

心ゆめ

06.3.17 第16号

病める人の悲しみは 私達の涙
病める人の喜びは 私達の幸福
病める人のわれらへの感謝と賞賛は
私達の生命力と情熱の源
彼らこそ われらが恩師

「医人とその心 ～丁 栄市」より

第16号 | 春
2010

平成22年5月発行 編集／広報委員会

INDEX

患者満足度調査は私達の通信簿 医療安全管理部 室長 高 京子	01
みんな de リハビリ 理学療法科 理学療法士 中澤 麻里子	03
ホルター心電図検査（携帯型長時間心電図） 臨床検査科 臨床検査技師 秋葉 秀哉・中嶋 義人	04

看護部だより 看護部長 網 信子	05
読むクスリ 薬局 薬剤師 山本 美穂	08
カルシウムで強い骨を作ろう！ 管理栄養士 尾方 美彌	09
地域医療連携室だより 地域医療連携室 澤田 美佐子	10

特集 1

患者満足度調査は 私達の通信簿

文：医療安全管理室 室長 高 京子



4月から「患者満足度調査」の内容が変わりました。医師別の医療の質に関する項目を増設、また職員への評価を職種別・部署別とし改善目標を立て易くしました。

当法人の医療理念に、「病める人の喜びは私達の幸福、病める人のわれらへの感謝と賞賛は私達の生命力と情熱の源、彼らこそわれらが恩師」と記してあります。私達が理念の達成に向け、今どのレベルにあるのか、「患者満足度調査」は治療成績と併せて、私達の指標となる患者さんからの通信簿です。

当院では評価の指標を3次元、すなわち幅・奥行き・高さで多面的構成にしています。1次元は上司による「人事考課制度」、縦の評価です。2次元は同僚による相互評価「星マーク評価制度」、横の評価です。そして3次元が主役である患者さんの視点による評価です。

ここで、当院オリジナルの星マーク制度をご紹介します。「安全な医療」「信頼と満足の接遇とチームワーク」「安心のプロとしての実務能力」の3項目からなり、同僚評価により金星、銀星に認定されると最高は三ツ星となるため、「三ツ星制度」とも称しています。全職員が同じ目標、規範のもと、三ツ星職員を目指し、レベルアップ活動を継続的に実施しています。

さて、患者さんの視点に話を戻しましょう。患者さんの投書箱は「声」、貴重なご意見、クレーム、要望を基に多くの改善策を実施してきました。中でも感謝の投書は私達の「生命力と情熱の源」です。

そして「患者満足度調査」、医療提供体制を5段階（5非常に満足・4やや満足・3普通・2やや不満・1非常に不満）で患者さんに採点していただきます。職員に対しては、医師は担当医師名及び病状と治療説明、診療内容、言葉使い・態度、1日1回の回診（入院）、事務職員は受付・会計、血圧測定・予約係、診療補助業務、病棟事務（入院）など職種別、行為別に、また設備・サービス、自由記載欄を儲けより多くの「声」が私達に直接届くよう、改訂しました。

私達は医療側の論理で自己満足に終わることなく、調査結果を真摯に受け止め、「良質な医療を安全、快適に提供する」ためCST（患者満足向上）委員会、星マーク委員会を中心に、常にレベルアップを図り、歩み続けて参ります。今後もきたんのないご意見とご協力のほどよろしくお願いいたします。

外来診療満足度調査

当院では、患者さんから「信頼され安心して診療していただけるように」日頃より職員教育を行っております。患者さんから頂いたご意見を今後の病院運営に役立て、よりよい病院づくりを目指していきたいと考えておりますので、是非アンケートにご協力お願い致します。

※差し支えなければ、お名前と担当医名をご記入下さい。

※○印でお選び下さい。

担当医

理事長・院長・野崎医師・針沢医師
 橋本医師・梅津医師・高橋医師・金澤医師
 鎌部医師・中村医師・田岡医師
 脇野医師・植原病医師・河化器医師

お名前

次の項目の満足度はどの程度ですか？5点満点で右の番号に○印でお知らせ下さい。

		非常に満足	やや満足	普通	やや不満	非常に不満	該当したスタッフも
医師	病状と治療説明	5	4	3	2	1	
	診療内容	5	4	3	2	1	
	言葉使い、態度	5	4	3	2	1	
看護師	検査説明	5	4	3	2	1	
検査技師	採血・心電図・超音波	5	4	3	2	1	
放射線技師	レントゲン(胸部、CT、核医学)	5	4	3	2	1	
薬剤師	お薬の説明	5	4	3	2	1	
理学療法士	運動・歩行リハビリ	5	4	3	2	1	
栄養士	栄養指導	5	4	3	2	1	
事務職員	受付・会計	5	4	3	2	1	
	血圧測定・予約係	5	4	3	2	1	
	診察補助事務	5	4	3	2	1	
設備・サービス	待ち時間	5	4	3	2	1	
	待合い・診察室・トイレ等	5	4	3	2	1	

その他お気づきの点がございましたら、ご自由にお書き下さい。

[]

みんな de リハビリ

第5回 運動すると血圧が下がるってほんと？

文：理学療法科 理学療法士 中澤 麻里子



私たちは患者さんに運動習慣の指導をするとき、「運動習慣を身につけることで血圧を下げる効果がありますよ。」と説明しますが、その話を聞いた患者さんの半分は「運動すると血圧は上がるものではないでしょうか？」と言います。その通りです。運動をすると血圧が上がる…しかし、運動習慣を身につけることで血圧を下げるというのも本当なのです。そんな疑問を解決するために、今回は『運動と血圧の関係』についてお話しします。

血圧はどのように変化するの？

運動をする時には、筋肉にたくさんの血液が必要になるため、**血圧は一時的に上昇**します。特に、ダンベル上げや短距離走のような瞬発的な運動では、血圧の上昇が大きくなります。

しかし、高血圧症などの方に有効とされている運動を行うことで、**長期的にみて、血圧が低下**するといわれています。その運動が**有酸素運動**と言われる、長時間継続可能なウォーキングやサイクリングなどです。この運動による運動習慣を身につけることで、(個人差はありますが)3ヶ月～1年後には安静時や運動時の血圧を5～20mmHg低下させる効果があるといわれています。



なぜ有酸素運動で血圧が下がるの？

血圧が下がる理由は主に以下の5つです。

- ① 血清の質が良くなる
(HDL コレステロールの増加、中性脂肪の減少)
- ② 血液粘度が低下する
(血小板凝集能低下、血液凝固能低下)
- ③ 血管が広がりやすくなる
(血管内皮機能の改善)
- ④ 血圧の調節機能が良くなる
(交感神経緊張の低下、副交感神経緊張亢進、圧受容体反射感受性の改善)
- ⑤ 心臓の機能が良くなる
(最大下同一負荷強度での心仕事量減少、左室拡張能改善)



どのくらい運動すれば良いの？

運動の種類は前述した有酸素運動ですが、どのくらい運動すればよいのでしょうか？

時間：**20-30分以上の連続した運動**
頻度：**できれば毎日(少なくとも3回/週以上)**

体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

今年がトラ年です。少しでも興味を持っていただけたら、この機会にぜひトライしてみてください♪運動習慣を身につけることは血圧を下げるだけでなく、血管にかかわる病気を多数予防します。脳梗塞や心筋梗塞で余生の楽しみを奪われないように、健康体を目指しましょう♪

ホルター心電図検査 (携帯型長時間心電図)

文：検査科 臨床検査技師 秋葉 秀哉・中嶋 義人

ホルター心電図は小型の記録器(写真1)をつけ約24時間心電図を連続記録するものです。記録時間が短い通常の心電図では捕らえることの出来ない心臓の状態を記録出来ます。



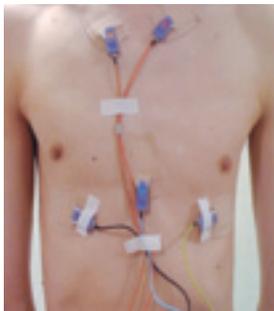
(写真1)

ホルター心電図でわかること

- ① 不整脈が出現しているか
出現している場合その種類と重症度
- ② 不整脈の治療薬を服用している場合その効果について
- ③ 自覚症状と心電図変化の関係
- ④ 心筋虚血の有無とその重症度
- ⑤ ペースメーカーが正常に作動しているか

検査法

胸に電極を貼り(写真2)、コードを電極に繋ぎテープで固定します。コードと心電図レコーダーを繋ぎ、記録を開始します。

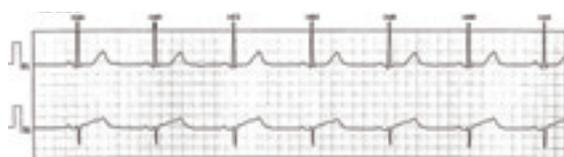


(写真2)

ご自宅に居ながらの簡単な検査です。検査中は入浴等、機械が水に濡れる事、機器に大きな衝撃が加わらない事を注意して頂きますが、お食事、お薬等も制限がない為普段と同じ生活が可能です。

症例

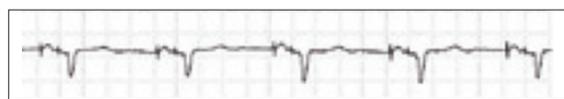
70歳男性、めまいを主訴に来院されました。外来初診時の心電図(写真3)では心拍数50回/分ほどで波形異常はありませんでした。精査の為施行したホルター心電図(写真4)では、めまいの症状と一致して心拍数の低下が認められました。最大で約5秒間心臓が止まっており危険な状態であった為、緊急でペースメーカー植え込み術を施行しました。術後の心電図(写真5)では心拍数60回/分前後で安定しており、以前あっためまいの症状はなくなりました。現在は外来通院にて経過観察されています。



(写真3)



(写真4)



(写真5)

看護部だより

文：看護部長 網 信子

今年も新しい職員が12名入職しました。

毎年4月になると、新しいスタッフの新鮮な雰囲気とやる気に満ちた熱い気持ちが現任者に刺激を与え、よい環境をつくり上げていきます。その反面この時期は急性期循環器病院で無事に試用期間を経て勤務できるかが、とても心配な時期ともなります。

4月は一年のうちでも多忙な時期で、急性期病院の多忙さを知り覚悟していても、実際にはかなり厳しい現実を知り、ショックを受けるようなことがあるようですが、私たちが目指すものは患者さんの救命ということです。そして再度入院することのないよう、患者さんに指導できるよう、毎日研鑽し循環器のエキスパートとなるよう努力していかねばなりません。

先程述べたように当院での看護業務は急性期の循環器専門病院のためとてもハードな職場です。

たくさんの技術を日々得ることが出来る反面、毎日の学習や勤務時間に慣れるまでの生活リズムを整えるには時間がかかります。

業務に慣れていくための知識を高めることや、一人一人の患者さんの疾患について細かく学ぶためには、あせらず正確に学んでほしいと思います。そして患者さんからの問いかけに正確に答えられ、再入院を防ぐための退院指導ができるように勉強してほしいと思います。

どうしたらよいのでしょうか

まずはたくさんの患者さんと会話をする事です。ここで得たものはとても重要な事柄が潜んでいます。実際に循環器疾患を患った患者さんが経験した症状は教科書には載っていないことがたくさんあります。それらは今後の看護にあたるうえでとても重要な内容となっていくのです。

どのような看護師を目指してほしいか

急性期病院はまず人命救助です。たくさんの患者さんへの看護にあたって経験した中でも印象に残っている事は、心肺停止状態の患者さんが搬送され、医師を始めスタッフ全員で患者さんの回復を願い、蘇生処置を行い、蘇生された患者さんが私たちの声かけに反応があったとき、この嬉しさは表現できないほどの感動と達成感を得ることが出来ます。このような経験をたくさんする事で、人の命の重さや大切さを得ることができ看護職を誇りに思い、誰にでもやさしく、どんな時でも迅速・冷静に対応できる看護師を目指して欲しいと思います。

いろいろな事に興味を持ち、経験を積む

循環器疾患はたくさんあります。発症した時の症状、以前にかかっていた疾患や現時点での検査データを見る習慣をつけ、異常の早期発

見に努める事。そして全身状態からこれからおこり得る状態を予測できるように日々訓練してほしいと思います。

看護師について

看護師は個々に自分の看護観を持っています。とても厳しかったり、とても優しくかったり、こだわりが強かったり、さまざまです。自分が看護師になる前から思い描いていた看護師を目指し資格を取った方、看護学生の時に「こうなりたい」と目標を持った方、経験していく中で看護観を見出せた方、などたくさんいます。

この看護観はなかなか変えることのできないこだわりがあり、看護師として自分なりのスタイルをしっかりとっています。

患者さんにはとても厳しい看護師の中には、二度と入院を繰り返さないように厳しく指導したり、優しい看護師は心の支えになれる様に心掛けたりしています。

患者さんの中で同じ看護師なのにどうしてこんなに違うのかと思われる事があるようですが、看護観の違いがこのようにとられてしまうのではないかと思います。

当院の看護師は知識を豊富に持っています。その中で患者さんの生活環境背景を充分理解して患者さんの対応に努めています。ぜひ、わからないことなどありましたら、いろいろ質問してみてください。適切なアドバイスをしてくれると思います。

綾瀬循環器病院 認定看護師制度

今年の4月には当院内の認定看護師制度が開始しました。昨年当院で行った研修を10単位（約10時間）以上受け、3月の試験を受け70%以上正解すれば合格となり当院での認定看護師となります。



第1回目にはICU13名 病棟11名の認定看護師が誕生いたしました。

認定看護師に合格すると、白衣が変更となり今年からリーダーシップ研修の参加などを予定しています。看護師は看護をするだけでなく、いろいろな分野で教育を受け、レベルの高い人材育成をしていきたいと思っています。

研修バッジについて



今年の新入職員にはブルーの研修バッジがついています。看護業務は出来ても、当院でのシステムがまだ分からないため、患者さんからの問い合わせに直ぐにお答えできない事を意味します。そのため看護師経験のある看護師も当院では初めての業務のため1ヶ月間つけ、そこで患者さんにもわかっていただけるようにしています。

制服について

認定看護師用に新しい制服ができました。



病棟用（男性）



病棟用（女性）



ICU 用

看護部のこれから

今以上に知識の向上を目指し当院のすべての看護師が認定看護師として業務していくことです。認定看護師になった看護師は知識に応じた研修に参加し、看護以外の他分野でも知識を高められるように、指導していきたいと思っています。

そして何より患者さんから信頼され感謝される、綾瀬循環器病院・あやせ循環器クリニックならではの看護師を大勢育成していきたいと思っています。

読むクスリ～薬局だより～

知っ得! おくすり情報箱

第7回 緑内障とお薬について

文：薬局 薬剤師 山本 美穂



病院で処方されるお薬や、薬局薬店で購入するお薬の説明書をよく読んでみると、「緑内障のある方は服用前に医師に相談すること」などと書いてあることがよくあります。緑内障の患者さんはそのお薬を服用することができないのでしょうか？

緑内障とその種類

眼の中には、血液の代わりとなって栄養などを運ぶ「房水」が流れています。この房水が眼内を絶えず循環しており、ある範囲の圧力で眼球を球体に保っています。これを「眼圧」と呼びます。房水の産生と排出のバランスが崩れると眼圧が高くなります。この圧力によって視神経が委縮してしまうのが、高眼圧の緑内障です。眼圧が正常でも視神経が圧力に耐えられずに視神経異常をおこす正常眼圧緑内障もあり、こちらは日本人に多いことがわかっています。

房水の産生と排出のバランスが崩れる原因の違いによって、緑内障は大きく二つの種類に分類されます。房水の出口は広く開いているのに、目詰まりして流れにくくなっているのが「開放隅角緑内障」、房水の出口が狭くなって流出抵抗が強くなっているのが「閉塞隅角緑内障」です。お薬の服用の際に注意が必要となってくるのは「閉塞隅角緑内障」なのです。

閉塞隅角緑内障に影響するお薬

では実際、服用に注意が必要なのはどんなお薬なのでしょうか？お薬の中には「抗コリン作用」という、筋肉を緩める作用を持つものが数

多くあります。筋肉が緩むと瞳が開き（黒目が大きくなる状態）房水の出口をより狭くしてしまいます。これによって緑内障発作を起こす可能性があると言われていています。また抗コリン作用を持つお薬以外にも、緑内障に良くないとされているお薬があります。

当院採用の緑内障に影響するお薬の例

- 睡眠薬（アモバン、ハルシオンなど）
- 安定剤（デパス、セルシンなど）
- 抗不整脈薬（ノルペース）
- 狭心症治療薬（ニトロベン、ニトロールRなど）
- 風邪薬（PL 顆粒）
- 抗アレルギー剤（ポララミン、セレスタミン）
- 排尿障害治療薬（バップフォー）

眼科医に相談しましょう

緑内障に影響するお薬でも、眼科で治療を受けている大部分の患者さんは、服用しても問題のないことが多いようです。しかし、緑内障のタイプや進行具合によっては、これらのお薬の影響で緑内障が悪化してしまう可能性があります。かかりつけの眼科医に自分の緑内障のタイプを確認し、他の科で処方されたお薬を服用しても大丈夫なのかを確認することが大切です。

また、市販の風邪薬には抗ヒスタミン薬という抗コリン作用をもつお薬が入っていることが多いので注意が必要です。

このように患者さん自身が、自分の服用するお薬を他の医療機関や薬局で提示することはとても大切なことです。お薬手帳を活用して、私たち薬剤師と一緒に、安全な服薬管理を目指しましょう。

カルシウムで強い骨を作ろう!

文：管理栄養士 尾方 美彌

カルシウムとは歯や骨などを作る栄養素で、99%は骨と歯に、残りの1%は血液や筋肉などの組織にあり、神経の情報伝達、筋肉運動、ホルモン分泌調整、免疫に関与するなど生命維持に重要な役割をしています。

骨は形成と破壊をくり返し、常に作り変えられます。食べ物から摂取したカルシウムは、小腸から吸収されて血中に入り骨に蓄えられます。この骨のカルシウムが減ると、骨がもろく折れやすくなり、年をとった時に骨粗しょう症になってしまうおそれがあります。

骨粗しょう症の予防のためには以下のような生活を心がけましょう。

- 1 栄養バランスのよい食事をする。
- 2 カルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDを摂る。
- 3 適度な運動をする。
- 4 適度な日光浴をする。

カルシウムは成人で男女共に1日に約600mg必要とされています。

カルシウムの多い食品には乳製品や小魚、小松菜や大豆製品などがあります。さらにカルシウムの吸収をよくするためには、ビタミンDやたんぱく質が含まれた魚介類やきのこ、たまごを組み合わせると、よりよく吸収することができます。また、適度な日光浴をすることで、体内でのビタミンDの生成を助けます。

カルシウムは30代以降徐々に減少するので、若いうちから丈夫な骨を作ることが大切です。特に成長期の子どもや妊娠・授乳期は不足しないように気をつけましょう。ただし、カルシウムが多い食品を1度にたくさん食べても、吸収できる量は限られているので、丈夫な骨を作るには、毎日少しずつ摂取することが大切です。また、薬やサプリメントなどは過剰症になる場合もあるので、摂取量には注意をしてください。

暖かくなったこの季節、カルシウムをしっかり摂って体を動かし、丈夫な骨を作りましょう!

カルシウムレシピ きのこのチャウダー



材料 (1人分)

ベーコン	10g	牛乳	150ml
生しいたけ	10g	水	100ml
にんじん	10g	塩	0.5g
玉ねぎ	20g	こしょう	少々
マッシュルーム	20g	粉パセリ	少々
コンソメ	0.3g		
バター	3g		
小麦粉	3g		

作り方

- 1 ベーコン、生しいたけ、にんじん、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- 2 ①の材料を鍋で煮て、味付けをする。
- 3 鍋でバターを溶かし、小麦粉を入れて混ぜ、少しずつ牛乳を加えてのばしていく。
- 4 ②の鍋にホワイトルウを入れて、味をととのえる。かたければ水で調整する。
- 5 皿に盛り、パセリをかける。

エネルギー
190kcal

たんぱく質
7.7g

塩分
1.1g

地域医療連携室だより

医療連携パスで患者さんをサポートします！

文：地域医療連携室 澤田 美佐子

今年から患者さんの利便性を向上するため医療連携パスを開始しました。現在、7名の患者さんにPCI術後パス（経皮的冠動脈形成術後）を使用し、かかりつけ医の先生へご紹介しました。

医療連携パスはかかりつけ医の先生と当院主治医の2人で患者さんをサポートするシステムです。

わかりやすい説明を心掛けています

医療連携パスを始めるにあたり、利用法や疑問点、不安に思うことなどがあれば率直にお伺いし、患者さんが安心して、診療を継続できるよう心掛けています。

説明時にはパンフレット、図や絵入りの御案内を使用し、わかりやすい説明を心掛けています。特に主治医からも説明がある脂質管理は重要であるため、患者さんの採血結果をお渡しし、基準値（目標値）のご説明をしています。

患者さんが服用しているお薬に関しては薬局と連携をとり、継続して頂く薬、中止して頂く薬の再確認をしています。

特に抗凝固薬を服用している患者さんの場合は、血管を詰まりにくくする重要なお薬のため、忘れず内服をして頂く事の説明をしています。また抜歯などの理由で、抗凝固薬の服用を中止して欲しいと、かかりつけの先生から言われた場合は、必ず当院を受診して頂き、主治医に確認してから中止して頂くようお願いしています。

ご自身の病歴ファイルとして活用しましょう

医療連携パスには患者さんの検査結果、処方内容、治療方針や今後の通院スケジュール等が記載されています。また、かかりつけ医療機関以外の検査結果、お薬の情報をファイリングし、患者さんご自身の病歴ファイルとして活用して頂くようご提案しています。

今まで地域医療連携室では直接、患者さんと接する機会は少なかったのですが、これを機会に患者さんのお話を伺いより良い医療が提供できるようサポートしていきたいと思えます。

地域医療連携室では新入職員が1名加わり、4人体制でこれからも患者さんをサポートしていきます！！



お知らせ

◆ INFORMATION ◆

「足立区国保特定健康診査」・ ◆ 「足立区後期高齢者医療健康診査」のお知らせ ◆

平成22年度の「足立区国保特定健康診査」・「足立区後期高齢者医療健康診査」が5月6日以降よりスタートしております。ご自宅に「**受診券**」が届いたら、受診できますので、ご来院前にお電話にてご予約をください。(待ち時間が少なく受診できます。)

予約専用電話 **03-3605-2117** (月～金曜日 13:00～17:00)

どうぞお早めに健診を受けましょう。

「足立区国保特定健康診査」・「足立区後期高齢者医療健康診査」は、
窓口での自己負担はありません。

ただし、検査結果により精密検査が必要となった場合は、保険診察(有料)となります。

- 特定健診・特定保健指導に関するお問い合わせは、当院窓口もしくは、社団法人足立区医師会 事務局 03-3840-2111(9:00～17:00)までお問い合わせ下さい。

編集後記

ようやく、過ごしやすい季節になってきました。当院では、この4月に3名の新しい先生と多くの新入職員を向かえ、新たにスタートを切りました。今号で紹介しました、当院独自の認定看護師が規定講習会を受講し、試験に合格して正式に認定されました。認定証を交付し、制服も新たなものになりました。今後更に認定看護師中心に、患者さんにとって安全で、安心できる看護師として活躍してくれることを期待しております。また、患者さんの満足度調査も新たにし、いい医療を提供できるよう、是非患者さんのご意見をお待ちしておりますので、ご協力の程、宜しく願いいたします。

広報誌編集委員

医療法人社団 栄悠会 綾瀬循環器病院 / あやせ循環器クリニック

(病院)
〒120-0006 東京都足立区谷中3-12-10
TEL 03-3605-2811(代) FAX 03-3605-2118
E-mail: eiyuukai@ayaseheart.or.jp

(クリニック)
〒120-0006 東京都足立区谷中3-6-9
TEL 03-3605-2821(代)

東京外口千代田線 北綾瀬駅より徒歩5分
診療科目:循環器・心臓血管外科
東京都2次救急指定病院 / 東京都CCUネットワーク加盟施設
日本医療機能評価機構認定病院

