

めぐみの風

宮本整形外科病院 広報誌 平成25年5月発行

医療法人 社団 恵風会 宮本整形外科病院 広報委員会
TEL (086) 272-1211 / FAX (086) 271-5554<http://www.miyamoto.or.jp/>

ご挨拶

総看護師長 矢本清美



うございます。

木々の緑が目にも鮮やかな季節となりました。地域の皆様方には、宮本整形外科病院の為にいつも一方ならぬお力添えをありがとうございます。

当院は昨年9月に病院機能評価(Vo.6)の認定更新の審査を受け、無事更新することが出来ました。病院機能評価とは、医療の質と安全の向上を目的に、中立公平な立場にある第三者が、一定の基準に基づき病院の活動状況を評価するシステムです。病院機能評価の利点は、病院の現状と問題を客観的に把握し、指摘された問題点を組織的に改善することで医療サービスの質向上に繋げる事が出来ます。今回は、職員の能力開発を更に進展するように指導を受けました。研修会の開催方法や内容の充実を図り、職員の知識・技術・心を更に極めることで、安心、安全、安楽な医療を地域の皆様に提供できるようにしていきたいと考えています。

また、ジャズコンサートなどのイベントの継続や禁煙外来による健康増進など、地域に密着した病院を目指して職員一同努力して参りますので、今後ともご指導ご協力をお願いいたします。

病院の理念

患者様が安心して医療を受けることができる
やさしい病院を目指します。

基本方針

- 患者様の人間としての尊厳、人権、プライバシーを守り、快適な療養環境を提供します。
- 専門職としての自覚を持ち、常に最良の医療を提供できるように技術や知識の習得に努めます。
- チーム医療の推進により医療の質の向上を目指します

患者様の権利

- ①患者様には常に1人の人間として人格を尊重され医療提供者と協力関係を築きよりよい医療を受ける権利があります。(パートナーシップ)
- ②患者様には常に公平に医療を受ける権利があります。
- ③患者様には原則自分の医療を決定する権利があります。
- ④患者様には医療の内容、治療方針、検査内容、危険性などについてわかりやすい言葉で説明を受ける権利があり、且つ他の医師に意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
- ⑤患者様には不当に拘束をされたり苦痛を与えられたりすることなく病状等に応じて専門的な対応と援助を受ける権利があります。
- ⑥患者様には原則プライバシーを侵害されない権利があります。
- ⑦患者様にはご自分の診療録の開示を求める権利があります。

低炭水化物食



院長 石岡 達司

最近、糖尿病やメタボの食事療法として炭水化物（糖質）を極端に減量し、肉や魚などのタンパク質を豊富に摂る低炭水化物ダイエットが一部の人々の間で流行っているように思われます。確かに、このような食事をすると通常の糖尿病食より、多くのタンパク質を摂取でき、食事の満足度が増すと言われています。事実、炭水化物（糖質）を食べないため食後の血糖上昇は少なく血糖値の平均点であるHbA1cも低下すると言われています。読者の中には夢の食事療法と思われる、明日から実行しようと考えられている方がおられるのではないのでしょうか。

ところが、低炭水化物ダイエットを続けていますと早期には体重減少が通常糖尿病食より低下しますが、2年後には差がなくなるそうです。また、一昨年のアメリカの糖尿病学会（最も権威のある糖尿病学会）において低炭水化物ダイエットを行った者は心筋梗塞や脳卒中の発症率がむしろ増加するという報告がありました。基礎医学の面からの報告もあります。血管内皮前駆細胞は骨髄（赤血球や白血球を作る場所）で産生され血管の傷を修復する機能を持った細胞ですが、低炭水化物ダイエットを続ければ血管内皮前駆細胞の機能が低下し動脈硬化がより進展するという報告もあります。

やはり、糖尿病やメタボの食事療法（ダイエット）には安易な道はなさそうです。「千里の道も一歩から」ですね。



不満足度調査のお礼

平成24年12月～平成25年2月まで不満足度調査にご協力頂きありがとうございました。
一部抜粋し、ご報告いたします。

- 笑顔や声掛けが感じの良い職員もいるが、上司より、言葉使いの指導、外部の講師による接
- 談話室には季節ごとの飾りがあって明るい掃除が行き届いていないのが気になる。
清掃業者に清掃の徹底と、病院職員にも環境整
- 優しく相談しやすい医師もいるが、疾患
出来限り、画像やパンフレットなどを用いて説明

「正しいダイエット」のすすめ



管理栄養士 京野晴子

「ダイエット」は食事を含む生活習慣を改善して健康な体を取り戻すこと、そして、体重はその指標のひとつと考えるとき、最近はやりの特定の食品を多量にとる、あるいは避けて減量する様々なダイエット法は正しいものではないと言えるのではないのでしょうか。

少しがんばっただけで驚くような効果があり、その後もリバウンドを防ぎ体重維持できるようなダイエット法があれば、肥満解消も簡単にでき、生活習慣病の心配も減るのですが、なかなか見つかりません。「千里の道も一歩から」「急がばまわれ」と言います・・・ならば、「正しいダイエット」を長期間続けることが一番の近道。そこで「正しいダイエット」をおすすめします。ポイントは3つです。

Point 1

体に必要な栄養素 をとりましょう

炭水化物、タンパク質、ビタミン、ミネラルなどどれも大切な栄養です。ご飯、肉、魚、乳製品、野菜、果物をバランスよく食べれば自然と必要な栄養素をとることができます。特定の食品やサプリメントに目を向ける必要はありません。バランスの良い食事を心がけましょう。

Point 2

適切なカロリーを とりましょう

多すぎず少なすぎず必要な分だけエネルギーをとりましょう。「腹八分に医者いらず」という言葉がありますが、満腹感を得るまで食べるのはやめましょう。よく噛んでゆっくり食べる、野菜を多くとる、汁物を献立に入れるなどの工夫をすると満腹感が得やすくなります。また、栄養が少なくカロリーの高い酒や菓子類は制限が必要です。

Point 3

体を動かしましょう

可能な範囲で体を動かし消費エネルギーを増やしましょう。しかし、運動したからと言って食べる量を増やすのは禁物です。運動で消費できるエネルギーは想像よりもずっと少なめです。運動しやすい季節です。散歩やウォーキングはいかがですか？

人は、消費するエネルギーより多く食べ物（カロリー）をとれば太り、少なければ痩せます。短期的にみれば食べなければ痩せますが、長期的には活動や消費には健康な体が必要で、その維持のために必要な栄養素とエネルギーをとらなければいけません。上記の3つのポイントを守り継続すれば、健康的なダイエットは成功します。まず、今日からできることを始めてみてください。

のような言葉で対応する人もいて言葉使いに不満がある。

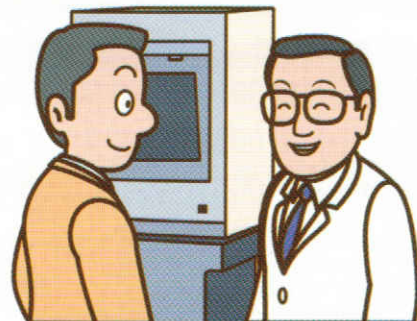
研修会など通して見直していきます。

健康というイメージもあるが、部屋の隅の汚れや、トイレ内の

再指導を行います。

関することのアドバイスは口頭だけではわかりにくい。

ます。



(サービス委員会)

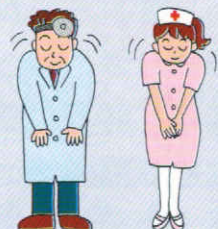
宮本整形外科病院からの お知らせ

■ ジャズコンサートを開催しました。

4月14日(日)にジャズコンサートを開催しました。今年で6回目を迎えました。毎年、多くの皆様に参加していただきスタッフ一同、感謝しております。
(地域ふれあい委員会)



■ MRI (磁気共鳴画像装置) の更新の為、5月中は撮影ができません。ご迷惑をおかけします。



2013年
9月
オープン

サービス付高齢者住宅

レジデンスめぐみ

場所：岡山市中区国富739 **個室40室 夫婦部屋1室**

お問い合わせ

宮本整形外科病院内 開設準備室

担当：西嶋 TEL 086-270-1088 (直通)
または 086-272-1211 (代表) まで。



本院外来診療時間

	午前	午後
整形	月～金 9:00～12:00	月～金 15:00～18:00
	土 9:00～12:00	土 午後なし
内科	月・水・木 8:45～12:00	火・水・金 16:00～18:00
	火・金 9:00～12:00	月・木 15:00～18:00
	土 8:45～12:00	土 午後なし

注) 火・木の午後は手術日となっております。整形外科午後外来の時間が変更となる場合がありますので、ご注意いただきますようお願いいたします。

本院外来診療担当医師

	月	火	水	木	金	土
本 整形	午前 安井/織田	宮本	安井	堅山	堅山	宮本
	午後 杉生	宮本	和気	堅山	和気	—
院 内科	午前 石岡	坂口	石岡/木畑	石岡	坂口	石岡
	午後 小塚	坂口	坂口	小塚	坂口	—

※一部変更になっておりますのでご確認ください。

本院所在地

岡山市中区国富4-2-63

☎(086)272-1211 FAX(086)271-5554