

はあとほっとステーションしまだ

2003.6

Vol.7

日本医療機能評価機構より

認定証を受領しました。



島田病院

すでにお知らせしましたように、島田病院は1月29日、「日本医療機能評価機構」による病院機能評価を受審しました。この度、その結果が発表され、おかげさまで、島田病院は合格し、認定証を発行していただけることになりました。全国には約一万足らずの病院があります。「日本医療機能評価機構」のまとめでは、私たちを含めて、909病院が認定証の発行を受けた病院となりました。割合とすると一割弱というところです。

この機能評価は、医師などの職員の数や施設・設備を監査する行政のチェックとは違います。病院の財務体制、物品の流通管理体制、診療録の扱いや情報管理、そして、カルテなどの詳細な検索により診療の質やケアの安全性など、いわば、病院の機能全般にわたって調査が行われます。機構は、こうした第三者による評価のシステムを作ることで、日本の医療機関の質を確保しようという意図で作られました。したがって、各部門にわたって、相当に細かい評価項目が設定されています。一定の管理のシステムがあるかどうか、そして、それが実際にうまく、効率的に運用されているかどうか、記録などを通して調査されます。それらの項目は、いわば、病院として最低限整えるべき事項が並んでいるとも言えます。

正直に申し上げますと、私たちがこの審査を受けるに際して、準備に相当のエネルギーを要しました。ということは、つまり、受審前に押っつけ仕事で整備しなければならない項目もあったということです。それだけ不足している点や改善すべき課題が見つかったということでもあります。そ

れは、院長として、不幸なことではありませんでした。本当に良かったと、今、思っています。自分たちに足りない点、改善しなければならないことが明らかとなったからです。

多くの課題に対して、管理者を中心にスタッフ全員が取り組んでくれました。徹夜に近い作業をした部署もあると聞いています。そのまとめりは、今回の受審の「最大の成果」と呼べるかもしれません。そして、「認定証」という結果も出ました。

これを契機として、島田病院におけるケアがもっと、もっと、質の高い安全なものとしていこうと誓いを新たにしているところです。そして、地域の方々に、島田病院が近くにあって良かったといっていただけよ、これからも施設・設備の充実、ケアサービスの改善を続けて参ります。

今後とも、よろしく願いいたします。

島田病院 院長 島田 永和



日本医療機能評価機構

このマークは、財団法人日本医療機能評価機構が認定した医療機関のみ使用を認められているものです。

< 島田病院 理念 >

人間愛と確かな技術に基づき職員全員による患者さま本位のヘルスケアサービスを通し地域の積極的な健康づくりに関与する病院を目指します

< 使 命 >

良質のヘルスケアサービスを効率よく地域の方々に提供し続けます

< 職員憲章 >

私たちは、その人がその人らしく自分の人生を全うすることを心(Heart)と技術(Hands)で支援します

インフォメーション

診療部

●内科の紹介

5月1日より正木医師の後任として内科を担当することになりました内科医長の植田秀樹です。糖尿病などの生活習慣病を主として、内科一般の診療に取り組んでいきたいと思っております。以前勤務していた大阪市大病院では、慢性糸球体腎炎やネフローゼや糖尿病性腎症などの腎臓病を専門として臨床に取り組んでまいり

ました。そこで尿の異常や体のむくみなどについてもお気軽にご相談ください。

また、糖尿病などの生活習慣病や腎臓病の治療に関しては、食事療法がかなり効果のあることが医学的に知られています。食事療法に関して知りたいことやご心配があれば、ご遠慮なくご相談ください。

地域サービス部

● ミニスポーツセミナー

○6月21日(土) 16:00~18:00

テーマ 『夏バテ防止と水分摂取』

担当 管理栄養士 角野章子

● 市健診のご案内

羽曳野市・藤井寺市在籍で満40歳以上、職場等で健診を受ける機会がない方にご利用頂けます。

期 間 羽曳野市 4月~12月末

藤井寺市 4月~10月末

検査項目 身体測定・血液検査・尿検査・心電図・診察

費用 無料

お問い合わせ・お申し込みは

島田病院1階受付まで

島田病院は、羽曳野市と藤井寺市の市健診の委託医療機関です。

● 国保ドックのご案内

羽曳野市の国民健康保険に1年以上加入されており、35歳以上の方にご利用頂けます。

期 間 平成15年4月~平成16年3月末

検査項目 身体測定・視力・聴力・血圧・胸部X線・肺機能・心電図・胃透視・腹部エコー・検便・血液検査・尿検査・診察

費用 自己負担金 11,400円

市健診・国保ドックのお問い合わせは

島田病院 1階受付まで

42条施設紹介

健康増進クラブ「ヴィゴラス」リニューアルオープン

健康増進法が5月1日より施行されました。同法は国民・国・地方公共団体、健康増進事業実施者の三者についてその責務を定めています。

治療から予防へ、「健康寿命」の延伸に向けた時代になってきました。従来より行っていました健康増進クラブ「ヴィゴラス」を8月にリニューアルオープンし、地域の方々の健康維持・増進に向け積極的に取り組んでいきます。

ご利用者一人ひとりに見合った運動プログラムを作成し、無理なく、楽しく運動を継続していただけることを目指していきます。現在、エアロビクス、レクリエーション、軽スポーツ、ウェイトトレーニングなど多彩な教室を検討しております。

詳細につきましては次号にてご紹介させていただきます。

看護部

●看護の日のイベントご報告

5月12日のナイチンゲールの誕生日にちなみ、看護の日が制定されました。当院でも5月10日に看護の日のイベントを開催し、幼稚園児から、高齢の方まで男女を問わず100名余りの方々にご参加いただき、「看護の心」、「助け合いの気持ち」に触れていただきながら盛りに行うことができました。血圧が高かったり、血尿が発見されて、健康管理の必要性を再認識され、市健診の

予約をされる方、体脂肪率が高く栄養相談を受けられた方もいらっしゃいました。

また、アロマハンドマッサージでは、心身とも癒されたとの好評をいただき、模擬店ではくじ引き・ヨーヨーつりと子供に交じて楽しむ大人の姿もありました。

皆様のご協力により無事終了することができましたことを感謝しております。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。

～ちょっとトクする話～

スポーツ栄養シリーズ ③

疲労を回復させるには!!

スポーツを行なうと、必ず疲れをとまいます。激しいスポーツや練習をすればするほど疲労は大きく、緊迫したゲームを行なったときには神経的、精神的な疲労も加わります。

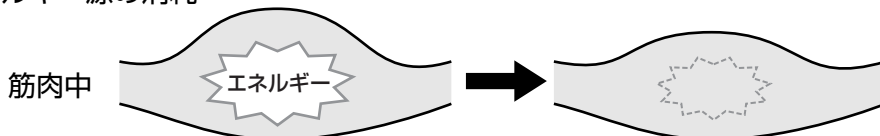


うまくなるため、強くなるためにいくら厳しいトレーニングや練習を行っても次の日に疲労が残ったままならば、更に練習を積んだところで競技能力はさほどアップしないのです。そして何よりも、ケガをおこしやすくなってしまいます。「疲労をいかに早く回復させるか」これが競技能力をアップさせるための大きなポイントになるのです。

今回は疲労回復をできるだけ早くしたい場合の栄養的な対策をあげてみましょう!

まず、スポーツによる疲労の原因を知ろう!

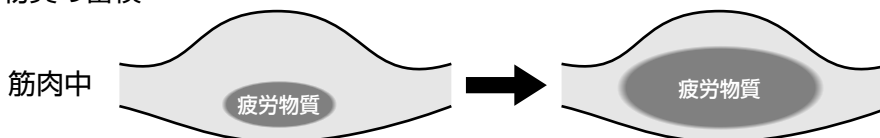
1. エネルギー源の消耗



スポーツや筋作業をするためには筋を収縮させるエネルギーが必要となります。そのエネルギーは食品中の糖質・脂質という栄養素によってつくられます。

運動の継続時間・強度によってエネルギー源（つまり糖質・脂質からつくられるもの）が消耗することにより疲労を生じてきます。

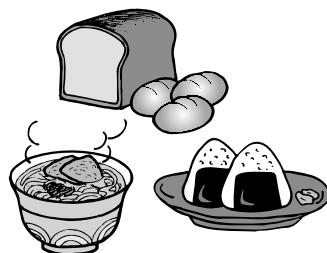
2. 疲労物質の蓄積



運動をはじめた数分間は酸素の供給が間に合わないで無酸素の状態エネルギーをつくり出します。その際に疲労物質をつくりだします。

そしてまた、酸素の供給が間に合わない瞬発的な運動、強度の高い運動を長時間続けることにより、いろいろな疲労物質が蓄積され疲労を生じてきます。

食事のポイントは!?



その1 消費してしまったエネルギーをその日のうちに補充すること

糖質である穀物をしっかり食べよう

「練習が遅くなったので果物だけで済ませよう・・・」なんてことをすると、運動でエネルギー源である糖質が消費されてしまっているため、血糖が低下したままで全身の細胞はエネルギー不足状態に陥っており、細胞による回復機能が十分に進みません。よって次の日にまで疲れが残ってしまったりするのです。そのために糖質をとって血糖を供給してあげることが大切です。

麺類・ごはん・パンなどの穀物を中心とした食事をとることが大切です。これらの中に含まれる糖質がエネルギー源となります。

練習終了後30分以内に食事をとろう

体のエネルギー代謝が運動後でまだ高揚しているうちに食事を取ると吸収がよく各細胞に栄養素をとりこみやすいのです。同じ食物を食べるにしても運動後1時間以上も経ってから食事をしたのでは食事の疲労回復効果は著しく小さくなってしまいます。

ビタミンB1も一緒にとろう

糖質がエネルギーになるためにはビタミンB1が必要不可欠なのです。ビタミン強化米、発芽米、玄米、豚肉などに多く含まれます。

栄養士からのアドバイス



食事が練習後すぐには摂れない場合には練習現場で手軽に食べられるバナナや、エネルギードリンクやゼリーなどを利用してもよいでしょう。その後に必ずしっかりと食事はとりましょう。



その2 疲労物質を撃退すること

ビタミンC・クエン酸を補充しよう

スポーツには副腎皮質から各種ホルモンが活発に働くように刺激するストレス作用があり、ビタミンCが不足してしまいます。

そのためにオレンジジュースやかんきつ類などで補充してあげることも大切です。

同じようにオレンジジュースやかんきつ類に含まれる酸味成分であるクエン酸にも疲労物質の抑制や疲労回復に効果があると言われています。

最後に一言

疲労の多くは入浴して体を温め、食事を取り、睡眠をとることで回復します。しかし体調、疲労の度合いによってはなかなか回復しないこともあります。

そんな疲労を放っておかず早めに対処することが、自身の体を守るうえでとても大切なことです。より良いコンディショニングづくりに栄養面でも一度見直してみたいかがでしょうか。

(栄養管理科)

島田病院では、このニュース・レターが病院と患者様を結ぶコミュニケーションツールとなるよう願っています。ぜひ、みなさまからのご意見、ご感想を館内各所に設置している「きくぞう君(ご意見箱)」までお寄せください。