

じゅうぜん通信

ご自由にお持ち帰りください



[特集] 新病院フロア紹介 「一般病棟」

一般病棟個室

[CONTENTS]

- P1 笠院長連載 - 「無礼印」 その20 ”自動車愛”
- P2 メディカルコラム「腹圧性尿失禁」
- P3 【特集】新病院フロア紹介「一般病棟」
- P5 部署紹介「健診センター」
- P6 連携先医療機関のご紹介 - 「奥平外科医院」様

社会福祉法人 十善会
十善会病院



「じゅうぜん通信」はWEBサイトでもご覧いただけます
<https://juzenkai-hospital.or.jp/>

十善会病院の基本理念

社会福祉法人病院として、地域に密着した医療を行ってきた歴史を守り「救急から在宅まで」を目標に、患者さんが満足し、職員も満足する病院づくりを実現することにより地域住民の保健・医療・福祉の向上に貢献する。

無料低額診療事業について

経済的な理由によって、必要な医療を受けられる機会が制限されることのないように、医療費の免除を行う制度です。

[ご相談窓口]

医療福祉相談室（病院1階受付そば）

時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00

※ 受付にお申し出いただくか、お電話でもお受け致します。

相談担当者（ソーシャルワーカー）が面談させていただき、審査致します。

医療費に困ったら…
まずはお気軽にご相談ください。



お知らせ

[病院マップ]



交通アクセス

【バスでお越しの場合】

淵町バス停から徒歩1分（100m）

【路面電車でお越しの場合】

茂里町電停から徒歩約11分（800m）

【大波止ターミナルからお越しの場合】

タクシーで約9分（2.7km）

昭和62年夏、とある国立病院脳神経外科の2年目研修医として忙しく働いていた私が当時の上司に「夏休みを下さい」とお願いすると「脳外科の研修医に夏休みなんかある訳ないやろ！」と素っ気ない返事注…30年以上前の話であって今は決してそんな事はありません。何度もお願ひしてやっと「しつこい！そこまで言うなら明日から2日間夏休みをやるよ」とのお言葉をゲットしました。9月初旬の木曜日のことでした。急なことで予定を立てる暇も無く、ともかく金曜日の午前0時になったら直ぐに病院を出ようと考えました、が待ちきれず、結局木曜23時30分に病院を発売しました。愛車シルビアターボで国道34号線を走り武雄北方から高速道路に



病院長 笠 伸年

その20

自動車愛（じどうしゃらぶ）

乗って鳥栖インターから南下、八代で高速を降りて国道3号線を夜通し走って金曜朝6時には鹿児島市内の臨海公園に立っていました。早朝ジョギング中の鹿児島市民に「おはようございます！」と挨拶した後に霧島を目指しました。霧島は妙齢の団体ツアー客で混雑しており、場違いな感じがして早々に離れました。球磨川沿いの一般道を走っている時はさすがに眠かったのですが、効果的な道路看板の文句に助けられ無事に熊本に着きました。その看板には「居眠り運転に注意！ここで事故を起こせば最寄りの救急病院まで3時間！」と書いてありました。熊本の夜は一人居酒屋で生涯初の馬のタテガミを堪能し、翌朝は6時にホテルを出て久留米の実家で朝食を食べ、昼には大村に戻りました。上司が「夏休みはなんぼしたとね？」と聞くので「実家に帰りました」と答えました。車の走行距離は1000km以上だったと記憶しています。ほぼ車を運転しているだけの夏休みでしたが結構楽しかった思い出です。若さ（馬鹿さ？）、体力があったからこそ出来たのでしょうか、私

は昔から車が好きで運転自体も大好きでした。免許取りたての頃は暇を見つけては実家に帰って親の車を乗り回していました。大学6年時は国試勉強グループの同級生4人で、勉強そつちのけでよくドライブに行きました。車は同級生の（親の）ものでしたがいつも私が運転手でした。研修医1年目の12月に初めて車（中古の真っ赤なブルーバード）を買った時は喜びMaxでしたが40日後に粉雪の舞う中スリップ事故を起こして廃車になりました。傷心から立ち直り半年後に買ったのがシルビアターボです。助手席の女性から「ジェット機みたいな加速ね」と誉められ得意満面でしたが平成3年9月、大病院の裏手の駐車場に止めていて台風19号に襲われ、折れた大木の枝が車の屋根に落ちてきて天国へ行きました。その後ブルーバード、セフィーロ、スカイラインと車を乗り継いできましたがどれも思い入れがあり愛着のある車でした。鉄道や飛行機と違って、道さえあればどこへも行けてドライバーの意のままに操ることができる自由度の高さが車の利点であろうと思えます。現在世界中に物凄い数の車が

走っており、自動車関連産業は裾野が広く、社会生活や経済、自然環境にまでその与える影響は甚大です。車は人類に多大なる影響を及ぼした物品の一つと言えるでしょう。しかしその歴史は浅く、世界で初めて作られた自動車は1769年にフランスで作られた蒸気で走る車だそうで、今から僅か252年前の事です。現在のように人間社会で車が大きな比重を占めるようになったのはここ数十年の事でしょう。長い人類の歴史のなかではほんの一瞬です。50年後、100年後も人間社会に必須のものであるのか、車が存続しているのかは不明です。今は各国のトップ企業である自動車メーカーはどんな未来像を描いているのでしょうか？もし今後全ての車がAI制御の完全自動運転となれば、私はあまり欲しいとは思わないでしょう。自分で車を運転する喜びを堪能出来る今の時代に生きていることに感謝しつつ、さわやかな秋風を受けて長崎の美しい海岸線を愛車スカイラインでのんびり走りりたいと思っています。人生2度目のゴールド免許が再び青くならないように注意しながら。

メディカルコラム

排尿自立支援委員会

腹圧性尿失禁



今回のテーマは『腹圧性尿失禁』です。尿失禁は自分の意に反して尿が出てしまう（漏れてしまう）状態のことです。高齢者や特別な病気の人に限らず、健康な人でも起こる可能性があります。失禁のタイプには腹圧性尿失禁・切迫性尿失禁・溢流性尿失禁・機能性尿失禁があります。その一つである腹圧性尿失禁についてお話しします。腹圧性尿失禁はお腹に力が入った時に尿が漏れる症状を起こす

ものです。たとえば、重い荷物を持ち上げた時や、咳やくしゃみをした時、階段の昇り降りや歩行時など、腹圧が急にかかると尿失禁を起こしてしまう状態で、女性に多くみられます。女性に起こる尿失禁の中でも最も多く、週1回以上経験している人は500万人と言われています。これは、骨盤底筋群という尿道括約筋を含む骨盤底の筋肉が緩むために起こり、加齢や出産を契機に出現します。

自分でできる改善法

腹圧性尿失禁の治療は何と言っても骨盤底筋トレーニングが一番です。骨盤底筋を鍛えることで腹圧性尿失禁の改善がみられます。そのためには3カ月ぐらい続ける根気が必要ですが、3人中2人は必ず改善します。今回は骨盤底筋体操をご紹介します。

骨盤底筋体操

具体的には腹式呼吸や軽い準備体操で全身をリラックスさせて、肛門や尿道・膣だけを5秒間強くしめ、次いでゆっくりゆるめます。これを20回繰り返し、朝、昼、夕、寝る前と4回にわけて毎日行います。最初は5秒間でもしめておくのが難しい人もいますが、訓練により効果が現れます。姿勢は骨盤底筋を上手にしめたり、緩ませることができればどんな姿勢でも良いの

ですが、イラストをご参考にしてみてください。予防効果にもなるので、出産経験がある女性は習慣にすると良いと思います。効果は早く2週間位であらわれてきます。慣れてきたら、起床前の布団の中、家事の途中の立ったまま、いすに座ったとき、就寝前など、仕事・家事の合間に行ってみてください。いつでも、どこでも、どのような姿勢でもできます。

※この運動だけでは、尿失禁が改善されない患者さんもいらっしゃいます。その場合は泌尿器外来にご相談ください。



うつ伏せ



寝た姿勢で



背筋を鍛える



座った姿勢



背筋を鍛える



机を使って



スタッフステーション

特集

新病院フロア紹介 一般病棟



今回は、「一般病棟」についてご紹介します！

入院棟の3階・4階が一般病棟です。3階病棟は、脳神経外科、外科、整形外科、形成外科、4階病棟は、内科と泌尿器科の患者さんが主に入院されます。一般病棟は、病気やケガをされた方が入院治療する急性期疾患の治療や回復を目的とした病棟です。患者さんのご要望を把握しながら、安全・安楽に入院生活が送れるように援助しています。また、入院早期より多職種で連携し退院支援を行っており、各病棟とも週に1回、医師、看護師、薬剤師、リハビリテーションスタッフ（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）、管理栄養士、ソーシャルワーカーを交えて、患者さん一人ひとりにあった治療、ケアが提供できるよう合同カンファレンスを開催しています。病気の治療と並行して、可能な限り早期からリハビリテーションを行い、全ての患者さんの早期の病状回復、社会復帰を目指しています。



< 一般病棟 フロア図 >



3F デイルーム



特浴室

個室のご案内

室料差額表 (税込)

	1日あたり 使用料	洗面台	テレビ (有料)	冷蔵庫 (有料)	シャワー	トイレ	ソファ
個室 A	6,000 円	●	●	●	●	●	
個室 B	5,500 円	●	●	●			●
2 人部屋 パーティションにて簡易個室	3,000 円	●	●	●			
4 人部屋 パーティションにて簡易個室	1,500 円	●	●	●			
4 人部屋	0 円	●	●	●			

※個室料金は1泊2日の場合でも2日分の料金が発生します。



個室 A



個室 B



4人部屋 (パーティション付)

入院セットレンタルサービスがご利用いただけます。

入院時に必要な衣類・タオル・紙オムツなどを日額（定額料金）でご利用できるサービスです。急なご入院の際など、準備の手間が省け、洗濯・消耗品の不足等のご心配をすることなく、安心して療養することができます。当院では、「患者様・ご家族様の利便向上」「患者様の看護・排泄ケアの向上」「院内外の感染予防」を目的として、セットレンタルサービスを導入しております。ご利用のお申し込みは院内の2階売店内セットレンタルカウンターにてお申込みください。

ご利用のメリット

- ① 手ぶらでのご入院が可能です。
- ② 汚れた場合はすぐにきれいな商品と交換いただけます。
- ③ 衣類・タオル類の洗濯の手間がなく、いつでも清潔な商品を利用できます。
- ④ 重たいお着替えの持参や、紙オムツ、日用消耗品を購入する必要がなく、ご面会も楽になります。
- ⑤ 補充は病院指定業（ワタキューセイモア株式会社）が行います。



部署紹介

健診センター

十善会病院健康管理センターです。外来棟2階にあり、階段・エレベーターでおいでいただけますと正面に入口が見えます。職員構成は医師1名保健師3名看護師1名事務3名（パート含む）のこじんまりとした職場です。

- 主な業務は
- ・一般向け各種健康診断業務
 - ・産業医委託業務
 - ・十善会病院職員の健康管理を行っています。



一般向けの各種検診業務では、当センターの各コースに加え、長崎市国民健康保険課様・全国健康保険協会様・長崎市健康づくり課様の各種健康診断委託を受け、取り扱っております。また健診事務業務代行会社や各企業・健保様から契約していただき、健診を行っております。当院のコースとしては、主に下記のとおりです。

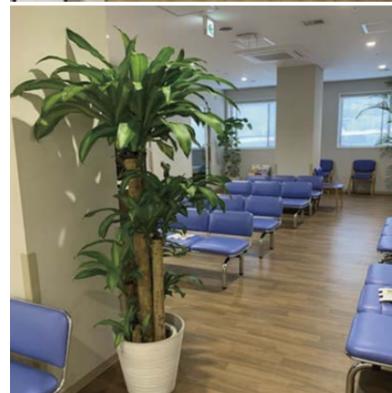


一般健診 A	胸部レントゲン・尿検査	4,180 円
一般健診 B	一般健診 A + 血液検査・心電図・聴力検査	9,900 円
生活習慣病健診 C	生活習慣病予防を目的とし、胃検査を含む	22,660 円
生活習慣病健診 D	C コースに血清学検査を追加	25,300 円
日帰りドック		36,300 円
脳ドック		47,300 円
1泊ドック	ホテル宿泊を含む1泊2日のコース	67,100 円

特殊な検査としては・がんや糖尿病の発症リスクを調べる「アミノインデックス」・軽度認知障害のリスクを調べる「MC I スクリーニング検査」、・認知機能チェックの「頭部の健康チェック」など積極的に取り入れています。



旧病院では、本館から小道を隔てた別館にあったため、受診者の方々には大変ご不便をおかけいたしましたが、移転後は動線がはるかに改善されました。



こじんまりとしますので、1日にお引き受けできる人数は限られますが、お一人お一人お顔の見える健診を行っていきたくと思っています。



ご予約・お問い合わせ

電話番号 095-801-2664 (直通)

対応時間 月～金 10:30～16:30 / 土 9:00～12:00

または、kenshin@juzenkai-hospital.or.jp 宛までご連絡ください。

連携先医療機関・施設のご紹介

医療法人社団 奥平外科医院



院長 奥平 定之 先生

診療科目 外科・消化器内科・整形外科 ※訪問診療あり

受付時間	月	火	水	木	金	土
【午前】 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○※
【午後】 14:30～18:00	○	○(代診)	○	○		

● 土曜日は9:00～14:00 ● 休診日：日曜・祝日

Q 病院の特徴を教えてください

当院では外来診療・在宅医療に、医療情報ICTネットワーク“あじさいネット”を最大限に活用しています。これは、十善会病院も情報提供病院として参加されている、長崎県内の医療情報ICTネットワークです。当院に来院された患者さんの承諾を頂くと、情報提供病院にある患者さんの医療情報を参照できるようになり、それまでの治療歴、もし併診となった場合には、その後の病院での治療経過を即座に把握することができる非常に便利なツールです。不要な検査を省くことができ、CT、MRI等の高度診断機器の結果も把握することが可能です。また、在宅では多職種の情報交換をセキュリティが高い状態で行っています。

Q 地域のかかりつけ医として気に掛けることは？

私は、以前、一般・消化器外科、特に肝疾患を専門に診療してきました。手術だけでなく、全身管理、抗がん剤治療等を多くの医療従事者と一緒に行っていました。開業してからは、地域で生活される皆さんの姿をみて開業医の役割を少しずつですが会得してきました。これらの経験を活かし、医療・介護など、様々な事を相談できる地域のかかりつけ医であることを気に掛けています。

Q 地域のかかりつけ医として気に掛けることは？

長崎在宅Drネットの一員として在宅医療にも取り組んでいます。患者さんの“家に帰りたい”、“家で過ごしたい”というお気持ちがあれば、多職種と連携して在宅医療を構築します。お気軽にご相談ください。

住所 〒 852-8013 長崎県長崎市梁川町4番15号

電話番号 095-861-5050

アクセス 梁川公園そば 梁川交番近く
最寄りのバス停 梁川公園前

駐車場 駐車場あり(4台)

