

接遇委員会を立ち上げました

職員の接遇レベルの向上を目指し、平成16年11月に接遇委員会を立ち上げました。17年からは挨拶の5箇条を唱和し、気持ちの良い挨拶が出来るように努力しています。また下記のような内容で接遇ニュースを隔月発行しています。

言葉遣いの基本

(上司、目上の方、来客に対する。)

- 話すときのポイント
- 一. 相手の心理、立場を考えて話す
 - 二. 相手が関心を持つ話題を選ぶ
 - 三. 相手の理解度を考えて話す
 - 四. 共通の意味にとれる言葉で話す
 - 五. 感じの良い態度で話す



「相手の視点に立って自分を見つめ直す。」

自分の振る舞いを相手の視点から振り返って見つめ直すことを習慣づければ、やがて思いやりのにじむ所作が美しく備わります。

(日野原重明『生き方上手から』)

忙しい時には、心を忘れていませんか？

時には自分自身の所作や言葉遣いを一つ一つ点検してみようではありませんか。出来ていますか？

歩行は、右側通行

挨拶は、人とのつながりが生まれるはじめての一步

返事は、呼ばれたときにさわやかに

「はい」と答えていますか？

姿勢は、「禁じ手」勤務中、ポケットに手を突っ込むこと(勤労意欲なし)

「手の置き所」左を上にして前に両手を重ねる

大正琴の演奏会を開催しました



去年に引き続き、8月25日(木)に東館6階で、琴伝流大正琴『あゆみの会』の皆様による大正琴の演奏会を開催しました。患者様より、綺麗な音色でうっとりしました。私たちが知っている歌が流れてうれしかったです。またこういう機会があれば参加してみたいです。という感想をいただきました。

さらに、担当職員より、失語症の方も口を開いて歌おうとされており感動しましたとの報告もありました。

院内旅行記

今年は9/18(日)・19(月)に一泊二日と和歌山県の白浜へ行ってきました。三段壁、千畳敷などの観光スポットを巡り、夜は宴会で大いに盛り上がりました。二日目は、アドベンチャーワールドで遊び、イルカのショーや、最近生まれた赤ちゃんパンダにも逢えて感動的でした。旅行の日程が9月の暑い日になりましたが、多くの職員が参加し、楽しい二日間を過ごし、親睦を深めてきました。



せせらぎ通信

[第15号]

[2005年10月1日発行]

〒671-0221 姫路市別所町別所784
☎(0792)52-5235 石川病院 広報委員会
発行責任者 事務長 三枝孝弘

地域のために 思いやりと
信頼性の高い 治療・看護を目指す

『市民健康講座』に協力しています

平成17年7月に手柄公民館と飾磨公民館より
「市民健康講座でお話をして下さい」との依頼を頂き、

「膝の疾患とその治療」

というテーマでお話をさせて頂きました。今回は医師ではなく理学療法士が協力させて頂いたので、主に予防や家庭でできる簡単なリハビリを紹介しました。



内容は以下の通りです。

1. 病院紹介
2. セラピストの役割
(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)
3. 簡単な膝の構造
4. 年齢によって多い膝の疾患
5. 中高年に多い膝の疾患
6. 変形性膝関節症及びリウマチの症状
7. 変形性膝関節症及びリウマチの治療
8. 変形性膝関節症及びリウマチのリハビリ
9. 物理療法と運動療法
10. 日常生活での注意点
11. Q & A



熱心に聞いて頂き、いくつかの質問も頂きました。質問の内容として、ご自身の体についての相談が多く、膝に関わらず、体のどこかに痛みや腫れなどがあり、不安を抱いている方が多いような気がしました。

このような機会を通して病院が身近な存在となり、皆様の健康増進・不安の解消に繋がればよいと思っております。



高血圧について

～「血圧が高い」ことを指摘されたあなたに～



石川病院 内科
医師 本岡 龍彦
循環器専門医・
リハビリテーション専門医
出身地：加古川市
趣味：ゴルフ

高血圧

という言葉については、もう随分と聞き慣れておられると思いますが。最近の日本人の生活習慣の不適切さが影響し、負（マイナス）の形で出現した代表的慢性疾患の一つとして、従来にも増して生活習慣の修正と予防・治療が強く求められているものです。日本では現在約3000万人以上いると予測され、4人に1人が高血圧であり、何らかの対策が求められています。

以下、私が健診後の高血圧者の指導に際して用いている指導書の一部の要点について説明させていただきます。

高血圧とは、血圧値が正常範囲を超えて高くなった状態がしばらく続き、自覚症状がなくても血圧値が正常化しない状態を言い、そのまま放置すると色々な合併症が現れて健康が損なわれ、場合によっては致命的となることがあります。

そのためには、高血圧（症）を正しく理解し血圧値のコントロールに努力して行って下さい。もちろん、独断ではなく医師をはじめ医療関係者を良きパートナーとして。

①高血圧を放置しておくとうなるのか

高血圧はそのまま進行していくと血管特に動脈の病変が進み、それらによる合併症や自覚症状が出現してきます。

合併症としては、脳障害（出血、梗塞など）、眼障害（網膜出血など）、心臓障害（心不全、虚血性心疾患など）、腎疾患（腎硬化症など）、動脈硬化に伴う疾患があり、さらに、危険因子となる合併しやすい疾患として最近話題となっている糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、肥満症を併発する「生活習慣病」を来し易い。

自覚症状としては、めまい、耳鳴り、悪心、動悸、息切れ、胸背部痛、頭痛、頭重、浮腫、四肢の痺れ感などがある。（これらは必ずしも高血圧の症状とは限らない）また日本人の死亡統計からみて死因の大きな要因に高血圧が関与している。

②高血圧には大別して

（本態性）高血圧と二次性高血圧がある。

「高血圧」という場合は一般的に前者を指し、全高血圧の90%以上をしめるが、原因は不詳である。

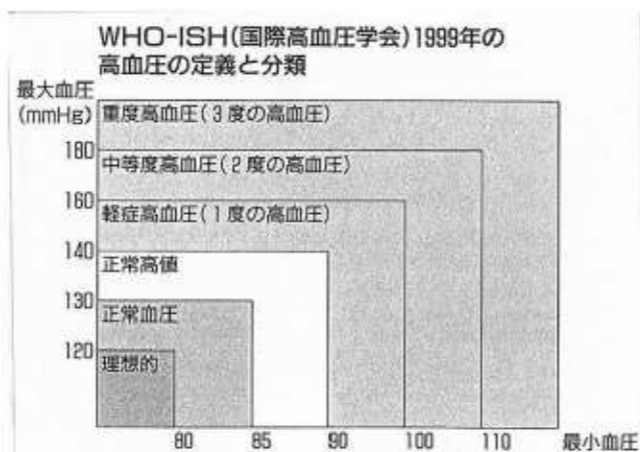
③血圧の測定方法

自己測定も含めて、正しい条件のもとで測定する必要があり、1～2度だけの測定で決めては誤解を伴うことがあり、特に独断しないことが重要である。

④血圧値の評価と分類

血圧値140-90以上は全て高血圧とし、高血圧は治療や予後の判断などのため軽症、中症、重症と層別化している。

合併症があったり重症高血圧の場合は時期を逃さず薬物治療を必要とする。同時に一般療法として運動や食事など薬以外の生活習慣の是正を要する。

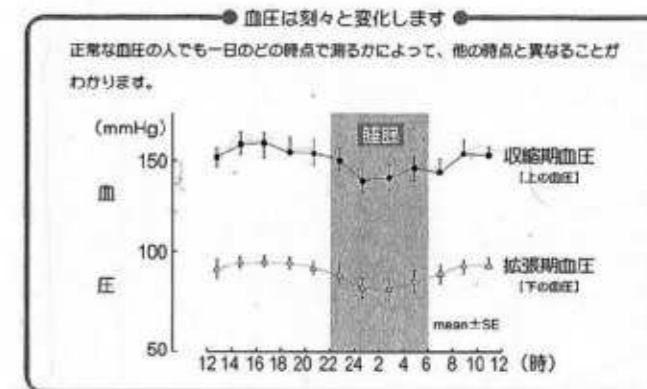


⑤治療

- 生活習慣を正す（日常生活上の注意点）。
 - 生活を規則正しくする
 - 食事療法 食塩の制限、脂肪の制限、カロリー
 - 運動療法（医師のチェックが必要）
 - 嗜好品 煙草、アルコール、コーヒーなど
 - 寒冷暴露
 - 便通、排尿
 - 他の薬の服用状態

⑥その他の留意点

- 薬物療法
 - 正しい服用方法
 - 副作用
- 入浴 40～41度、熱い湯、長湯、冷水浴びは避ける
- 高血圧は遺伝するか
- ストレスとの関係は
- 生活の質
- 標準体重 $kg = (\text{身長} \times \text{身長}) \times 22$
- 家庭血圧
- 白衣高血圧
- 血圧の日内変動（右図）
- 随時血圧
- サイレントキラー（沈黙の殺人者）
- 高齢者、高血圧の特徴



糖尿病教室を開催しました！

9月21日（水）12時半～14時、東館3階デイルームに於いて糖尿病教室を開催しました。内科 平野医師より低血糖症状の経過・低血糖発作時の管理について、また、林薬剤師より処方薬の作用・副作用等についてご説明しました。回を追うごとに参加者が増え、糖尿病に対して真剣に取り

組まれている方が多く質問コーナーでは具体的食品を挙げて摂取量のご質問がありました。これからも患者様に役立つ情報を提供していくために、職員もさらに勉強していかなければならないと痛感致しました。

次回は11月16日の12時半から東館3階デイルームで開催致します。

