

## 医師の紹介

4月に着任した医師を紹介します。  
どうぞよろしくお願いたします。



眼科

新村彩乃 ● しんむら あやの

Message

患者様のお話をよく聴いて、困っていることを少しでも解決できればと思っています。眼のことでお困りのことがあればご相談ください!



## 眼科の診療体制が変わりました。

受付時間	診療開始時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8:00~11:00	9:00	●	●	●	●	●	●
12:45~16:00	14:00	(手術)	予約	第2・4週 予約	予約	予約	

※ 医師の都合により、診療時間が変わることがあります。

※ 休診日は日曜、祝日、第2・4・5土曜です。ただし急患はこの限りではありません。

※ 「予約」と記載されている時間帯は**初めての方も予約が必要**です。

### CONTENTS

- 医師紹介
- スポーツのけがと対処法
- トピックス

# 楽しく運動をずっと続けたいあなたのための

## スポーツのけがと対処法

暖かい気候となり、気持ちよく体を動かせるようになってきました。

4月から新しい環境に身を置いて、部活動などで新しくスポーツを始める方もいらっしゃると思います。

そこで今回は、スポーツをする際に心配なスポーツのけがとその対処法についてご紹介します。

### スポーツのけがとは？

まず、「スポーツのけが」は大きく2つに分けることができます。

#### 【スポーツ外傷】

【例】打撲、ねんざ、骨折、靭帯損傷など

ぶつける、転ぶ、ひねるといった1回の大きな力で生じる身体の異常。比較的軽いものから重大なものまで様々です。

#### 【スポーツ障害】

【例】筋肉・腱やその付着部の炎症、疲労骨折、骨・軟骨の損傷など

スポーツで身体にかかる負担が積み重なることで生じる異常。放置することで治療に長期間を要したり、後遺症を残したりすることもあります。野球肘、テニス肘、ジャンパー膝などと競技の名前がついた障害があるように、競技によって起こりやすい障害があるのも特徴です。

「スポーツ外傷」と「スポーツ障害」で対処は異なるので注意が必要です。それぞれどのように対処するべきか、説明いたします。

### 【スポーツ外傷】

スポーツ外傷を負ってしまったときに大事なことは2つあります。

#### ① 速やかに適切な初期対応を行う

キーワードは「RICE」です。

**R**est (安静)

**I**cing (冷却・アイシング)

**C**ompression (圧迫)

**E**levation (挙上)



これらを行うことで、けがの後の痛みや回復の程度に大きく差が出ます。けがをしてしまったら、すぐに運動を中断し、痛めたところを包帯などで圧迫し、氷や保冷剤などで冷やし、なるべく高く（心臓より高い位置が理想）上げて20分以上休みましょう。

また、冷やすときに湿布では効果がありませんので、必ず氷や保冷剤で冷やしてください。

#### ② 症状に応じて適切に医療機関を受診する

大したことはないと思っていたら、骨折や靭帯損傷を起こしていたということもありますので、以下のような異常があれば、早めに医療機関を受診しましょう。

- RICEをした後も、痛み、腫れが強い
- 痛めた場所を自分で動かそうとすると痛みが強い
- 痛めた手足に体重がかけられない
- 頭のケガで、気分が悪い、ふらつく、記憶があいまいといった異常がある

骨折や靭帯損傷などの大きなスポーツ外傷を負ってしまった場合には、手術やリハビリなどの専門的な治療が必要となることもあります。当院では様々な部位のスポーツ外傷に対して、専門的な手術治療やリハビリテーションを行い、隣接する健康増進施設「ダイナミック」と連携したスポーツ復帰への取り組みも行っております。

やわたメディカルセンターは、小松市少年野球連盟からの依頼を受け、小松市内の少年野球チームに対して野球検診を行うなど「早期発見」を促す活動を行ったり、スポーツ外来で「適切な安静」について説明したり、リハビリで「再発予防」を指導したりと、スポーツ選手への様々なサポートを行っております。

治療は医師だけでなく、看護師をはじめ、放射線技師や理学療法士など様々な医療職が関わるチームでのサポートに取り組んでおります。



整形外科 医長  
たかはし まさき  
高橋 祐樹

スポーツでのけがにはこわいものもありますが、適切な対応をとることで短い期間でしっかりと治すことができます。中にはけがをきっかけに自分の体を見直し、けがをする前よりも大きく成長してくれる選手もいます。医療機関をうまく利用し、元気にスポーツを楽しみましょう。



### 【スポーツ障害】



身体にかかる負担の積み重ねで生じるため、痛みが出てくるのにも治るのにも時間がかかるのが特徴です。痛みが出てきた時に大事なことは大きく3つあります。

#### ① 早期発見、早期治療

スポーツ障害で骨・軟骨など重要な組織を損傷し、そのまま放置してしまうと、治療に何ヶ月もかかることや、治療をしても後遺症を残すことがあります。異常を感じたら我慢や無理をせずに早めに医療機関を受診し検査を受けましょう。

#### 【例】外側型の野球肘（離断性骨軟骨炎）の場合

初期でも治療には3ヶ月ほどかかります。痛みがあるのに放置したりして状態が悪化してしまった場合は、治療に1年以上かかることや手術が必要となること、手術をしても痛みや動きの制限が残ることがあります。

#### ② 適切な安静を取る

スポーツ障害では、痛めた場所や程度によって、必要な安静の程度や期間は異なります。痛みに応じて運動を続けていいものもあれば、痛みがなくても一定期間休まなければいけないものもあります。自分で判断すると状態を悪化させることもあるため、医療機関でしっかりと相談することが大事です。

#### ③ 再発予防

スポーツ障害の発生には、筋力、柔軟性、バランス能力などといった身体の機能や、フォームなどの身体の使い方が大きく影響しています。休むことで障害から回復しても、同じ身体で同じように負担をかけていけば、また同じ障害が起こってしまいます。リハビリなどで身体の機能や使い方を改善させ、再発を予防することがとても重要です。身体の機能や使い方を改善させることは、競技で良いパフォーマンスを出すことにもつながってきます。

2015年12月

**変形性膝関節症トータルサポート研究会が奨励賞を受賞**

変形性膝関節症トータルサポート (TS-KOA) 研究会が、運動器の10年・日本協会が主催する「運動器の10年・日本賞」に応募し、これまでの活動が評価され、奨励賞を受賞しました。病院、クリニック、在宅介護サービスと健康増進施設が隣接し、連携している当院ならではの膝治療のトータルサポート。この取組みを「当院の強み」として、今後も患者様をサポートしていきたいと思っております。

2016年2月

**南加賀心臓リハビリテーションセミナーを開催**

地域の医療従事者向けに南加賀心臓リハビリテーションセミナーを開催しました。

訪問看護ステーションリハケア芦城の看護師が「心不全治療における訪問介護の意義」と題した講演を行い、また、金沢大学附属病院 循環器内科 助教 薄井 荘一郎先生をお迎えし、「心血管疾患における心肝連関」というご講演をいただきました。

やわたメディカルセンターでは患者様や地域の方向けの市民公開講座だけでなく、地域の医療従事者の皆様にお集まりいただく勉強会も開催しています。健康を地域で支えるための活動を大切にしています。

2016年3月

**やわたハートフルコンサート**

やわたハートフルコンサートで東日本大震災への義捐金を募りました。ご来場の方にご協力いただいた22,000円と、職員からの募金と合わせて、30,000円を寄付いたします。皆様のご厚意は福島県相馬市の早川医院を通じて相馬市の医療・福祉の復興に使われます。ご協力いただきました皆様、誠にありがとうございました。また、このたびの九州地震で被災された方に心よりお見舞い申し上げます。

**患者様へのお知らせ**

●院内での写真撮影(動画を含む)  
や録音を禁止しております。

患者様や職員のプライバシーへの配慮にご協力ください。



●地域医療連携を推進しています

急性期の治療(心臓カテーテルや手術など)を終え、状態が安定した患者様には「かかりつけ医」をご紹介します。「病院が遠く、通院が体力的に厳しくなってきた」「やわたメディカルセンターの処方薬をかかりつけの診療所で受け取りたい」など、ご希望に応じて、ご紹介・サポートさせていただきますので、ご要望があればお気軽にスタッフにご相談ください。

**基本理念****あなたの健康が私たちの願いです。**

～ Your Wellness is our dearest wish ～

世界中の人々が、お互い健康で、幸せをわかちあえるために私たちは日夜努力を続けます。あなたの心と身体と環境を満足のゆく状態にするお手伝いをどうか私たちにさせてください。

※Wellness: ウェルネスとは身も心も、家庭や地域、環境もイキイキ、はつらつとしていること。また、そうあるよう日々こころがけ、行動すること。意気軒昂、前向きに、主体的に生きる、がキーワード。

**基本姿勢****人を信じ、人を大切にします。**

相手を信じ、自分を信じ、お互いに信頼しあう姿勢を基に、その個性や人格を大切に。自らの最大限の力量を持ってサービスに当たることが、私たちの基本姿勢です。そのために、自らの健康・教養・品位・技術を高める努力を惜しみません。



# 外来患者様 アンケート 結果

実施日 平成27年7月13日(月)～  
平成27年7月18日(土)

対象 上記期間に受診された  
外来患者様

回収数 初診17件、再診648件  
(延べ1,192名中665名から回答を得ました。)

〈集計方法〉2～6までは回答内容により

- 満足 ..... 10点
- やや満足 ..... 5点
- どちらとも言えない ..... 0点
- やや不満 ..... -5点
- 不満 ..... -10点

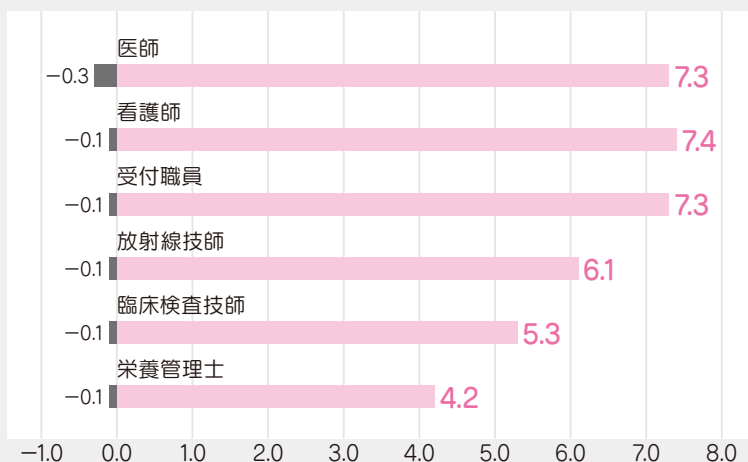
プラスとマイナスに分け、加重度合いを算出しています。

## 1 当院を100点満点で評価すると何点になりますか？

**82.4点/100点**

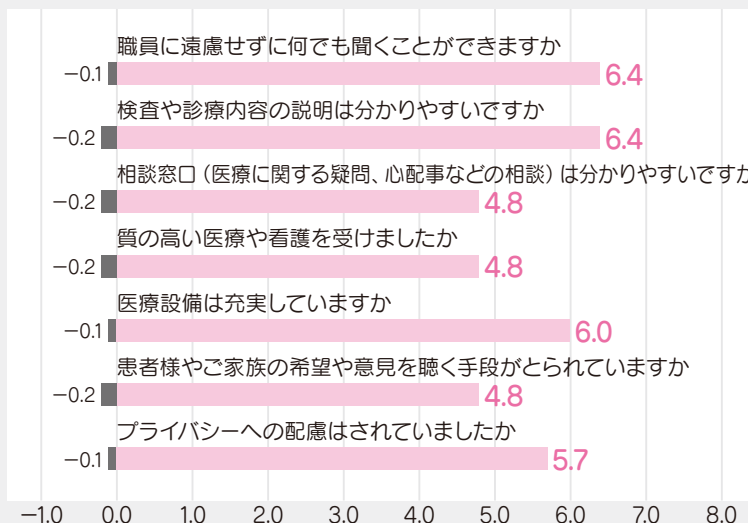
前回よりも3.9点低い評価でした。

## 2 接遇（職員の対応、身だしなみ、言葉づかい）について



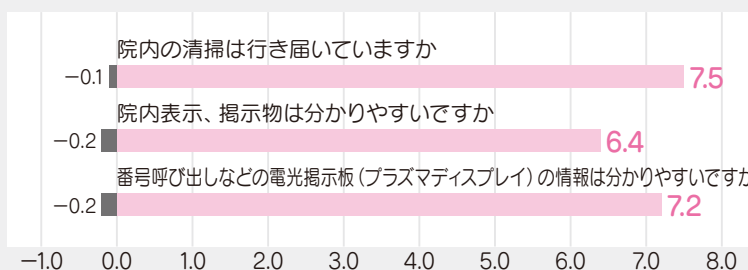
職員の対応については、全般に高い評価を頂きました。一部ご意見の中に、「挨拶がない」「コミュニケーションがとれていない」「話を聞いてくれない」などのご意見があり、職員全体で、相手の立場に立った対応や言葉掛けなどを改めて意識する必要があります。

## 3 医療について



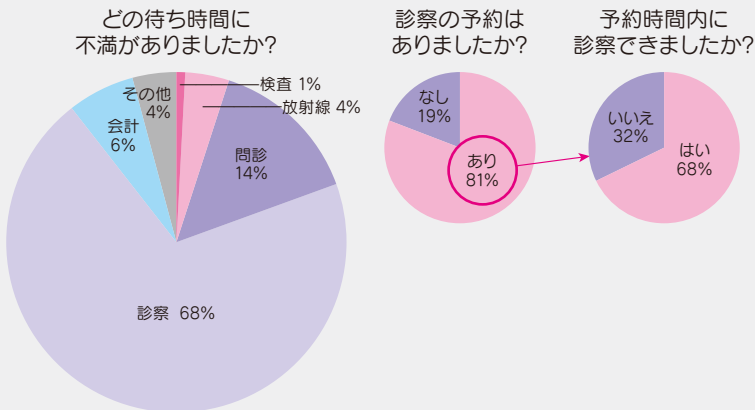
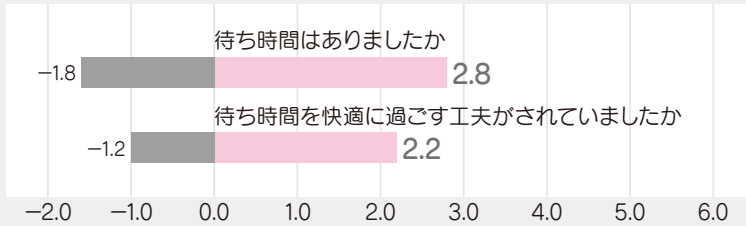
「遠慮せず何でも聞くことができる」「検査や診療内容の説明は分かりやすい」は共に高い評価を頂きました。一方で「診療内容の説明が少ない」「専門用語が多すぎる」等のご意見もあるので、患者様にご理解いただいているかスタッフ間で連携を取りながらフォローしていく必要があります。「相談窓口」については、前回アンケートより周知されています。

## 4 施設・設備について



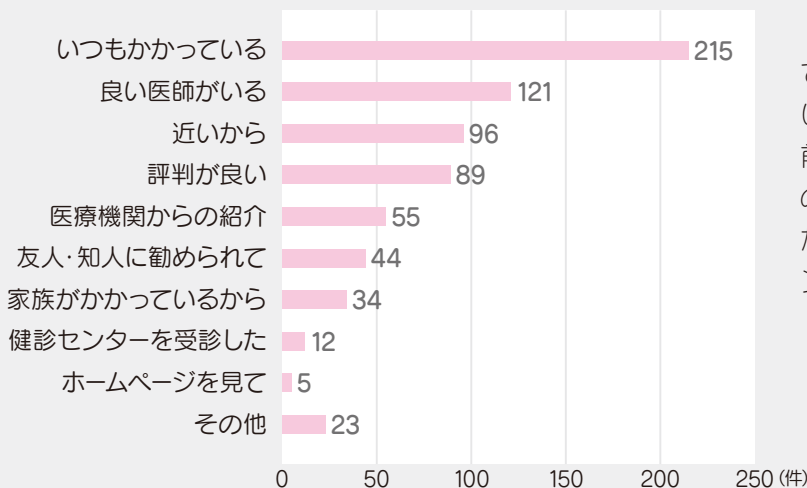
「院内清掃」「電光掲示板の利便性」「院内表示のわかりやすさ」については概ね高い評価でした。電光掲示板で知りたい情報は「診療（医療）情報」が多く挙げられています。又、電光掲示板で院内の地産地消の取り組みの紹介を見て、「地産地消が良いですね。」というご意見も頂きました。

## 5 待ち時間について



待ち時間についての得点は前回とほぼ同様の結果となっており、ご意見では前回より件数が減少しています。また「やや不満」「不満」と回答された方の68%の方が「診察」の待ち時間に不満を持たれています。お待ち頂く時間を快適に過ごせるよう、「待ち時間の目安」の掲示や、電光掲示板での診療(医療)情報や、健康、食事の情報等、魅力のある情報提供を行います。

## 6 当院を選ばれた理由は?



当院を選ばれた理由は、「いつもかかっている」「良い医師がいるから」「家から近い」の順に多く、「良い医師がいるから」が前回アンケートより増加しました。また、その他の理由で「健康ドック・健診を受診したから」というご意見が多数あり、健診センターで受診された方に選ばれています。

## 総括

各項目の点数は、全体的に前回より上回っていました。しかし総合点は前回は3.9点下回る82.4点となりました。「職員が皆親切で素晴らしい」「受付に迅速に対応していただいた」「医師などが気軽に話しかけてくれる」等のお褒めのご意見をいただく一方、「待ち時間が長い」「駐車場がわかりにくい」等の要因が減点に繋がったと推測されます。

日頃から患者様とのコミュニケーションを大切に、何でも聞きやすい、相談しやすい雰囲気をつくるよう努めます。

# 入院患者様 アンケート 結果

実施日 平成27年7月13日(月)～  
平成27年9月30日(水)

対象 上記期間に受診された  
入院患者様

回収数 230件  
(延べ600名中230名から回答を得ました。)

(集計方法) 2～12までは回答内容により

- 満足 ..... 10点
- やや満足 ..... 5点
- どちらとも言えない ..... 0点
- やや不満 ..... -5点
- 不満 ..... -10点

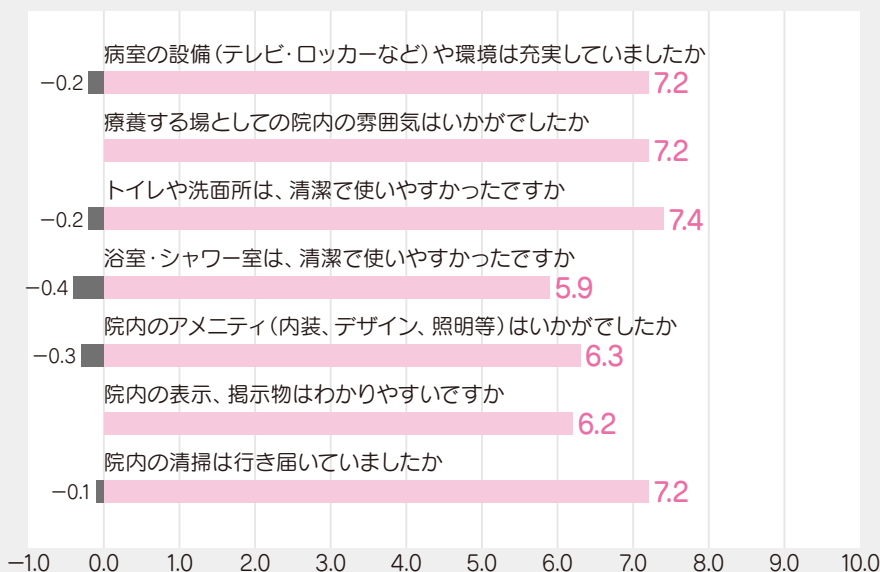
プラスとマイナスに分け、加重度合いを算出しています。

## 1 今回の入院生活を100点で表すと何点ですか？

92.0点/100点

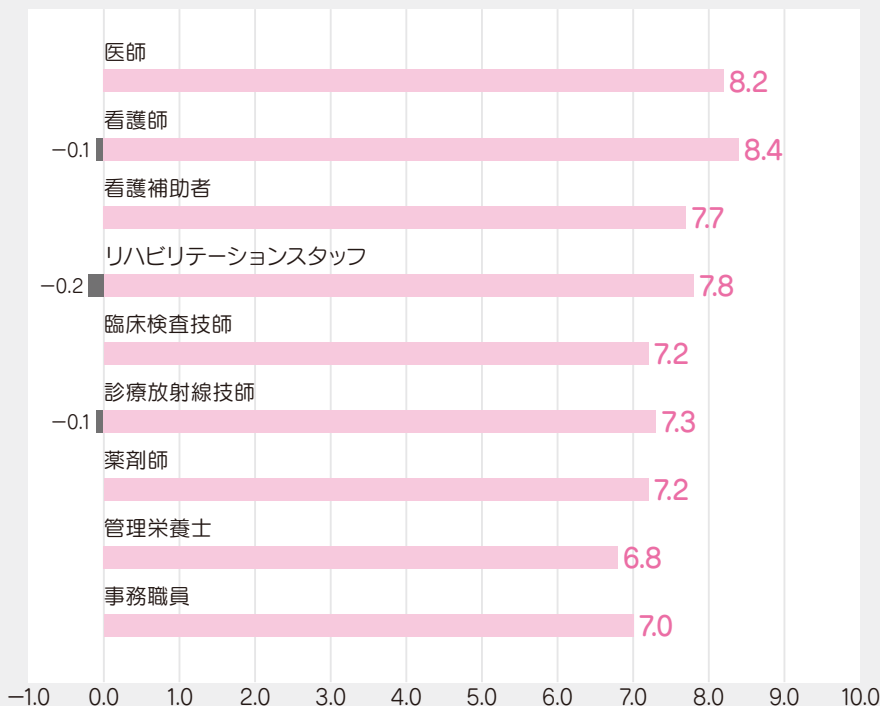
前回アンケート結果の89.0点を上回る結果となりました。

## 2 施設・設備について



トイレや洗面所の清潔感・使いやすさ、院内清掃、院内の雰囲気については高い評価を頂いております。しかし一部のご意見で「シャワー室が狭い」「個室冷蔵庫が古い」「Wi-Fi環境が欲しい」「手洗い場にペーパータオルが欲しい」等のご意見を頂いております。個室冷蔵庫については、新しいものに入れ替えました。また、個室にペーパータオルを設置しました。

## 3 職員の対応について

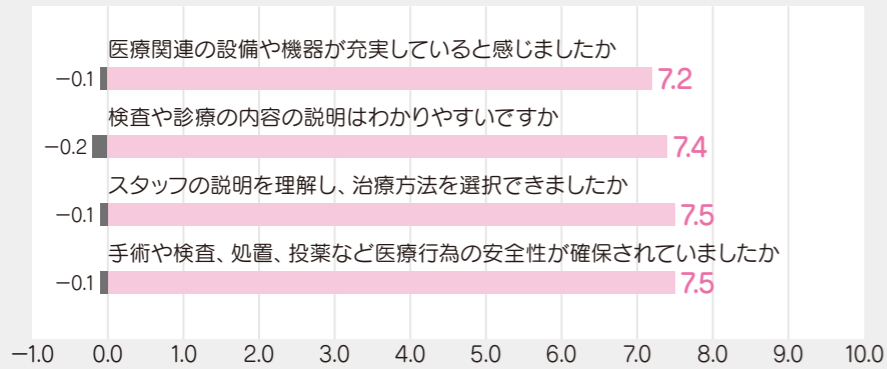


全体的に高い評価を頂いています。

「以前に比べて挨拶がなくなり笑顔もなくなった」と患者様に感じられていることがあるようです。挨拶はコミュニケーションの基本です。院内でお会いする方全てに、明るい表情で挨拶を行います。

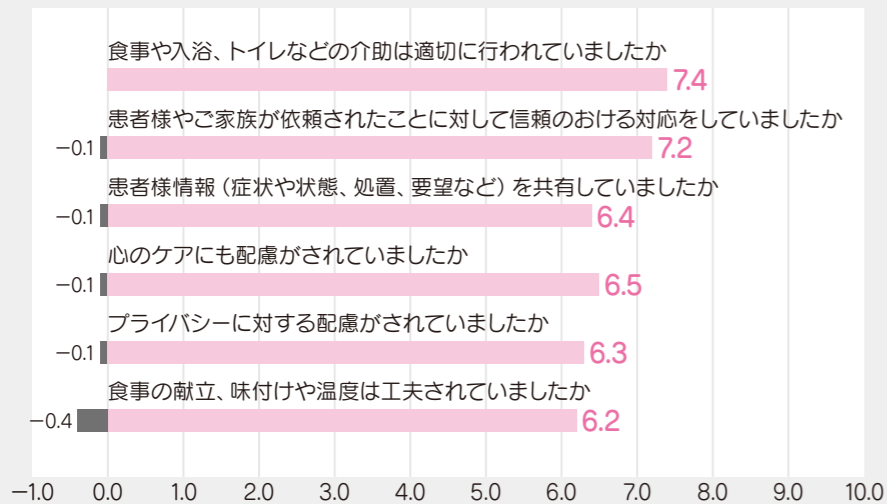
「時間外窓口で支払いをした時に職員が無愛想だった。」とのご意見を頂きました。担当者で情報を共有し改善します。

#### 4 医療について



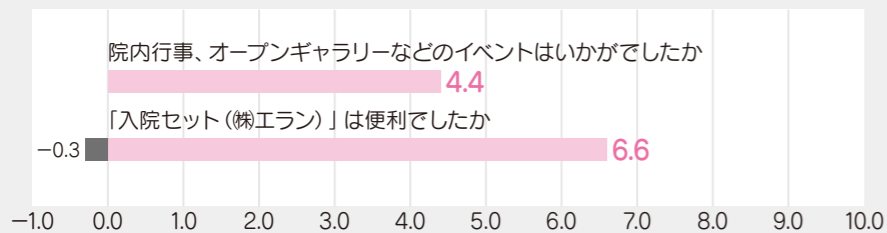
全体的に大変よい評価を頂いています。「医師の丁寧な説明」や「その都度の容態や、経過等の説明が判りやすい」等の意見がある反面、一部「手術前日にモニターで説明してほしい」とのご意見もあります。治療や検査の説明は、時間をかけて行っていますが、医療に関するマスコミからの情報が増える中、説明に対する要望が強くなっていることがうかがえます。

#### 5 看護・ケアについて



看護行為は手際よく丁寧に行われていると感じて頂きました。ただ、「担当看護師が替わるたび同じ事を何度も話さなければならなかった」や「同じ事を何度も聞かれる」などのご意見もあります。対策として、患者様の不安、不信に繋がらないよう、事前の情報収集を怠らず、その日の担当者として責任のある態度で接することを指導してまいります。

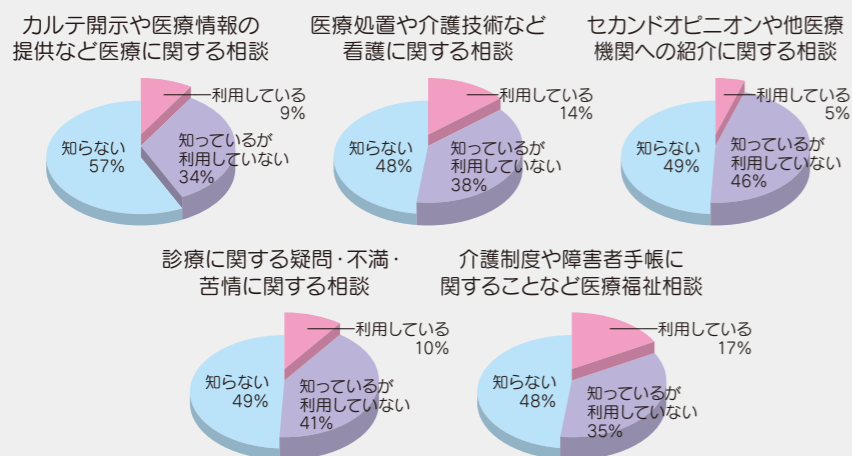
#### 6 サービスについて



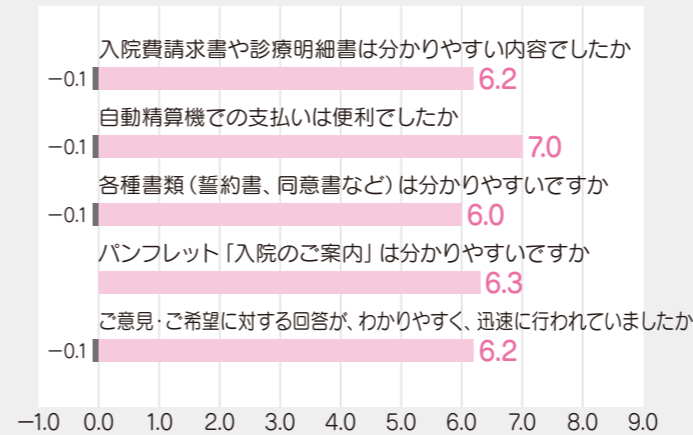
院内行事、オープンギャラリーなどのイベントが、4.4と前回より大きく下回っています。これはイベントの周知が不十分のため「どちらとも言えない」（0点）と回答された方が多かったようです。オープンギャラリーは当院の特色のひとつとなっているので、院内掲示やディスプレイ等を利用し周知のための活動を進めます。

4月から入院セット（病衣）が新しくなりました。

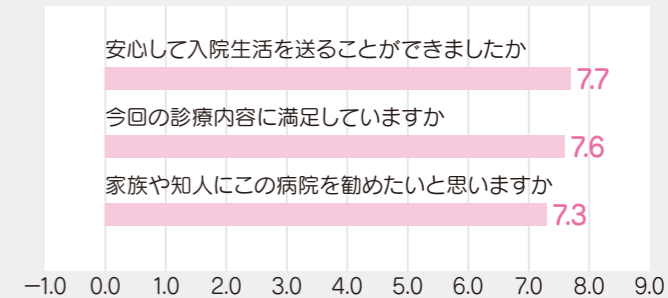
#### 【相談窓口】



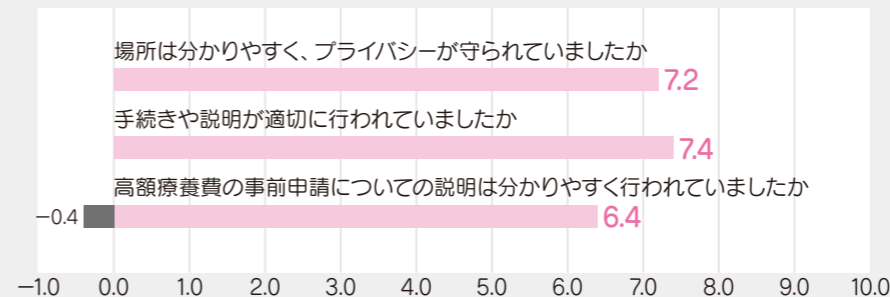
#### 7 その他



#### 8 入院生活全体

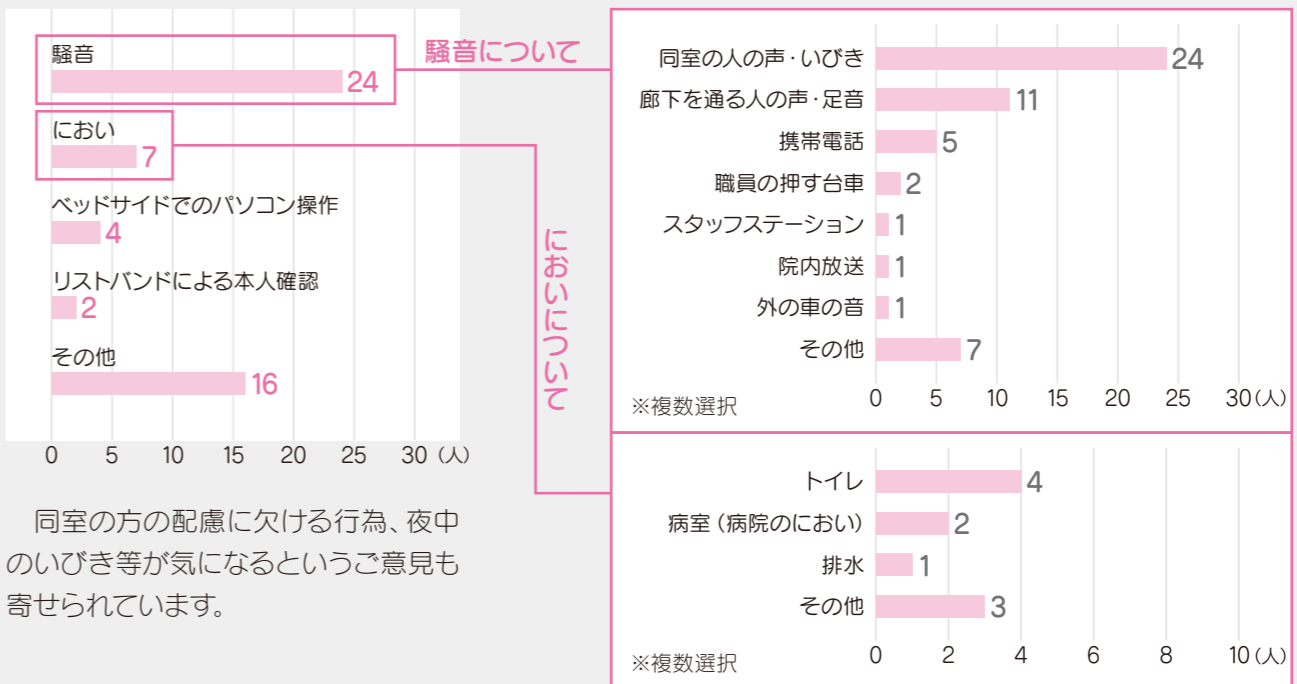


#### 9 入退院センターについて



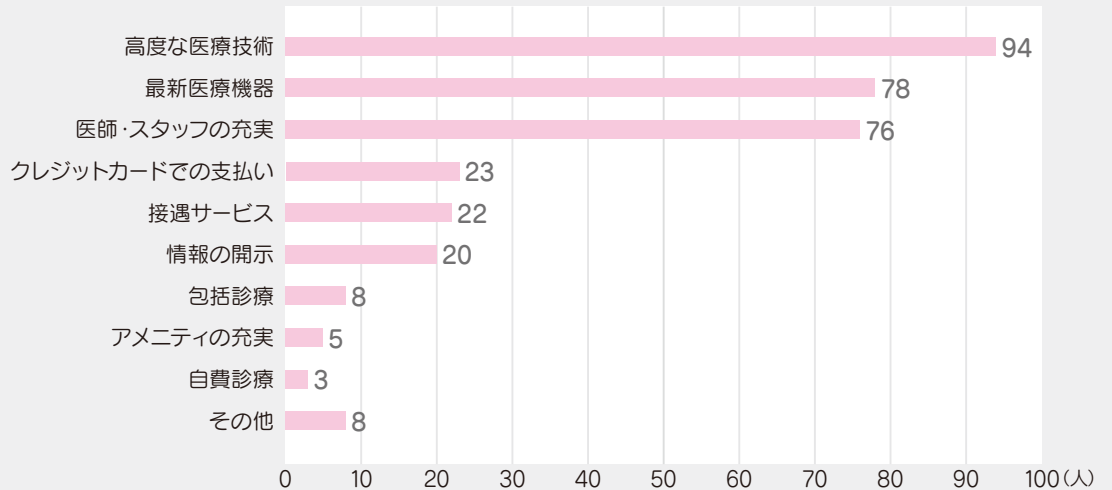
手続きや説明が適切に行われていると高い評価を頂きました。しかし、高額療養費の事前申請についての説明が、▲0.4となっており、不満、やや不満の方が増えています。外来で何度も通院していたが、入退院センターでの説明が入院日直前のため限度額認定の手続きが遅くなった、等が要因ではないかと考えられます。今後は、該当される患者様には外来受診時にご説明するように致します。

#### 10 入院生活で気になること

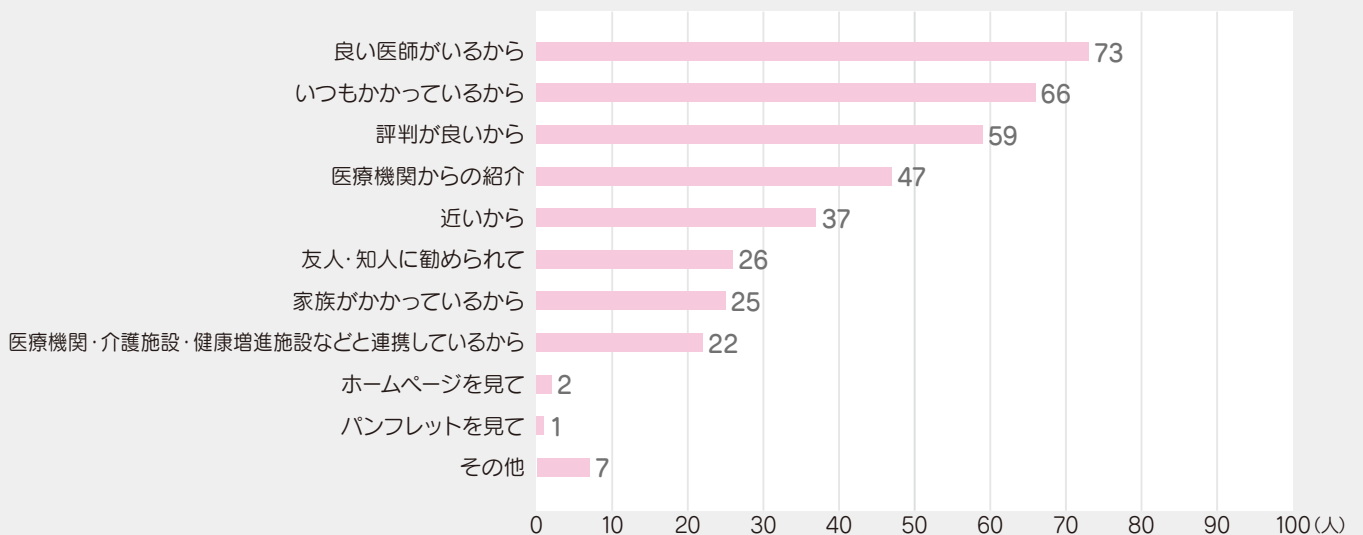


同室の方の配慮に欠ける行為、夜中のいびき等が気になるというご意見も寄せられています。

## 11 これからの病院に求めること



## 12 当院を選んだ理由



当院を選ばれた理由は、「良い医師がいるから」「いつもかかっている」「評判が良いから」の順に多く、「スタッフが親切、対応が良い」や「医療設備が充実している」など病院のハード、ソフト両面からのお褒めの言葉を頂きました。

## まとめ

概ね高い評価を頂きました。

入院は患者様の生活が伴う場なので、「暗くなりがちな病院生活を明るく生活出来ました。やわたメディカルセンターを選んで良かったです。」等の感謝の言葉を数多く頂いています。しかし、同室の患者様に対する不満は、近年増え続けています。そのような場合些細なことでも、すぐに相談して頂けるように日常の患者様とのコミュニケーションを大切にし、職員全員が日頃の気配りや言葉がけを行い、さらに患者様に満足頂ける病院を目指します。