

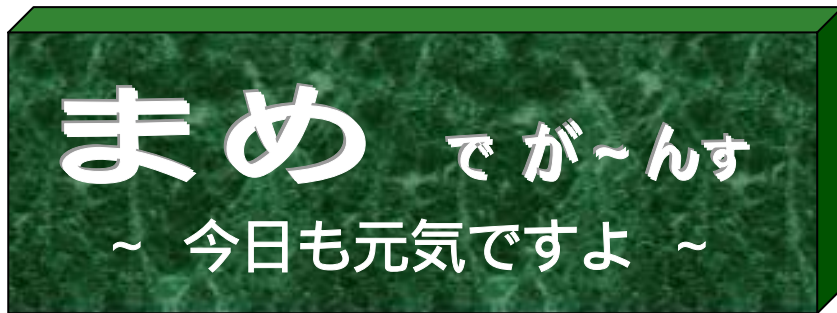
# 広島市立安佐市民病院広報紙

- 第8号 -

〒731-0293 広島市安佐北区可部南二丁目1-1

TEL : 082-815-5211 (代)

<http://www.asa-hosp.city.hiroshima.jp>



**電子カルテシステム**  
12月1日から  
いよいよ開始です!!



安佐市民病院では、医療の質の向上および患者サービスの向上などを目的に、平成17年12月1日(木曜日)より電子カルテシステムを稼働します。

## 電子カルテとは?

病院では、患者さまの病状や検査結果、処方、薬の内容などを記録し保存する診療録(カルテ)があります。(安佐市民病院では、これまで紙に書いたカルテを使用していました。)

電子カルテとは、コンピュータを利用することにより患者さまの病状や検査結果・処方・薬の内容などを電子的に記録・保存したカルテのことをいいます。

## 電子カルテシステムのメリットは?

### 医療の質の向上

- ・カルテに含まれる診療情報の確認が容易となり、より質の高いチーム医療が行われます。
- ・安全確認をコンピュータの仕組みでサポートし、より安全性の高い医療を提供できます。
- ・データを科学的に分析することで、

根拠に基づいたより良い医療が提供できます。

## 患者さまサービスの向上

- ・外来診療では予約制が中心となり、診療時間までの時間を有効に利用できます。

- ・診療データを表示して患者様にわかりやすい説明が可能になります。
- 例えば

従来の紙カルテを電子化し、院内のネットワークに接続することで、検査結果が出るとすぐに画面上で見ることができるようになります。

検査データをグラフ化したり、主に入力が日本語となるため読みやすいカルテになり、パソコンの画面を見ながら、今まで以上に分かりやすい説明ができます。

などです。

## 電子カルテシステムになると何が

### 変わるの?

### 外来では

- ・外来診療では予約制が中心になります。
- ・他院からの紹介で来院される場合は、かかりつけ医を通して診察日時が予約ができます。
- ・予約なしで来院された場合は、各科外来で診察の調整をいたします。

今までと同様に、診察後に次回診察日時の予約ができます。

受付票を使用します。

(受付票には、受付番号・当日の患者さまのスケジュールの内容が印刷されています)

- ・受診・検査の際は、再来受付機に診察券を通し、再来受付機から出てきた受付票、診察券を持って各科受付に行ってください。
- ・呼び出しは受付票の受付番号で行いません。

## 入院では

- ・安全管理のため、リストバンドを着けていただきます。
- ・注射などの際には、リストバンドを用いて、患者さまの確認・点滴内容の確認を行いません。

## 重要なお知らせ

- ・電子カルテシステムの運用には診察券が必須ですので、忘れずにお持ちください。
- ・電子カルテシステム導入に伴い、診療の流れが一部変更となります。また運用が定着するまで、お待ちいただくことがあります。
- ・ご理解とご協力をよろしくお願いたします。

## 母親学級とマタニティピクスの申し込みとスケジュール

時 間 ; 13:30~15:30 (祭日の場合は休み)

年未年始、休日などの関係で開催日が変更となることがあります。参加前に受付けにてご確認ください。

参加対象者 ; 当院にて妊婦検診を受け、分娩予定の妊婦の方

参加費 ; 無料

お申し込み ; 産婦人科外来(南館2階)受け付け前の予約簿に記入して下さい。

受付 ; 13:15頃までに産婦人科外来にお越しください。担当看護婦がご案内します。

マタニティピクスの申し込みの方

内 容 ; 更衣およびメディカルチェック(30分)

インストラクターによるマタニティピクス(60分)

休憩(10分)

呼吸法および補助動作(20分)

持参物 ; シューズ(上履き)・タオル・バスタオル・動きやすい服装・水分補給のための飲み物・母子手帳・診察券

曜日	第1水曜日	第3水曜日	第2・4木曜日
過程	妊娠前半期	妊娠後半期	マタニティピクス
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 妊娠中の栄養</li> <li>□ 妊娠・分娩の生理と異常</li> <li>□ 妊娠中の保健衛生</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ビデオ「出産」</li> <li>□ 分娩の準備と入院の時期・方法</li> <li>□ 分娩の経過と呼吸法・補助動作</li> <li>□ 乳房の手当て、病棟見学</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ インストラクターによるマタニティピクス</li> </ul>
受講期間	妊娠5か月まで	妊娠6か月から9か月まで	妊娠14週以降
講師	栄養士、助産婦	助産婦	インストラクター、助産婦
場所	南館3階講堂	南館3階講堂	北館2階 WAP センター

安佐市民病院は  
病院機能評価認定病院 です。



### 安佐市民病院の 理念と基本方針

#### 理 念

- ・愛と誠の精神をもって医療を提供します。
- ・地域の基幹病院として高度の医療・ケアを行います。

#### 基本方針

1. 患者さまの立場を尊重し、理解と納得 にもとづいた医療を行います。
2. 安全な医療と快適な療養環境の提供に努めます。
3. 地域と連携し、地域医療、救急医療、トータルケアの水準の向上に努めます。
4. 最新の医療にとりくみ、医療・医学の進歩に貢献します。
5. より良い医療サービス提供のため、健全な病院運営に努めます。

# 母親学級のご案内 マタニティピクスのご案内

お問い合わせ先 産婦人科病棟(北3病棟) 内線 5330

## 妊娠前・後期母親学級

当院では、妊娠中の生活や出産、育児について学びながら、妊婦さんたちの交流を図るために母親学級を開催しています。

知識と体力を身につけ、母となる日を迎えませんか。なお、母親学級は家族の方も一緒に参加できます。



## マタニティピクス

当院産科では、母親学級に科学的・医学的データを基に考えられた妊娠体操・マタニティピクスを取り入れ、健康な妊娠生活と楽なお産を目指しています。

指導は、専門のインストラクターが行います。

当院でお産される方ならば、どなたでも、何回でも参加できます。

運動が苦手という方も、美容が気になるという方もみんなで体操をして、友達の輪を広げませんか。

### マタニティピクスの効果

- |  |
|--|
| 1. 安産の確立が高くなる                          |
| 2. 精神面へのよい影響がある                        |
| 3. 心肺機能が良くなり、持久力がつく                    |
| 4. 身体各部の筋力アップができる                      |
| 5. 効果的な呼吸法が身につく                        |
| 6. 高血圧を下げる事ができる                        |
| 7. 過剰な体重増加を防ぐことができる                    |
| 8. 善玉コレステロールを増やすことができる                 |
| 9. ストレスが発散できる                          |
| 10. お腹が大きくなって起こる症状(肩凝り腰背痛・静脈瘤など)を軽減できる |
| 11. 産後にも良い影響がある<br>(乳汁分泌促進・体力や体型回復増進)  |



外来診察時に、必ず医師の許可を得てからお申し込み下さい。  
尚、別紙の同意書に記入し、最初の参加時に提出して下さい。

Q.捻挫がくせになるって本当?

A.捻挫を起こした部分は完全に治さないと、靭帯が伸びたままの状態が続き、サポートする力が弱くなってきます。この状態でスポーツを行うと、捻挫を繰り返すこととなります。きちんと治療し、関節をサポートする筋肉を強化する訓練が必要になります。



### 【肉ばなれ】



Q.肉ばなれの原因は?

A.肉ばなれとは、「筋繊維」や筋肉を包む「筋膜」、筋肉を構成する「筋繊維束」が部分的に切れたり、過度に伸びた状態。ウォーミングアップが不十分なときや、筋肉が疲労しているときに起こりやすくなります。

Q.肉ばなれの症状は?

A.肉ばなれの症状は、激しい痛みや腫れ、内出血などで、患部を伸ばすと痛みが増強するのが特徴です。

Q.肉ばなれの応急処置は?

A.ただちに患部を固定して安静にし、RICE療法を行います。回復時には温湿布やマッサージ、筋力強化などを医師の指示にしたがって行います。



### 【筋肉痛】

Q.筋肉痛はどうして起こるの?

A.通常、筋肉痛と呼ぶのは、筋肉疲労によるもので、普段使わない筋肉を過度に使ったために起こります。筋肉を過度に使うと、血液中にキニン、ヒスタミン、プロスタグランジン、カリウムなどの「発痛物質」が発生し、筋肉に痛みを感じ、血液中に疲労物質がたまるため張りやこりも生じます。

Q.筋肉痛の解消は?

A.ストレッチングや入浴、マッサージなどにより患部の血行を促進し、発痛物質を血液中から追い出すことで筋肉痛は解消できます。

#### =ストレッチングの効果=

- 1.柔軟性を高めて関節の動く範囲を広げる。
- 2.血行を促進させ、血流速度を大きくする。
- 3.靭帯や筋肉の伸縮性を高める。
- 4.未発達な筋肉を補助する。
- 5.関節痛や筋肉痛、炎症を予防する。
- 6.運動後に行うと、筋肉痛の発痛物質が排泄され、速やかに筋肉疲労が回復する。

など

#### =ストレッチングを行う上での注意=

- 1.反動をつけずにゆっくり行う。
- 2.痛みを感じない程度にして、無理をしない。
- 3.最低30秒以上行う。
- 4.これから使う、または使った筋肉を中心にストレッチングをする。

など

### 【スポーツによるけがを予防するには?】

怪我やこむら返りを予防するためには緊張した筋肉をストレッチングでほぐしたり、水分や塩分を補給することが大切です。

運動前後のストレッチングを習慣にしましょう。





# スポーツと怪我

スポーツの秋です。しかし朝晩は冷え込みも見られ、急な運動により怪我をしてしまってはなんにもなりません。怪我に注意して、無理のない運動でさわやかな汗を流しましょう。スポーツに付き物の怪我とその防止について今一度考えてみます。

## 【打撲】



Q. 頭を打撲したときは?

A. 意識障害があれば肩を叩いて声をかけ、反応を見ます。意識障害がない場合は患部を冷やしてゆっくり寝かせて様子を見ます。打撲直後は一見正常に見えてもその後に意識障害や手足の運動麻痺が起こったり、少しでも頭痛や吐き気を訴えたらすぐに病院に行く必要があります。

Q. 胸やおなかを打撲したときは?

A. 胸を打撲したとき、深呼吸をさせたり胸部を前後方向に圧迫すると強い疼痛を訴える場合には「肋骨骨折」や「胸部骨折」などが疑われます。おなかを打撲したとき、持続性の激しい腹痛が腹部全体に広がる場合は、肝臓や腎臓、脾臓の損傷や消化管の破裂が疑われます。打撲後、短時間で腹部が膨張してきたら、腹腔内の出血が考えられます。

Q. 腰や手足を打撲したときは?

A. 腰部を打撲して下肢に痛みが走ったり下肢を自分の意志で動かせない場合には、脊柱の圧迫骨折による脊髄損傷の可能性があります。手足を打撲して骨が変形を起こしたり、通常では動かない方向に骨が動く場合などは骨折が疑われます。



## 【捻挫】



Q. 捻挫とは?

A. 運動範囲以上の動きが関節に強要された結果、関節を構成する「関節包」や「靭帯」、「滑膜」がねじれ、部分的に切れてしまう状態を「捻挫」といいます。

Q. 捻挫の症状は?

A. 患部が腫れる、押すと痛い、ねじった方向へひねると痛みが一層強くなるなどです。けがをして数日たっても腫れがひかず、強い痛みが起こるなどの場合には骨折が疑われます。

Q. 打撲や捻挫の応急処置は?

A. ただちに次表のような「RICE(ライス)療法」を行ないます。

### R (REST=安静)

- 1) 患部を動かさないで安静にして休む。
- 2) 足には松葉杖を使う。
- 3) 腕は三角巾で吊る。

### I (ICE=冷却)

- 1) 炎症を抑え、痛みをとるため、患部を中心に広めに氷のうやバケツに入れた氷水などで冷やす。
- 2) 冷却スプレー、冷感パックも効果的。

### C (COMPRESSION=圧迫)

- 1) 内出血や腫れを防ぐため、スポンジや弾力包帯、テーピングで患部を圧迫して固定する。

### E (ELEVATION=高挙)

- 1) 患部を心臓より高い位置に保つことで、内出血や腫れを防ぐ。

# 院内ボランティア紹介コーナー

## 安佐市民病院ボランティア委員会 その4

安佐市民病院でのボランティア活動には、「コンサート開催」「花壇の手入れ」「ボランティア図書」などがありますが、外来患者様を中心にさまざまなお手伝いをしてくださっている「ボランティアさん」が代表格です。ワンちゃんとネコちゃんの可愛いイラストが描かれたクリーム色のエプロンにかけた「ボランティアさん」が、病院内にいらつしやる姿に気付いていらつしやいますよね。お世話になったと言われる患者様も少なくないと思います。エプロンウーマンとエプロンマン(?)の正体こそ、安佐北社協を通じて安佐市民病院にボランティア登録していただいている「ボランティアさん」の方々です。

### ボランティアさん

安佐市民病院のスタッフは、すべての患者様に最高の医療を提供しようと毎日頑張っています。しかし時として、患者様全員の声にゆっくりと耳を傾ける時間がない場合もあります。そんな時、患者様サイドに立つて細やかなサポートをしてくださっているのが「ボランティアさん」なのです。登録総数は、夏休み期間限定の大学生を含め約五十名。年齢は十八〜七五才。男女比で見るとやや女性優位でしょうか。毎日一階フロアでさわやかな笑顔で優しい言葉をかけてくださっています。

### 紹介



そんな「ボランティアさん」の中のお一人にお話しを伺いました。今回ご紹介するのは「三村 不二(みむら ふじ)」さん。男性、昭和二桁生まれ。文教女子大近くの少し小高い場所に「自宅」があり、安佐市民病院までの高低差をものともせず毎朝自転車を通ってくださっています。今年七月までお勤めでしたが退職され、最初のうちは自由の身を満喫。

しかし、終日誰とも話さない日もあり、次第に「こんなグズグズとした生活はよくない!」と、当院ボランティアにチャレンジされたそうです。今では、「少々大げさかも知れませんが生き甲斐になりました」と静かに微笑んでいらつしやいます。現在、福祉大学の3年生でもある三村さんは、血管年齢四十才、骨密度もハイレベル。

歩く姿も颯爽としていらつしやいます。周囲から見るとつらやましいような三村さんですが、「ボランティアさん」をやってみて改めて、自分が社会の役に立っているのだと実感できたそうです。三村さんから、自宅で自由にごしていらつしやる元企業戦士のお父さんがたへ一言、「院内で身体の不自由な方にすごい笑顔で話し掛けられた時、いいものをいただいたなと感動しました。元気でなければボランティアはできませんが、ボランティアをすると元気になりますよ。そしてまたボランティアをする。人の為だけでなく自分の為にもなっているんです。私と一緒にボランティアをして、元気で百才まで長生きしましょうよ。」つやってお誘いするのもボランティアかな。ハハハ・・・」

いかがですか。院内でクリーム色のエプロンをした三村さんをはじめとする「ボランティアさん」を見かけられたら、是非、声を掛けてみてください。

きつと爽やかな

一日となるでしょう。

