

私たちは、地域医療と市民生命をまもります

SMILE!



～毎日笑顔で～

撮影場所：南足柄市

①② 特集 乳腺外科 チーム医療で乳がんと戦う

- ③ 感染対策室ニュース第6回「食中毒に注意しましょう」
整形外科外来受診に関する重要なお知らせ/市民健康講座のご案内
- ④ “地域包括ケア”ってなんですか？
- ⑤ おしえて！病院のこと「総合案内のご案内・車椅子の正しい使い方」
- ⑥ 第2回リハビリ通信 / 地域のなかの市民病院
- ⑦ トピックス

チーム医療で乳がんと戦う

女性を乳がんから守るために私たちができること

① 乳がんを知る

Q. 乳がんってどんな病気？

A. 乳がんは乳房内にある乳腺から発生します。はじめは乳房内に留まっていますが、そのまま放置するとリンパ節や他の臓器(肺、肝臓、骨、脳など)に転移します。早期に発見し、治療をすれば根治を目指せる病気であり、自分で見つけることができるがんです。**乳房に異常を感じたら必ず病院を受診しましょう。**

② 乳がんのリスクを知る

Q. どんな人が乳がんになりやすいの？

A. 下記の項目に当てはまる人は、乳がんのリスクが高くなると言われています。当てはまらない人でも乳がんになることもありますので、自分は大丈夫と思わないようにしましょう。

- ・乳がんの家族歴がある
- ・閉経が遅い
- ・授乳歴がないまたは短い
- ・閉経後の肥満、糖尿病
- ・月経が早く始まった
- ・出産歴がない
- ・アルコール、喫煙
- ・高線量の被ばく など



③ 乳がん検診を受ける 周りの人に勧める

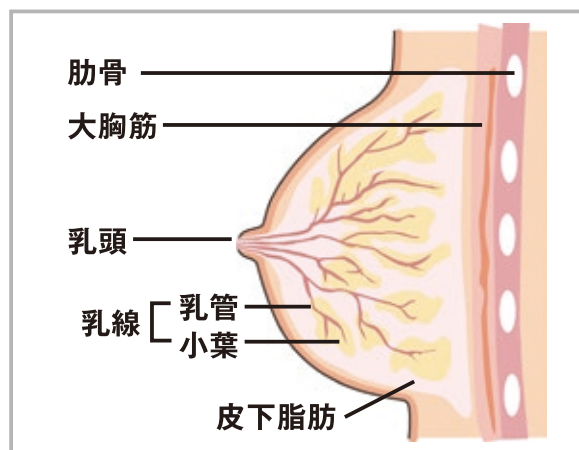
Q. 検診ってどこで受けられるの？

A. 乳がん検診には市町村が行なっている対策型検診と人間ドックなどの任意型検診があります。平塚市では 40 歳以上の女性に対して 2 年毎のマンモグラフィと視診・触診の対策型検診が行われており、当院も実施医療機関となっています。詳しくは各市町村のホームページをご確認ください。
ご自身だけでなく、ご家族、ご友人、ご近所の方にも受診を勧め、ご自身と周りの人を乳がんから守りましょう。

○乳がん検診(平塚市)

内容:マンモグラフィ(乳房X線検査)と視診・触診
対象:40歳以上の偶数年齢の女性

※対象の方に健康課から必要書類が郵送されます
申し込み先:平塚市役所 健康課(0463-55-3700)

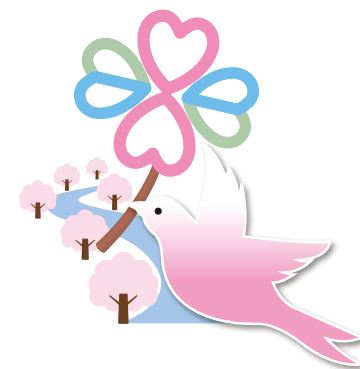


【乳房の断面図】



【マンモグラフィ】

乳がんの好発年齢は40歳代後半から50歳代前半でピークを迎え、他のがんと比べて若い年代で認められます。仕事や育児で忙しい時期であり、そのため発見や受診が遅れ、根治できない状態で見つかることもあります。女性を乳がんから守るために私たちみんなができることを考えましょう。

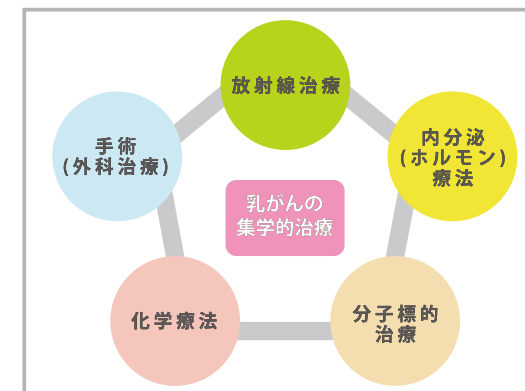


④ 治療について知る

乳がんの治療は、手術(外科治療)、放射線治療と薬物療法として化学療法、内分泌(ホルモン)療法、分子標的治療を組み合わせる集学的治療が主体です。

乳がんの治療では手術によってがんを取り切ることが基本になります。手術は乳房の手術と腋窩(脇の下)のリンパ節の手術を行います。

乳房の手術は大きく分けて乳房を残す「**乳房部分切除術**」と乳房を全部切除する「**乳房切除術**」、乳房切除後の**再建手術**があります。当院では形成外科医と協力し、2018年より人工物を用いた再建もできるようになりました。

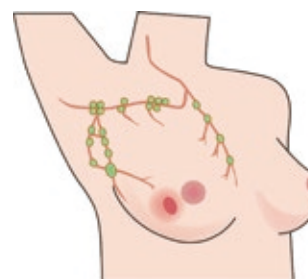


【乳がんの集学的治療イメージ】

乳房に対する手術

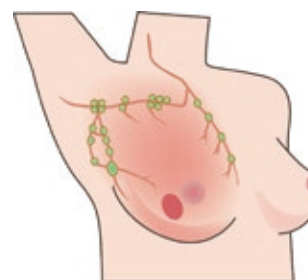
乳房部分切除術

病巣を含めて乳房の一部を切除する手術です。病変の大きさが比較的小さく限られている場合に適応となります。



乳房切除術

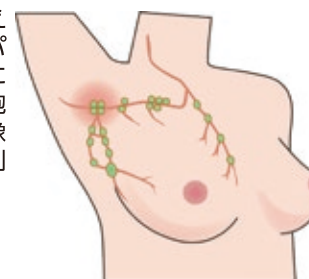
乳頭乳輪も含めて全乳房を切除する手術です。乳房部分切除で取り切れない場合や患者さん自身が希望される場合に適応されます。



腋窩リンパ節に対する手術

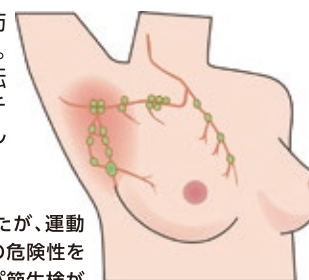
センチネルリンパ節生検

乳がんが最初に転移すると考えられるリンパ節(センチネルリンパ節)を切除する手術です。手術中に顕微鏡の検査に提出し、がん細胞の有無を調べます。手術前に画像検査でリンパ節に転移がないと判断された方に行います。



腋窩リンパ節郭清

脇にあるリンパ節を周りの脂肪と一緒に全て切除する手術です。手術前の画像検査でリンパ節に転移があると判断された方と、センチネルリンパ節生検で転移が判明した方に行います。



※以前は腋窩リンパ節郭清が主体でしたが、運動機能障害やリンパ浮腫等の術後合併症の危険性を下げるために、現在ではセンチネルリンパ節生検が主体となっています。

平塚市民病院では、医師、看護師、薬剤師、検査技師がチームを組んで乳がんと戦っています！



乳腺外科



臨床検査科



放射線技術科



手術室



感染対策室 ニュース

第6回 食中毒に注意しましょう ～ひと晩寝かせたカレーには何かいる?～

このコーナーでは、当院における感染対策の活動や感染症に関する情報を紹介します。今回は、「食中毒」について紹介します。



【ウエルシュ菌による食中毒発生イメージ】

皆さんはひと晩寝かせたカレーは好きですか？
カレーを美味しく食べるために、ウエルシュ菌による食中毒に注意しましょう。ウエルシュ菌は土の中などどこにでもいる菌で、じゃがいもやにんじんに付着し、熱に強く、増えるスピードが早いことが特徴です。ひと晩寝かせることで、この菌が増殖する危険性があるのです。
ウエルシュ菌による食中毒は、食べた後およそ6～18時間で下痢や腹痛などの症状が出ます。

食中毒を防ぐために

- ① 保存するときは、余熱をとったらできるだけ早く冷蔵庫に入れる。
- ② 食べる前にお鍋の底の方からよくかき混ぜながら加熱する。
(ウエルシュ菌は空気が苦手!)
- ③ 一番の予防は作ったその日に食べること



整形外科外来受診に関する 重要なお知らせ

令和元年10月1日から、整形外科外来の受診について下記のとおり変更になります。ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承いただきますようお願い申し上げます。

【初診の方】

完全紹介制 となります。

受付時間: 午前8時30分～11時

初診での整形外科の受診は、原則として他院からの紹介状をお持ちの方に限らせていただきます。ただし、緊急診療が医学的に必要と判断された場合はこの限りではありません。

【再診の方】

完全予約制 となります。

予約がなく再度来院された患者さんは、次回の予約をお取りいただくか、他の保険医療機関への受診をお願いすることがあります。

【問い合わせ先：医事課】
Tel.0463-32-0015(代)

市民健康講座のご案内

第14回 乳がん治療の実際

参加費
無料

日時 10月17日(木) 14時30分
※開場は14時00分

会場 新館地下1階 中会議室

定員 30名(先着順)

講師 乳腺外科
部長 米山 公康



【問い合わせ先：経営企画課】
Tel.0463-32-0015(代)

“地域包括ケア”ってなんですか？

高齢化率が28%を超え※1「超高齢社会」を迎えた日本。団塊の世代が75歳以上となる2025年(令和7年)以降には、「医療」や「介護」の需要増加が見込まれ、大きな課題となっています。

そのため国は、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもと、**地域の包括的な支援・サービス提供体制(地域包括ケアシステム)の構築**を推進しています。

※1…65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合
出典：内閣府ホームページ 令和元年版高齢社会白書



最近、よく『地域包括ケアシステム』って耳にするけれど、
どういうものなのかしら？

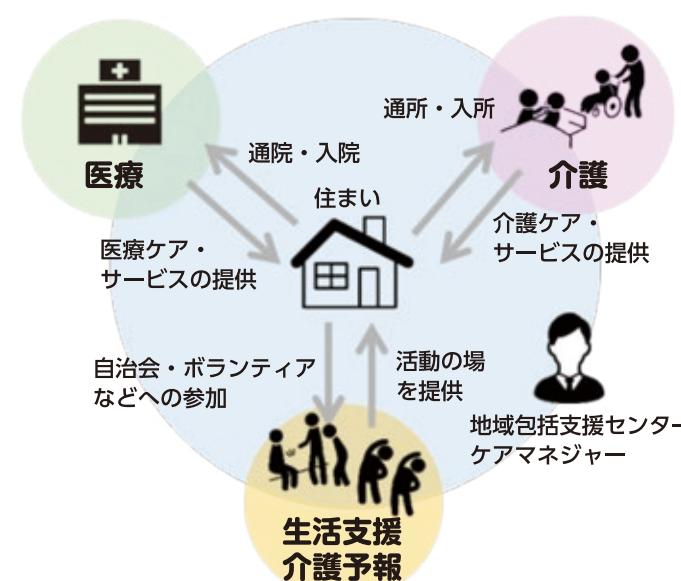


「住み慣れた地域で安心した生活を送る」
ための体制です。

地域包括ケアシステムとは、高齢者が可能な限り住み慣れた地域でその有する能力に応じて自分らしく暮らせるよう、「**住まい・医療・介護・介護予防・生活支援**」を**一体的に提供する体制**のことをいいます。

この体制を実現するためには、地域の自主性や主体性に基づき、それぞれの地域※2の特性を活かし、地域住民・介護事業者・医療機関・町内会・自治体・ボランティアなどが一体となって取り組むことが求められています。

※2…ここでの「地域」とは、おおよそ30分以内に駆けつけることができる日常生活圏域(具体的には中学校区)を単位として想定されています。



【地域包括ケアシステムイメージ】



いざという時は誰に相談すればいいの？

【地域の身近な相談窓口】
地域包括支援センター
(高齢者よろず相談センター)

「いつまでも健康でいたい」「ヘルパーさんってどうやって頼むの?」など、高齢者や介護などに関する総合的な相談に応じています。また、介護予防や高齢者の権利擁護、ケアマネジャーの支援なども行っています。

地域包括支援センターの問い合わせ先がわからない場合には、市町村の役所にご確認ください。

【介護についての相談なら】
居宅介護支援事業者
ケアマネジャー

要介護認定を受けた人が適切な介護サービスを利用するために、居宅サービス計画(ケアプラン)を作成します。また、サービス事業者の手配や連絡調整、要介護認定の代理申請などを行います。

市町村窓口や地域包括支援センターで居宅介護支援事業者の案内をもらうことができます。

【急な入院、これからどうしよう…】
医療ソーシャルワーカー(MSW)
退院調整看護師

病気になった患者さんや家族の心理的、社会的、経済的な問題に対して福祉や看護の立場から相談に応じています。各種医療費助成制度や障害者手帳申請方法などについての説明も行います。

地域の医療機関や関係機関と連携し、退院や転院、施設入所を進めていきます。

新館1階の玄関入口にある「総合案内」では、スタッフが「コンシェルジュ」として利用者の方からの様々なお問い合わせに対し、ご案内しています。入院中の患者さんへの面会や付添家族の受付、車椅子等による移動支援、患者さんの受診相談など行っていますので、スタッフにお声掛けください。

怪我や病気で院内を歩くことが辛い場合には、車椅子をお貸しすることができますので「総合案内」にお声掛けください。車椅子は病院からお帰りになる時に、「総合案内」にお返しください。

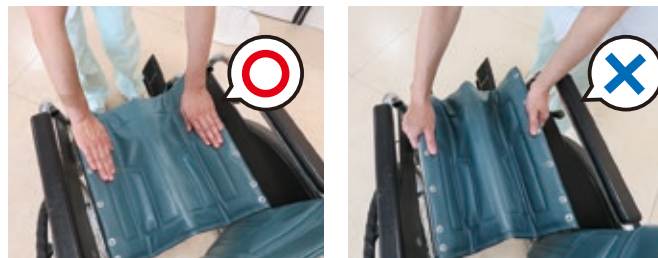
院内を車椅子で移動される際の、「車椅子の正しい使い方」をご説明します。



▲総合案内

折りたたまれた車椅子を両手で広げる この時に手を挟まないように注意する

シートの両端を掴んで広げると手が挟まってしまう恐れがあります。



乗り降りする際、足置きは上げておく

〈乗る時〉
足置きを上げて車椅子に座ったら足置きに足を乗せる。
〈降りる時〉
足置きを上げて足を下ろす。足置きに足が乗ってないことを確認して立ち上がる。



降りる時に足置きに足が乗ったまま立ち上がろうとすると、車椅子ごと前方に倒れてしまい危険です。

乗り降りする前にブレーキがかかっているかしっかり確認する



タイヤが固定されていないと車椅子が動いてしまい転倒事故の危険があります。

手押しハンドルなどに荷物をかけるのは危険です

大きな荷物や重い荷物をかけるとバランスを崩したり、タイヤと荷物が擦れて事故に繋がる恐れがあります。

車椅子でエスカレーターに乘ることは出来ません

重大な事故に繋がる恐れがあります。必ずエレベーターをご利用ください。



院内の移動でお困りの時は、
スタッフがサポートしますのでお声掛けください

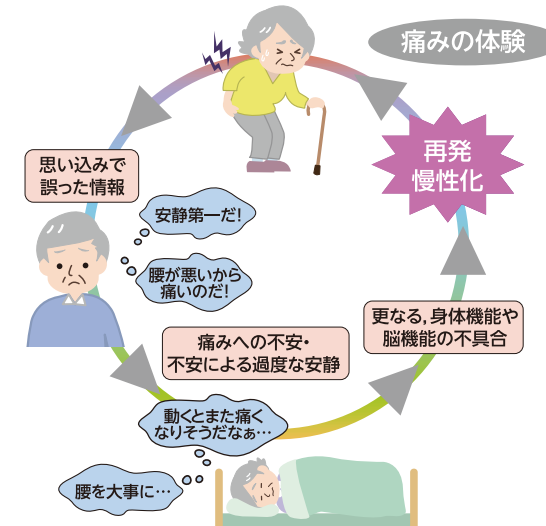


リハビリ通信 第2回 腰痛について(1)

リハビリテーション技術科のスタッフが、みなさんに知ってほしい情報をお伝えしていくコーナーです。今回は「腰痛」に関する情報です。

安静・心配しすぎは痛みの敵

腰痛の原因が分かっている時は、痛くても無理に運動することはせず、安静や医師の指示に従う必要があります。
しかし、その後に過度な安静や痛みへの不安を抱えてしまうと、腰痛慢性化の原因になります。



痛みと心身の関係

痛みは気持ちや身体の状態により影響を受けるといわれています

痛みを減少させる理由

- 鎮痛薬
- 人とのふれあい
- 睡眠
- 緊張感の緩和
- 理解
- 不安の減退

痛みを増大させる理由

- 不快感
- 不安
- 不眠
- 恐怖
- 疲労
- 抑うつ

寝てできる腰痛体操

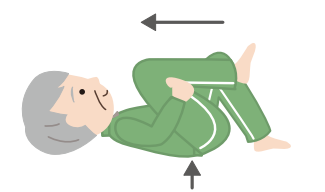
運動を行う際の注意

この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください

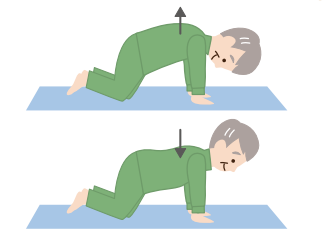
- ・息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう
- ・身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう
- ・足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



- ・息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。次に、もう片方の足を同じようにして下さい
- ・お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう



- ・大きく息を吸いながら背中を丸めましょう
- ・息を吐きながら背中を反るようにしましょう
- ・腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかりと動かしましょう
- これを10回しましょう



公益社団法人日本理学療法士協会 理学療法ハンドブックより

地域のなかの市民病院 市民大学講座『平塚市民病院の現場から』

いつも院内で見かける医師や看護師たち…実は市民病院を飛び出し、皆さんの地域のなかで活動していることをご存知ですか？

今回は中央公民館主催の市民大学講座『平塚市民病院の現場から』の様子をご紹介します。

この講座は、「自分の身体をよく知って元気に長生き」をテーマに、いつまでも健康に過ごすための知識を学ぶことを目的としています。今年度は5月から6月に全5回で開催された講座に医師、理学療法士、管理栄養士らを講師として派遣しました。

受講生の声

どの講師もとても説明が理解しやすかった

友人にも伝えたいほどいい内容だった



第2回「体を動かしいきいき生活」

講師：リハビリテーション技術科 理学療法士 大塚敬三
市民ギャラリーを会場とし、実際に体を動かしながら健康寿命をのばすための運動を紹介しました。

第3回「咳が長引いたら」

講師：呼吸器内科 部長 浅井芳人
肺の構造や呼吸の仕組み、咳の種類別の症状や診断、治療薬について説明しました。

Topics

看護フェスティバル2019を開催しました！

5月13日(月)新館地下1階にて「看護の日」イベント、看護フェスティバル2019を開催しました。4年ぶりの開催となった今回は、「いくつになってもイキイキ!〜知って得する知恵袋〜」をテーマに、看護科や栄養科、薬剤科、リハビリテーション技術科、放射線技術科が体験ブースや相談スペースを設け、健康寿命を延ばすための“知恵袋”をレクチャーしました。

当日は、外来患者さんのみならず入院患者さんにも足を運んでいただき、218名の方にご参加いただきました。



アロマハンドトリートメント



お薬の上手な使い方



検査についての説明



感染対策と手洗い方法



骨盤底筋トレーニング
ロコモ体操



栄養相談



近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日である5月12日は、旧厚生省が1990年に「看護の日」として制定しました。また、看護の日を含む日曜日から土曜日までの1週間を「看護週間」とし、全国で様々なイベントが催されています。



〒254-0065 神奈川県平塚市南原1-19-1
TEL:0463-32-0015 FAX:0463-31-2847
URL <http://www.hiratsuka-city-hospital.jp/>



休診日：土曜日・日曜日・祝日 年末年始（12月29日～1月3日）

地図・交通アクセス

【路線バスをご利用の方】

- 平塚方面から
JR東海道線 平塚駅北口からバスで15分
平21、22、24、26、77金田公民館行き、市民病院行き、
市民病院経由東海大学行き、市民病院経由高村団地行き
「市民病院前」下車
運賃：現金200円、ICカード195円

- 伊勢原方面から
平塚駅「中原下宿」バス停下車、ヘルシーロード徒歩 約20分

- 秦野方面から
平塚駅「南原」バス停下車、徒歩 約10分

【シャトルバス】

- 市内神田地区から市民病院へ便利なシャトルバスも運行しています。
運行日：市民病院外来受診日
運休日：土曜日、日曜日、祝日及び年末年始（12月29日から1月3日）
運賃：大人 1乗車260円
小学生、割引運賃適用者は130円 未就学児 無料



【車をご利用の方】

- 午前は大変混雑しますので、できるだけ公共の交通機関をご使用ください。
- 信号「平塚市民病院入口」から進入してください。
- 外来駐車場(有料)
利用時間 平日：午前7時00分～午後7時30分
土・日曜・休日：午前9時30分～午後7時30分
- 料金
外来患者－入場後30分無料、同90分100円、以降すべて200円
一般(お見舞い含む)－入場後30分無料、同90分100円、以降1時間ごとに100円加算

