

健康診断を受けよう!!

年に一度の健診を当院で

予約不要!!

外来日 月・火 (AM・PM)
木 (AM)
金 (第1・3・5のAM)

特定健診・横浜市健康診査

| 名称 | 年齢 | 加入保険 | 持ち物 | 費用 |
|----------|--------|-----------------|-------------|----|
| 横浜市特定健診 | 40-74歳 | 横浜市国民健康保険 | 受診券・問診表・保険証 | 無料 |
| 社会保険特定健診 | 40-74歳 | 社会保険 | 受診券・保険証 | ※1 |
| 横浜市特定健診 | 75歳以上 | 横浜市後期高齢者医療被保険者証 | 保険証 | 無料 |

※1 社会保健特定健診の受診料は各保険者により費用が異なります。

一緒にプチ健診も受けられます!!

ピロリ菌のチェックに
ワンコインピロリ

500円

骨粗しょう症チェックに
骨ドック

500円

心疾患の早期発見に
カルシウムスコア検査

1000円

がん健診

※70歳以上は無料

肺がん
40歳~
680円

胃がん
50歳~
3,140円

大腸がん
40歳~
無料

前立腺がん
50歳~
1,000円

肝炎
16歳~
無料

IMSグループ 医療法人財団 明理会
東戸塚記念病院

〒244-0801 横浜市戸塚区品濃町548-7

TEL 045-825-2111 FAX 045-824-8817

http://www.higashi-totsuka.com/



PLAZA IMS

医療法人財団 明理会
東戸塚記念病院

2022.8
VOLUME.

18

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

病床増床のご挨拶

増床したB5病棟廊下



4人部屋



個室



院長 山崎 謙

皆さん、こんにちは。院長の山崎です。
新型コロナウイルスの感染拡大が続いており、一時はコロナ対応で病床数を減らし、救急の受け入れができない時期もありました。
当院は横浜市でもかなりの数の救急車を受け入れております。
また季節によって満床になってしまうことも多くそれらが理由で救急を断るケースもかなりあります。東戸塚周辺の人口も増加しており当院は昭和63年に開設以来 病床数は変わっていません。現在の規模では対応しきれなくなっていることが以前から問題でした。
そこで今回292床から304床に増床しましたので今までよりも救急のお断りを減らすことができると考えます。
今後とも地域住民に必要とされる病院を目指して頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。

地域包括ケア病棟 開設!!



病棟スタッフ一同

当院に2022年4月、当院に20床の地域包括ケア病棟を開設いたしました。地域包括ケア病棟とは、急性期治療を経過し、病状が安定した患者様に対し、在宅や介護施設への復帰、支援に向けた医療や支援を行う病棟になります。これまで急性期病棟としての機能から地域包括ケア病棟へと変化したことで、病棟全体で地域包括ケア病棟や退院支援についての学習を深めていく必要性を感じ、スタッフと勉強会を開催し学びを深めています。実際にリハビリスタッフとの情報共有やPFM看護師とのカンファレンスを行う中で、患者様一人ひとりに合わせた退院支援についてより深く考えていくことが出来るようになってきていると実感しております。地域包括ケア病棟としてはまだまだ開発途中かもしれませんが、看護の基本は患者様が中心であることを常に考えて日々の看護を実践していきます。

PFMとは？

入退院支援部門

PFM (Patient flow management) とは、看護部、医療福祉相談室、地域医療連携室が1つのチームとなり、患者支援を行う部門です。当院では入退院支援部門として、患者様の入院前から退院後までの生活を見据えた入退院支援と地域連携の充実を目指して活動中です。地域包括ケア病棟では、主にPFM看護師が病棟看護師と協働し、リハビリスタッフやケアマネジャーと連携を図りながら、患者様が安心・安全に自宅に退院できるよう支援を行っています。



相談事がございましたら
地域医療連携室の窓口まで
お声かけ下さい

PFMスタッフ一同

Q 地域包括ケア病棟とは

A 病状が安定した患者様に対し、在宅や介護施設への復帰、支援に向けた医療や支援を行う病棟になります。下の図を見ていただくとわかりやすいと思います。

Q 対象となる患者様は

A 対象になる患者様は自宅退院が予定されている患者様、60日以内に在宅に戻れる見込みのある患者様、リハビリを行う場合には2単位(40分)以上行える状態の患者さまとなります。



リハビリテーション室ご紹介



リハビリ室内

★ 当院は理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が在籍しています。担当制で対応しており、地域包括ケア病棟開設に伴い令和4年1月にリハビリテーション室が移設されました。特に地域包括ケア病棟に入棟されている患者様は自宅退院を目標として、毎日リハビリを実施しています。機能訓練だけではなく、自宅生活を見据えた生活動作訓練も進めていきます。★ また、一般病棟ご入院中の患者様においても必要に応じてリハビリテーション室で電気治療や機能訓練を行い早期回復を目指しています。★



糖尿病センター長

石川 卓也 先生

糖尿病内科糖尿病センター長の石川卓也と申します。
2022年4月、新たに開設した糖尿病内科の糖尿病センター長に就任して、早くも4か月が過ぎました。
外来診療・入院診療・糖尿病教育など充実した日々を送りつつ、自身の至らなさを痛感する場面も多々あります。
皆様のご意見を真摯に受け止め、引き続き親身な療養指導・寄り添った医療を心掛けてまいります。
そして東戸塚での地域医療・糖尿病医療に尽力してまいりますので、これからもどうぞよろしくお願いいたします。

外来診療案内

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|---|----|---|----|------------------------|
| 午前 | 石川 | | 石川 | | 石川 | 石川(第2.4) 工藤(第1.3.5) |
| 午後 | 石川 | | 石川 | | 石川 | 工藤(第1.3.5) |

Q 糖尿病とはどんな病気ですか？

A. 糖尿病とは、血液の中を流れるブドウ糖という糖(血糖)が増えてしまう病気です。

1型糖尿病・2型糖尿病・妊娠糖尿病・その他の糖尿病に分類されます。
日本の糖尿病患者の90%以上が2型糖尿病で、遺伝的要因に加齢・生活習慣などの環境因子が加わって発症することが知られています。
日本では約6人に1人が糖尿病あるいはその予備軍といわれており、その数は約2000万人とも推定されています。
糖尿病を発症した場合は、良好な血糖コントロールを保ち続け、糖尿病合併症を発症させない・進展させないための取り組みが必要です。糖尿病合併症を管理することで、健康な人と変わらない寿命の確保・人生を送ることが可能です。

Q 糖尿病の初期症状を教えてください

A. 血糖値が著しく高まった場合を除き、ほとんど自覚症状を伴いません。血糖を高いまま放置してしまうと...

- のどがすぐ乾き、水をよく飲む
- おしっこの回数が多く、量が多い
- なんだか疲れやすい
- お腹がすいてよく食べるのに、体重が減っていく
- 足がつったり、しびれたりする
- 目がかすんだり、黒い点が見えたりする
- 男性の場合、性機能の問題が生じる(ED)



これらの症状がきっかけで医療機関を受診され、コントロール不良の糖尿病と診断される場合もあります。

食事療法

三食バランスよく

炭水化物

タンパク質

脂質

ミネラル

ビタミン

を摂取し、エネルギー(カロリー)の過剰摂取に気を付けましょう。
 1日1食や2食の生活では、お腹の空いた状態が長く続きます。
 お腹の空いた状態では食物を消化・吸収しようと身体が大急ぎで働くため、
 食後の血糖値が高まります。
 食後急激に血糖値が上昇すると、強い眠気や怠さを感じたり
 イライラしやすくなります。
 また急激に血糖値が上昇することで全身の血管を傷付け
 動脈硬化にも関連します。



運動療法

血糖値が高まる主な理由は食事です。
 食事によって高まった血糖値を下げるため、食後に有酸素運動を実施しましょう。
 食後1時間の時点から20~40分程度、少し息が切れるくらいの強度で歩くと
 効果的です。

(例)



朝ごはんを7時から
食べ始める場合



8時から20分~40分程度
歩くといいでしょう

可能な限り、食後の有酸素運動に取り組みましょう。

糖尿病教室のお知らせ

糖尿病教室を毎月開催しております。
 日程等詳細は、窓口またはHPにてご確認をお願いします。
 参加ご希望の方はお電話または窓口にてお申込み下さい。

地域医療連携室(直通) 045-825-7970

当院の病院食を紹介します!!

栄養科

〈副菜〉

菜の花の辛し和え

ビタミンやミネラルを
含み、身体機能を調整
する

〈主食〉

たけのこご飯

エネルギー源になる



栄養素バランスのいい食事を3食で摂る

〈主菜〉

松風焼き

身体を構成するたんぱ
く質が多く含まれる

〈汁物〉

清汁

野菜をたっぷり入れれば
副菜のなかまに。
また、具沢山にすれば
塩分が控えられる

毎日の食事気になることございませんか?

医師の指示のもと入院や外来で食事相談(外来は予約制)を行っています。
 詳細や、ご希望される方は主治医への依頼、または事務スタッフにお声かけください。
 栄養科スタッフ一同

糖尿病患者に対する運動療法

リハビリテーション科

糖尿病に対する運動療法は、糖尿病が進行することで発生する様々な機能障害の予防に繋がります。リハビリテーション科では、筋力訓練や有酸素運動を中心に、運動療法の効果がより発揮されるよう運動負荷量や介入時刻、訓練時間についても、患者様の状態にあわせて設定しています。普段自宅生活では時間をとることが難しい患者様でも、運動が習慣化されるよう自宅での自主トレーニングや生活上の注意点なども提案させていただきます。

リハビリの様子

