0%	+1%
4.待ち時間	0%	+9%	-2%	-3%	-3%
5.受付機・表示板	+2%	0%	-1%	-1%	+1%
6.自動精算機	-3%	+7%	-2%	-1%	-1%
7.ボランティア	+1%	+2%	-2%	-1%	0%
8.案内表示	0%	+1%	0%	-1%	+1%
9.車いす	+1%	+2%	-2%	-1%	+1%
10.トイレ	-4%	+6%	-4%	+2%	0%
11.売店など	-1%	+3%	+3%	-4%	0%
12.禁煙	-4%	-1%	+5%	-2%	0%
13.駐車場	-1%	0%	-1%	+4%	-2%
14.ホームページなど	0%	-3%	+2%	+2%	0%
	満足	やや満足	どちらともいえない	やや不満	非常に不満
総合評価	+3%	+2%	-3%	-2%	+1%

平成23年12月19日（入院）、19日（21日（外来））に患者さん満足度調査を実施いたしました。今回は、外来患者さんへの調査結果について、ご報告させていただきます。ご協力いただきました調査結果につきましては、今後の病院運営の参考にさせていただきます。ご協力、ありがとうございました。

外来患者さん満足度調査
 実施日・対象…平成23年12月19日から21日に外来通院している患者さん
 アンケート用紙 配付…900枚
 回収…745枚

下の表は、平成22年に実施した調査結果との比較です。全ての項目で

「満足」「やや満足」が増加しておりますが、特に待ち時間では「やや不満」と「非常に不満」が減少し「やや満足」が増えております。
 なお、入院患者さんへの調査結果は次号で紹介させていただきます。

詳細については、当院のホームページに掲載しております。
http://www.saitama-med.ac.jp/hospital/hp_news-backnumber/hospital_topics201112gairai.html

栄養部

1日あたりの適量（アルコール約20g）



ビール
中ビン1本
（約500ml）



ワイン
グラス2杯
（約180ml）



日本酒
1合（約180ml）



ウィスキー
ダブル1杯
（約60ml）



焼酎
コップ1杯
（約110ml）

“アルコール”
飲みすぎていませんか？

今回は、昔からお祝いやお祭りなど、生活・文化の一部になっていくアルコールについてお話しします。アルコールとの正しい付き合い方を知りましょう。

アルコールはストレス緩和や血行を促進させる効果があり、「百薬の長」とも言われています。しかし、飲みすぎてしまうと健康に影響を及ぼします。

アルコールは嗜好品のひとつと位置付けられており、一日の適量は、純アルコールで20gとされています。

“アルコール”は
食事と一緒に！

空腹でアルコールを摂取すると、吸収が早く、酔いがまわるのが早くなり、代謝・分解をする肝臓への負担が大きくなります。また、空腹だと胃や腸を強く刺激して粘膜が傷つきやすくなります。食事を摂りながらお酒を飲むことで、胃を荒らす作用や吸収を抑えることが出来ます。アルコールには利尿作用もあるため、飲んだ後には、水やお茶などの水分をしっかりと摂るようにしましょう。

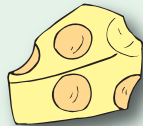
“休肝日”を作ろう！

過度の飲酒は脂肪肝などの病気やアルコール依存などにつながる事もあります。週に2日以上は休肝日を入れて、肝臓を休ませてあげましょう。アルコールは量を加減して上手に楽しみましょう！

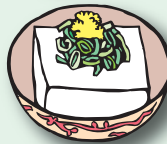
※妊娠・授乳中の飲酒は胎児・乳児の発育に影響を及ぼす危険がありますので、飲酒は控えましょう。アルコール摂取には主治医の許可が必要な場合があります。確認をしましょう。

タンパク質を多く含む食品は、胃腸を保護してくれます。

チーズ



豆腐



魚



など

アルコール代謝に
ビタミンCが必要です。
野菜や果物などを積極的にとりましょう。

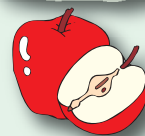
サラダ



野菜炒め



果物



など

栄養相談をご希望の方は、主治医にご相談ください。個別相談を承ります。

参考…
健康日本21
食事バランスガイド
健康増進法
（公社）アルコール健康医学研究会