



TAKATSU NETWORK

医療法人社団 亮正会 総合高津中央病院
川崎市高津区溝口1-16-7 TEL 044-822-6121
http://www.takatsuhosp.or.jp

新

高津中央病院だより

(財)日本医療機能評価機構認定病院

2023年◆新春号(2023年1月発行)

Vol.79

季節の写真館 令和5年 霊峰 富士



総合高津中央病院 理念・基本方針

理念

医療を通じて地域社会に貢献します

基本方針

1. 地域の皆様に愛される病院、親切、迅速、奉仕について最善の努力をします
1. たゆみない研鑽と医道の高揚に努め、安全で質の高い開かれた医療の提供をめざします
1. 地域の救急医療に全力で対応します
1. 保健、福祉の全面的な支援を行います

高津消防署 出初式 3年ぶりに開催(1月9日)

(左) 功労表彰式
(右) 恒例の一斉放水

巻頭言

令和5年の年頭の辞

病院長 中村 良司



令和4年が終わり、令和5年の年が明けました。新年というのは、それだけで何故か清々しい気持ちになることが多いものですが、皆様におかれましてはいかがでしょうか。

令和2年当初から世界はコロナ禍に見舞われ続け、私たちの病院もいろいろな面で大きく翻弄されました。このコロナ禍は様相こそ当初と変わってきたものの、今後いつ果てるとも知れませんので、今年はそれに立ち向かっ

ていくことを余儀なくされると思います。これまでの経験で得たものと、皆の知恵を絞りながら、切り抜けて行きたいと思います。

この令和5年という年が、当院にとりましても、また皆様一人一人にとりましても、意義深く、良き一年となりますように、心から祈る次第です。

キャンドルサービス 開催

看護部 キャンドルサービス担当

当院では、毎年クリスマスシーズンに看護サービスの一環行事として、キャンドルサービスを開催しています。ここ数年は、新型コロナウイルス感染も考慮し、規模を縮小しながら患者様の安寧を図るため、透析患者様と入院患者様を対象に続けて参りました。



2022年のプレゼント

今年度は12月23日（金）に昨年同様、規模を縮小し病棟単位で開催致しました。17:00より30分程度、クリスマスソングを鳴らしながら病棟内の電気を可

能な範囲で消灯しました。看護師がキャンドル（電気）の光を灯し、患者様の元にスタッフが作成したメッセージカードとクリスマスプレゼント（クリスマス柄の箱ティッシュ）を持ち廻りました。



心を込めて

患者様からは「嬉しい、プレゼントを貰えるなんて思わなかった、ありがとう」と喜びの声と沢山の笑顔をいただきました。スタッフが皆、満面の笑みでさやかな時間になりましたが、患者様と心地良い時間を過ごす事ができました。

まだまだ新型コロナウイルス感染の猛威は止まりませんが、十分な感染対策を行い、少しでも快適な入院生活が送れるよう看護部一同、励み努めて参ります。

高津中央 トピックス

「川崎市北部 災害時病院連携訓練」を実施しました。

防災対策委員会

12月11日（日）に川崎市と近隣病院との合同で災害時連携訓練を実施いたしました。今回の訓練では首都圏直下型地震（M7.3）で川崎市は震度6強にみまわれ、発生から6時間後の対応を想定した内容で行いました。

（実施内容）

- ①地震発生時 院内の安全確認と川崎市本部へ被害報告
- ②入院患者様・外来患者様の避難対応および地域病院との搬送連携訓練
- ③支援体制の確認（緊急連絡・職員応援駆けつけ訓練）



訓練では、EMIS（広域災害救急医療情報システム）やMCA無線（広域災害無線）を用いて、救援物資の連絡や他院への搬送連携等の訓練を実施いたしました。災害が発生した場合に備えて、緊張感をもって取り組むと共に、

日常から準備しておく事項について確認することができ、大変貴重な訓練となりました。



column

便秘解消の食事療法

栄養部

便秘でお悩みの方へ、快便を目指し身体の調子を整えるためには食物繊維がキーワードです。食物繊維が便を柔らかく、量を増やして、排泄しやすくしてくれます。そのほかに、生活リズムや規則正しい食事も大切な要素です。生活習慣と食事を見直し、気持ちの良い生活を送りましょう。

Q. そもそもどの程度から便秘なのか？

A. 3日以上排便がない状態

食事をしてから便として排泄に至るまで約24～72時間かかります。そのため、3日以上便が出ない場合、また便が硬くて量が少なく、残便感がある状態をいいます。

POINT



① 規則正しい食生活

- ・特に朝食をとることが大切！
胃に食べ物が入ると腸が刺激されて動き出し、スムーズな排便に繋がります。
- ・こまめな水分補給も忘れずに！
十分な水分摂取も快便に繋がります。朝起きてコップ1杯の水を習慣づけるのも効果的です。

POINT



② 食物繊維の種類と取りすぎには注意する。

食物繊維は水溶性（果物・こんにゃく・海藻類・キノコ類）と不溶性（穀類・豆類・イモ類）に分類されます。水溶性は便を柔らかく、不溶性は便のかさを増して腸の働きを促す働きがありますが、蠕動運動の機能が低下している場合、かさの増えた便で便秘がひどくなる場合もあるので注意が必要です。重篤な場合は医師に相談しましょう。

POINT



③ 適量の油の摂取

油は腸での潤滑油となり便を出しやすくしてくれます。ダイエットのための油抜きが便秘に繋がることがあります。また、オリーブオイルに含まれるオレイン酸は潤滑油としての役割だけでなく、小腸で吸収されにくい性質のため腸の刺激をして便秘の解消を促してくれます。



季節の料理

お正月 行事食

当院での三が日の行事食をご紹介します。



元日 普通食 昼食



米飯、おせち（生酢・海老塩焼き・市松蒲焼・栗きんとん・黒豆・伊達巻・羊羹・花みかん 1/2）、煮メ

1月2日 産婦食 夕食



ちらし寿司、松風焼き、菊花かぶ、昆布巻き、まめ豆腐、寿練切、紅白ゼリー、清汁（手毬麩・三つ葉）

1月3日 産婦食 昼食



ゆかり御飯、むきかいらいの黄身焼き、豆きんとん、金平牛蒡、寿かまぼこ、清汁（うずら・素麺）、あずき白玉、（ハンバーグ・コーンソテー・インゲンソテー）

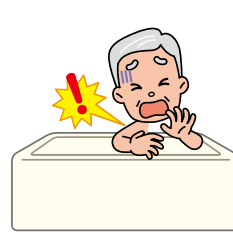
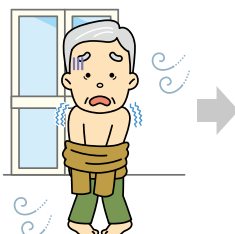


身近な病気にご用心!! ワンポイントアドバイス

▶ ヒートショックとは

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。この血圧の乱高下に伴って、脳内出血や大動脈解離・心筋梗塞・脳梗塞などの病気が起こります。

ヒートショックは冬場に暖房の効いたリビングから脱衣所に移動し、浴槽に入るときなどに起こります。リビングから脱衣所に移動した際には、寒さに対応するために血圧が上昇します。そこで衣服を脱ぎ、浴室へ入るとさらに血圧は上昇します。その後、浴槽に入ると、急に身体が温まるため、血圧が下降します。特に 10℃ 以上の温度差がある場所は危険とされており、注意が必要です。



11月～2月までの時期がヒートショックの多発時期です。浴室や脱衣所などの気温が下がり、長風呂

になりやすいため、危険が高まります。昔ながらの日本家屋や温泉施設などでは床がタイルであったり、暖房設備がない場所も多いので温度差が生じやすくなります。また、トイレでヒートショックを起こす人もいますので、お風呂以外でも温度変化のある場所には要注意です。

（影響を受けやすい人）

65 歳以上の高齢者、高血圧や糖尿病などの動脈硬化の基盤がある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人が影響を受けやすいです。

下記に該当する場合は、ヒートショックの対策をして入浴するようにしましょう。また、ご家族の中に該当する高齢者がいる場合は、浴室で倒れている危険もありますので、入浴中はときどき様子を見に行ってください。

- ・ 65 歳以上である
- ・ 高血圧、糖尿病、動脈硬化がある
- ・ 肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある
- ・ 浴室に暖房設備がない
- ・ 一番風呂が好き
- ・ 熱い風呂が好き
- ・ 飲酒後にお風呂に入ることがある
- ・ 30 分以上お湯に浸かっている

（予防策）

ヒートショックを予防するポイントは、

- ① 脱衣所と浴室を暖める
- ② お風呂の温度は低めに設定
- ③ ゆっくりとお風呂から出る

血圧が乱高下しないようにすることです。そのためには温度差をなるべくなくしたり、身体に負担の少ない入浴方法を心がけましょう。



総合高津中央病院 「P1 専用駐車場」閉鎖のお知らせ

患者様およびご家族様には、当院「専用駐車場」をご利用いただいておりますが、2月23日（木）をもちまして、閉鎖とさせていただきます。

3月よりは、提携駐車場としてご利用いただける予定ですが、駐車場管理会社の変更に伴いまして「名称」および「割引時間」「割引時間終了後の患者様負担料金」が変更となりますのでよろしくお願い申し上げます。

なお、「割引時間」につきましては、現行の2時間から1時間30分になります。「割引時間終了後の患者様負担料金」につきましては、駐車場の管理会社が定めた料金となりますのでご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



病院・駐車場のご案内

当病院の駐車場は、専用駐車場と提携駐車場がございます。
下記の地図を参考に、ご利用ください。



個人情報保護方針

情報社会において、個人情報の保護は非常に重要な課題です。
総合高津中央病院では、個人情報を適切に管理することを社会的責務と考え、個人情報保護に関する方針を以下のとおり定め、職員及び関係者に周知徹底を図り、これまで以上に個人情報保護に努めます。

- ① **個人情報の収集・利用・提供**
個人情報の保護・管理する体制を確立し、適切な個人情報の収集、利用および提供に関する内部規則を定め、これを遵守します。
- ② **個人情報の安全対策**
当院では個人情報への不正アクセス、個人情報の紛失、破壊、改ざんおよび漏洩などに関する万全の予防措置を講ずることにより、個人情報の安全性・正確性の確保を図り、万一の問題発生時には速やかな是正対策を実施します。
- ③ **個人情報に関する法令・規範の遵守**
当院では個人情報に関する日本の法令、国の定める指針その他の規範を遵守します。
- ④ **教育および継続的改善**
個人情報保護体制を適切に維持するため、職員の教育・研修を徹底し、内部規則（主に運用ルール等）を継続的に見直し、改善します。
- ⑤ **診療情報の提供・開示**
診療情報の提供・開示に関しては、別途、当院個人情報管理規定に定めます。

割引の受け方

- ① ご利用駐車場の「駐車券」または「駐車証明書」を必ずお持ちください。
- ② 「受診科」の窓口または「お見舞い先の病棟」に提示して確認印をもらってください。
- ③ 「1号館1階中央受付」または「2号館1階総合受付」にご提示ください。受付で「割引処理」または「割引券」をお渡します。
(時間外、日曜・祝祭日は1号館1階中央受付のみとなります)

	駐車場	病院まで	台数	割引時間	割引時間終了後の患者様負担料金
P1	高津中央病院駐車場 ・隣接のタイムズ溝口駅前駐車場は提携駐車場ではございません。	130m	13台	2時間 無料	100円/15分
P2	Dパーキング 高津区溝口1丁目第一	150m	35台	1時間30分 無料	200円/15分
P3	ノクティ駐車場	300m	500台	2時間 無料	250円/30分
P4	グランデール駐車場	200m	22台	1時間30分 無料	100円/20分
P5	タイムズ溝口	200m	22台	1時間30分 無料	220円/30分
P6	マルティ溝口1丁目パーキング	40m	21台	1時間 無料	200円/20分

* 駐車場により駐車料金が異なりますのでご注意ください。

▶ **総合高津中央病院**
川崎市高津区溝口 1-16-7
TEL (044) 822-6121 (代)
<http://www.takatsuhosp.or.jp>

▶ **高津中央クリニック (健診)**
川崎市高津区溝口 1-16-3
TEL (044) 822-1278 (代)
<http://www.takatsuhosp.or.jp/clinic/>

▶ **川崎北部居宅介護支援センター**
川崎市高津区溝口 1-17-5 TEL (044) 822-6159
▶ **高津訪問看護ステーション**
川崎市高津区溝口 1-17-1 TEL (044) 822-1287