



ごあいさつ

医療安全管理室から
医療安全管理室長ごあいさつ

連載

徒然なるままに・・・
訪問看護日記～自転車に乗って～

TOPICS

健康管理室より
特定健康診査のご案内

夏バテと熱中症にご用心
夏のランニングを安全に・・・
夏野菜パワー
夏バテ対策10か条

あなたは大丈夫？

お知らせ 度チェック

受診されるみなさまへ

私たちは医療を通じて、
健康で心豊かな社会の実現をめざします



医療安全管理室からごあいさつ

医療法人 讃和会 友愛会病院
医療安全管理室長 松雄 公子



医療に携わる私達の最大の願いは安全です。
当院では、平成20年1月に医療安全管理室を設置しました。安全を確保する為に色々な情報を集め職員に提供したり、ヒヤットした事例を集めて事故に繋がらないための対策を立てたり、職員に医療安全の教育・研修を行ったりするのが医療安全管理室の主な仕事です。
私は専従の医療安全管理者として活動をしています。
私達も十分に注意をはらって医療行為を行っていますが、安全な医療を提供する為には、患者様の協力も必要と思っております。何度もお名前を確認させていただいたり、既往歴やアレルギーなどを確認させていただいたりしますが、協力いただきますようお願い致します。
また、「不明な点・不安・不満などがあり相談にのってほしい」と思われることがありましたら「患者相談窓口」でお話を伺いますので、遠慮なく申し出てください。
医療安全管理室を職員も患者様も活用していただければと思います。

訪問看護日記～自転車に乗って～

もうすぐ夏本番、雨や暑さに負けず毎日自転車で走っています。
いつも使用している自転車。6月に道路交通法が改定になったことを機に、もう一度基本にもどり、交通ルールを確認しました。
自転車安全利用5則というものがあり、交通違反として罰則もあります。例えば、走行は車道が原則（例外もあり）や歩道は歩行者優先など。
私たちの訪問を待っている利用者様のためにも、急がず焦らず安全運転をこころがけています。

追記
花見のあと、記念に写真をプレゼント。
自分でアルバムを作成し、イラストや俳句を載せて楽しんでいるTさん。生活も活気が出て、嬉しく思います。
暑くなり、利用者様の楽しみのひとつの入浴、「気持ちよかった」の一言で汗や疲れも飛んでいきます。

友愛訪問看護ステーション
TEL 06-6672-5801



健康管理室より
～特定健康診査のご案内～

今年度（4月）より特定健康診査、特定保健指導が実施義務化されました。
現在当院では特定健康診査を下記詳細にて実施いたしております。
ただし、特定保健指導は実施しておりません。

○受診資格
40歳～74歳までの医療保険加入者
（被保険者及び被扶養者）

○実施形態
来院（受診券・健康保険証をご持参の上）
午前10時より実施（午前十時にご来院ください）



○検査項目
【基本的な健診】
問診・身体測定（身長・体重・腹囲・BMI）
血圧測定・診察
血液検査
脂質：中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール
肝機能：AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GT(γ-GTP)
代謝：血糖・ヘモグロビンA1c
尿検査（蛋白・糖）

【詳細な健診】
貧血検査（血液検査）・心電図・眼底検査
*前年度の健診結果や問診・血圧・検査結果等にて医師が必要と判断した場合に実施します。

○実施費用
加入の保険によって違います。
詳細はお手持ちの受診券をご確認ください。

*特定健康診査は、医療保険者との契約によって実施出来る健康診断です。送られてくるご案内及び受診券をご確認の上ご予約お願い致します。
*上記特定健康診査と同様の長寿（後期高齢者）健康診査もご予約、実施させていただいております。
*新しい制度です。ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談下さい。

☆健康管理室では上記の特定健康診査の他、企業健診、大阪市民検診（胃、大腸、子宮がん等）。

新着任ドクターのご紹介

加藤 茂
(かとう しげる)



出身：奈良県立医科大学
専門：循環器、
特に虚血性心疾患
資格等：日本循環器学会専門医、

心カテ2千例、PCI七百例、ペースメーカー三百例、循環器内科一筋二十年、重大なる医療事故も無く、訴訟も経験せずに来られたのは、看護師様をはじめ周りの皆様のおかげであると感謝しております。
「いかん・・・退職の挨拶風になってしまった。」
この度、老骨を埋める覚悟で当院に入職いたし、ぐっどじょぶをしたいと思っております。宜しくお願いいたします。

池田 勇
(いけだ いさむ)



出身：愛知医科大学
専門：呼吸器内科
資格等：医学博士

この度、5月1日より友愛会病院で勤務しています。
専門は呼吸器内科で、風邪症状の遷延の原因精査や気管支喘息及びCOPD(慢性閉塞性肺疾患)に対して薬物・吸入療法によるコントロールを行っています。
また、胸部異変陰影に対しては気管支鏡検査で精査していますので、宜しくお願い申し上げます。

豊原 誠一郎
(とよはら せいいちろう)



出身：兵庫医科大学
専門：消化器内科

宝塚市民病院より6月1日より赴任しました。消化器科を専門としております。
友愛会病院では健診人間ドックの再編成、消化器内視鏡センターの設立に向け、内視鏡件数の拡大をはかっていきたいと思っております。各先生方にも内視鏡

医療法人 讃和会 友愛会病院

〒559-0006
大阪市住之江区浜口西3-5-10

TEL. 06-6672-3121 (代表)
FAX. 06-6675-8903

夏バテと熱中症にご用心!

皆さんは「食欲がない」「疲れがとれない」「朝からやる気がおきない」など夏バテの症状に悩んでいませんか?

日本の夏は蒸し暑く、誰もが体調を崩しがちです。しかし夏バテの原因をきちんと理解し対処すれば、夏バテ解消もそう難しいことはありません。

また、1990年代半ばから増加傾向にある「熱中症」は、暑い環境での労働や運動などが原因で起こる障害の総称で、なかでも熱射病は死亡事故につながる重い病気ですが、正しい理解と工夫で防ぐことができます。



夏のランニングを安全に...

・無理をしない!

特に、肥満の方・高齢者は要注意。

・こまめに休憩し、水分・塩分の補給を!

汗で失った水分・ミネラルを補給。

・快適グッズを活用しよう!

吸湿速乾タイプのウェアや水冷マフラーなどを活用。

・直射日光をさけよう!

早朝やトレイルランがお勧め! 帽子や日焼け対策も忘れずに。

夏バテに効果抜群! 夏野菜パワー

- 不足しがちなビタミンを補給
トマト・ニガウリ・ピーマン・カボチャなど
- 豊富な水分とカリウムの利尿効果で熱中症予防
キュウリ・スイカ・ナスなど
- ムチンのネバネバは、腸を整え、疲労を回復



◆おすすめの1品◆

ビタミンやムチンがたっぷりのモロヘイヤとオクラを、食欲増進効果のある梅肉で和えた1品。梅肉の酸味が苦手な方は、しょうゆ少々とみりんを加えると味がやわらかくなります。長いもをいっしょに

暑い夏をのりきるための... 夏バテ対策10カ条!

1 冷房をうまく調節!

冷房のきいた室内と蒸し暑い外の温度差が5℃以上になると、カラダの温度調節機構がうまく働かなくなります。

2 こまめに上着で調節!

公共機関やオフィスなど、自分で冷房の管理ができない場所では、上着をうまく活用して調節しましょう。

3 除湿、扇風機をうまく活用!

湿度を下げたり、風があると涼しく感じられます。冷房の風向きは、直接風が当たらない天井向きがポイントです。

4 就寝時の冷房はタイマーを!

寝ているときにずっと冷房がかかっているとカラダに負担がかかります。タイマー設定にしましょう。

5 安眠には頭を冷やそう!

全身を冷やさなくても、頭が冷えるだけで涼しく感じます冷感マクラや発熱時用の冷却シートを活用すると便利です。

6 冷たい飲み物はほどほどに!

暑いと食欲が低下しがち。でも、冷たい飲み物を取りすぎると、胃液が薄まり消化機能の低下を招いてしまいます。

7 たんぱく質・ビタミン・ミネラル!

夏バテ防止は、たんぱく質・ビタミン・ミネラルをバランスよく摂るのが鍵! あっさりしたものばかりは要注意です。

8 刺激の強い食べ物を味方に!

香辛料・香味野菜は食欲増進効果あり! (食べすぎは胃腸を痛める)レモン・酢などの酸味も食欲増進・疲労回復効果あり!

9 夏太りに注意!

夏の涼を求めた冷えた食事は、油分も甘味も感じにくいので要注意。バランスの良い食事を心がけましょう。

10 上手に汗をかこう!

汗をかくのはカラダの温度調節のために重要で血流も良くなり、老廃物を排泄する効果もあります。入浴もお勧めです!

あなたの夏バテ度はどのくらい?

あなたは毎日そうめんばかり食べていたり、冷たい飲み物がおいしくてつい飲みすぎてしまったり、なんて状態になっていないでしょうか?

この時期は、すっかり夏バテしている人がいるかと思えば、上手に暑さを乗り切っているように見える人もいます。

しかし、元気そうに見えても実は、着々と疲れがカラダに蓄積中の「夏バテ予備軍」も多いようです。

この機会に、現在のご自分の夏バテ度を

下の項目に当てはまるものをチェックし、合計点を出してみましょう!

項目	点数
夏はどうしても食事をつくるのが面倒になる	1
このところ、同じようなものを繰り返し食べている	2
食事はあっさりしたものやのどごしのよいものばかり食べている	3
暑いので、つい火を使わない料理が多くなる	1
夏になってから、どうも食がすすまない	2
のどが渴くので、ジュースや炭酸飲料などを1日に1リットルくらいは飲んでしまう	3
食欲がないときの食事は、すいかやアイスクリームなどで済ませることがある	3
夏バテ防止に焼き肉、うなぎのかば焼き、豚カツなどをよく食べる	2
日中は暑いので動く気がせず、家でダラダラと過ごしている	2
汗をかかないように、水分はできるだけ控えている	2
暑さに弱いので、部屋はクーラーをガンガンきかせている	1
寝苦しいせいか、寝不足の日が続いている	2
夜遅くまで、テレビを見たり、ビデオ鑑賞や読書を楽しんでいる	2
昼食を抜いて、少し涼しくなる夜にまとめて食べるときが多い	3
夏の晩は、仕事帰りについてビアガーデンに立ち寄ることが多い	2
◆ 合計ポイント ◆	

(出典: NHK出版「今日の健康」テキストより)

...総合判定...

合計ポイントは何点でしたか? 得点に応じた判定結果をご覧ください。夏バテ度をチェックしてください。

【得点表】

22~31点: 赤信号
8~21点: 黄信号
0~7点: 青信号

完全に夏バテで賞

きっと自分でも夏バテだと感じているはず。食生活・生活習慣などを見直して、夏バテから脱出しましょう。

夏バテ予備軍

今は自覚がなくとも少しずつ体は夏の疲れをためこんでいる状態。問題点をチェックし、早めのケアを。

祝♪夏バテ知らずの元気人

あなたは今のところ夏バテの心配なし。しかし、まだまだ暑い日が続く時期、今のコンディションを維持する工夫をしていきましょう。