

こうさい

K O U S A I

11

2023
Autumn

特集

- 患者満足度調査 ~ お寄せ頂いたご意見に対する回答
- 運動のすすめ・理学療法士おすすめの自宅でできる簡単な運動
- 講演会のご報告
- 透析クッキング・秋のオススメレシピ
- コロナ感染情報
- 患者さんのページ「川柳倶楽部」
- クロスワードパズル



医療法人社団
厚済会



広報誌
バックナンバー
は、こちら



厚済会は公益財団法人 日本生産性本部
経営品質協議会より「経営デザイン認証
・ランクアップ認証」を頂きました。



厚済会は女性活躍推進の優良企業に贈ら
れる厚生労働大臣認定「えるぼし」三ツ星
の企業です。



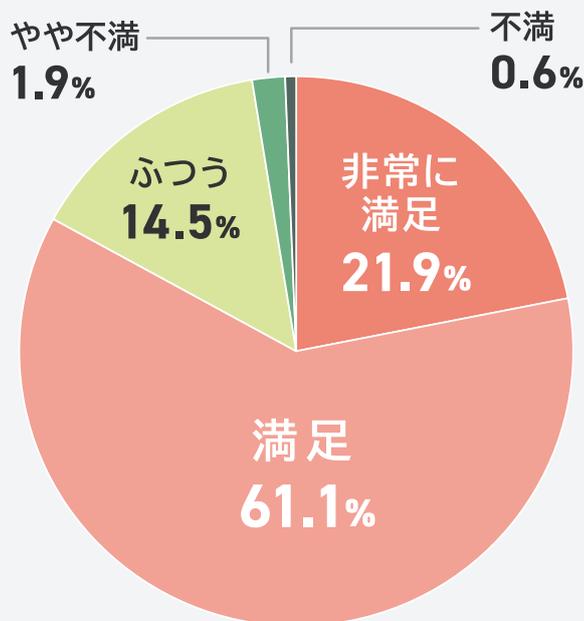
厚済会は「子育てサポート企業」として、
厚生労働大臣の認定を受け、
「くるみんマーク」を取得いたしました。

患者満足度調査

← お寄せ頂いたご意見に対する回答 →

総合満足度

Q 当院に満足している



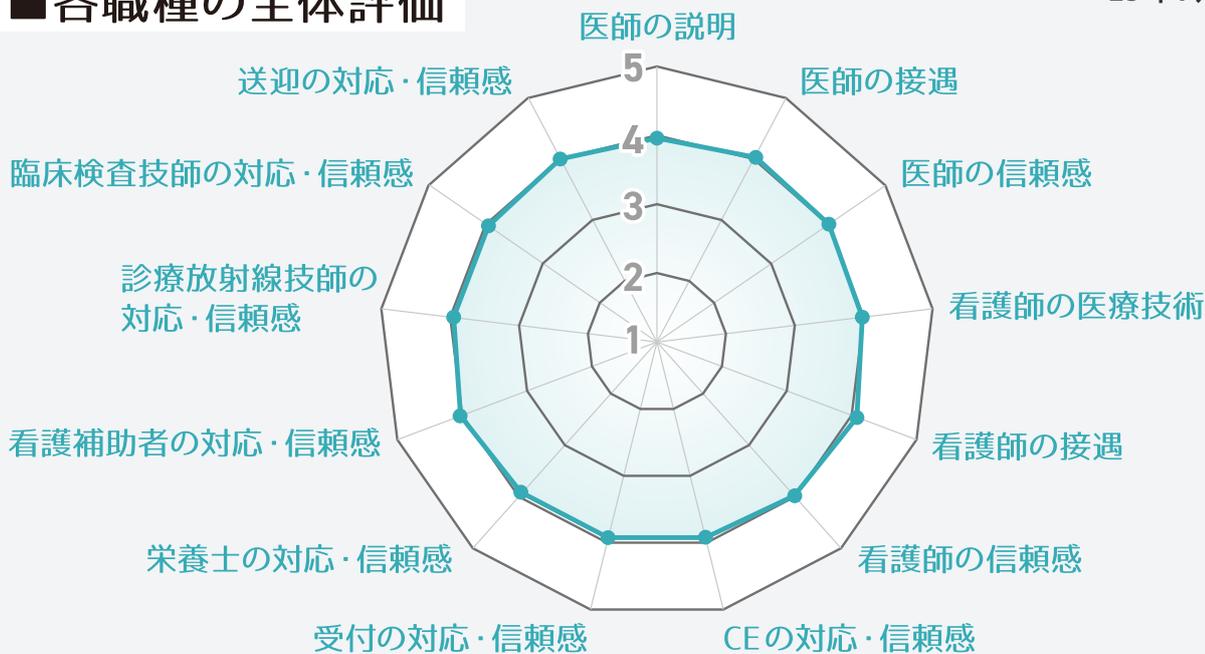
今回は、この7月に実施した患者満足度調査の中から「総合満足度」の結果と「各職種全体の評価」の結果、そして患者さんからお寄せ頂いたご意見への回答の一部をご紹介します。

総合満足度に関しては、暖色部分が多いほど、患者さんにご満足いただいていることを示し、8割程の患者さんから高い評価をいただいております。各職種への評価に関しても、どの職種も4・0ポイント前後と全円に近い形状を維持しており、厚済会が日頃から取り組んでいるチーム医療に、ご満足いただいている結果といえます。ありがとうございます。

今後も患者さんからの貴重なご意見に耳を傾け、改善に努めてまいりますので、小さなことでもお気軽にお知らせください。どうぞよろしくお願いいたします。

各職種の全体評価

23年7月調査結果



医師の説明	医師の接遇	医師の信頼感	看護師の医療技術	看護師の接遇	看護師の信頼感	CEの対応・信頼感	受付の対応・信頼感	栄養士の対応・信頼感	看護補助者の対応・信頼感	放射線技師の対応・信頼感	検査技師の対応・信頼感	送迎の対応・信頼感
3.95	4.05	4.03	3.99	4.09	4.01	3.95	3.97	3.97	4.03	3.99	3.96	4.00

上大岡仁正クリニック

ロッカーの使用に関するご要望

皆様にはご不便をおかけしております。9月、各フロアーに更衣室を設置しましたが、新型コロナウイルス感染者増加に伴い、解放できない状態となっております。ロッカーについても検討していきたいと考えております。ご迷惑をおかけしておりますが、安全な治療をするためにご理解ご協力をお願いいたします。

天井の裸電球をなんとかして欲しい。眩しくてツラく、危ない。

貴重なご意見ありがとうございます。院内照明装置はLED化にしております。照明の調光ができるのか検討し、患者さんが快適に治療できるように取り組んでまいります。

人工透析のしくみをしっかりと聞きたい。

患者さんのご都合に合わせて日時を調整いたしますので、スタッフにお声かけください。

院内に自動販売機（水、お茶等だけでも良い）の設置を希望します。

自動販売機については以前も検討しましたが、設置場所等の関係で設置が難しい状況です。1階受付前にウォーターサーバーがございますので、ご利用ください。ご不便をおかけし申し訳ございません。また現在コロナウイルス感染予防のため、透析治療中に内服時以外の飲食を禁止とさせていただいております。ご理解ご協力の程、よろしくをお願いいたします。

その他、たくさんの貴重なご意見をいただきました。ご意見をもとに接遇改善、穿刺技術の向上等、今後もスタッフ一同努力していく所存です。

患者さん用のフリー
Wi-Fiを導入しました！

横浜じんせい病院

送迎車のタイヤの空気圧などのメンテナンスをし、腰の悪い人にやさしいものにして欲しい。

貴重なご意見ありがとうございます。横浜じんせい病院では、定期的に車両点検を実施しています。タイヤの空気圧についても点検時に実施し、そのほかにも運転手が違和感に気づいた際や患者さんにご指摘を受けた際は、近隣のGSにて空気圧の確認を行っています。今度とも患者さんが安心して快適にご利用していただけるように最善を尽くしてまいります。

開院時間をもう少し早くして欲しい。

7月より患者さんに負担なく円滑に治療を受けていただくための環境改善を目指し、医師・看護師・CE・送迎担当者とのミーティングを実施しました。治療・送迎等のスケジュールを見直すことで、業務の円滑化を図り、確保された時間を機器の保守点検や患者さんとの対話時間の確保に費やすために協議を重ねています。また、患者さん個々の最適な治療環境の選択が可能となるように協議しています。その結果、院内の他部署にも協力を得て、9月4日より開院時間を8時30分から8時00分に変更する事ができました。

BSを入れて欲しい。

協議の結果、設備変更による導入はできませんが、個人対応（機器の持ち込み）等については検討していく方針となっております。ご理解の程、よろしくをお願いいたします。

この度は、温かいお言葉や貴重なご意見をありがとうございました。今後も患者さんからの声やCS調査の結果にも注視しながら、適宜見直すことでより良い環境を追求してまいります。

文庫じんクリニック

📢 予定表が3階だけなので、2階にも置いてほしい

貴重なご意見ありがとうございます。各フロアに毎月の予定表をご用意致しました。ご活用下さい。

📢 その日の穿刺順番を大きくしてほしい

貴重なご意見ありがとうございます。患者さんが見やすいように各フロアの穿刺順番の札を大きくいたしました。

📢 Wi-Fiの設置、2階だけでは不公平

ご不便おかけし申し訳ございません。現在、4階、5階にWi-Fi設置の準備を進めている所です。準備が整い次第、ご連絡させていただきますので、もうしばらくお待ちください。



📢 挨拶が少ない

患者さんに対する配慮に欠けた対応、申し訳ございません。患者さんとの関わりを大切にして、今後も安心・安全な治療が提供できるよう努めてまいります。そして、患者さん対応における接遇力向上にも取り組んでまいります。10月～「挨拶強化月間」として取り組みを始めております。

その他、大変うれしいご意見もたくさん頂き、ありがとうございました。スタッフ一同の励みとなりました。今後も厚済会の理念「仁・愛・知・技」に沿って、患者さんに安心して治療を受けていただけますよう、スタッフ全員で取り組んでまいります。

金沢クリニック

📢 Wi-Fiを入れてください。

設置に向け検討を重ねております。ご利用が可能となりましたら、お知らせさせていただきます。ご不便をお掛けいたしますが、環境が整うまでお待ちいただけますようお願いいたします。

📢 仕事に行くときは順番を早くする様にして下さい。いつも列の中で最後ですが、希望するときは最初になるようにお願いします。

この度は、穿刺順番についてご不便をお掛けし大変申し訳ございません。列の中での順番につきましては偏りのないよう努めています。ご都合がある場合は、ご事情により調整致しますので、遠慮なく職員までお声掛け下さい。患者さんが多いクールにおいては、開始時間（入室時間）をずらすことでお待ちいただく時間を短縮出来るよう取り組んでおりますが、更に検討を重ねてまいります。

📢 ロッカー室やお弁当、その他のご意見に関して。

患者さんの安全を第一に、感染拡大防止の観点からのロッカー廃止に伴い、ご不便をお掛けし申し訳ございません。現在はホットパックのみのお預かりが可能となっております。お弁当に関しましても、現在はお持ち帰りのお弁当（夜間の時間帯を除く）のみの対応となっております。ご希望される方は職員までお申し出下さい。その他、接遇や療養環境に関するご意見にも、全職員で振り返りを行い、お気持ちに寄り添った対応、わかりやすい説明、お声掛けが出来るよう一層努めてまいります。

この度は多くのお褒めのお言葉、労いのお言葉を頂き大変ありがとうございます。皆様からの温かいお言葉が何よりの励みであり大変嬉しく存じます。頂きました評価を無駄にすることの無いよう、評価に驕ることなく今後も全職員で親しみやすく真心ある対応で、安心して治療を受けていただける環境の提供を継続して目指して参ります。この度は貴重なご意見誠にありがとうございました。

追浜仁正クリニック

 **男性用トイレをもう少し広くして頂きたい。**

トイレ部分はビルとの共有物となっておりますので、ビル側とも協議する必要があり、広くすることは現状困難な状況です。ご不便をおかけし申し訳ありません。

 **駐車場が近くにあればと思います。**

近隣にはいくつか駐車場がございますが、その中の一つの駐車場は一定の条件を満たした患者さんへ駐車券をお渡ししています。駐車場利用の条件については、別紙を張り出しますので、ご確認いただき担当の渡邊までご相談下さい。

 **病院に通院することが出来なくなった人の事を原因を教えてください。
プライバシーの点で難しいかも知れませんが、教えていただき自分が注意しなければならない事もあるかも知れません。**

通院が困難になるケースは身体的・経済的・社会的変化など、様々でございます。
その身体的原因の一つとして、運動機能の低下・フレイルがあります。私たちは、住み慣れた地域での生活をいつまでも送っていただきたいという思いから、このフレイルに関してクリニック通信でお伝えしております。ご参考になさってください。また、通院に際し困ったことなどがございましたら、看護スタッフまでお気軽にお問い合わせください。

お褒めのお言葉もいただき、ありがとうございます。理念の「仁」「愛」にもありますように、自分が患者さんであればご家族であればと日々考え、患者さん・ご家族をお支え出来るようご対応させていただきます。頂いたお声をスタッフ全員に共有し、ありがたいお言葉を励みに、これからもクリニックスタッフ一同でお支えしていきますので、お気軽にご相談・お声掛け下さい。

患者満足度調査にご協力いただき、 誠にありがとうございました。



スペースの都合で、全てのご意見に対するご回答を載せることはできませんが、
いただいた全てのご意見に対して、振り返りを行い、
今後も患者さんに安心・安全な透析治療を
続けていただけるよう、患者さんの気持ちに寄り添った対応を
より一層心掛けていく所存でございます。
今後もお気づきの点等ございましたら、
ご助言頂けますと幸いです。





腎臓病にも運動は効果的!

透析治療中は運動不足になりがち!
理学療法士おすすめの簡単な筋トレで、
筋力低下を予防しましょう。

透析治療中の患者さんの数も増加傾向

新たに透析治療を始める患者さんの平均年齢は、71・09歳と高齢化が進んでいます。また、透析治療中の患者さんの高齢化による体力や筋力の低下、身体機能の低下、転倒による骨折なども増加し、問題となりつつあります。

透析治療中の患者さんの大腿骨頸部（足の付け根）骨折発症率は、一般の方と比べ、

男性は **6.2** 倍、女性は **4.9** 倍

と高く、転びやすい傾向にあります。

（2021年度日本透析医学会統計調査報告書・わが国の慢性透析療法の現況・J R D R ハイライトより）
骨折すると、寝たきりになるリスクが増加したり日常生活に大きな影響を与えてしまいます。

体力低下の一因として、透析治療のために週に3回は半日寝ている状態にあることや、透析後の疲労で安静にしがちで身体活動量が低いこともあります。その結果、身体機能が落ちやすくADL（日常生活動作）が下がり、生活の質が落ち、出る事が減ってきてしまいます。

ADL = 日常生活動作



衣服の着脱

食事

移乗・移動

整容

トイレ動作

入浴

運動すると、こんな効果が期待できます!

- ・ ADL（日常生活動作）の低下予防
生活の質を保つ・上げる
- ・ 心血管疾患の発症予防
- ・ フレイル・サルコペニア予防



「安静」から「運動」で改善の時代へ。
腎臓病といえ、食事療法や血圧管理など、さまざまな制限が必要になり、昔は安静が良いとされてきました。しかし、今は違います。腎臓病を患っていても、適切な運動は健康維持に役立つことが分かっています。そして腎臓病の進行を遅らせるだけでなく、一般的な健康状態を改善する助けにもなる可能性があります。
透析治療中の患者さんに対しても、適切な運動をすることで、体力や筋力の改善、ADL（日常生活動作）や、貧血、不安やうつなどの改善、透析効率の改善などの効果をもたらすことが明らかにされています。

フレイルとは

要介護の一手手前の状態



サルコペニアとは

加齢に伴う筋肉量の減少と、筋力低下の状態のこと



●どんな運動が良い？

レジスタンス運動・有酸素運動の併用が良いとされています。

レジスタンス運動とは、筋肉に抵抗（レジスタンス）をかける動作を繰り返し行う運動のことで、ややきつい〜きついと感じるくらいのレジスタンス運動を10分〜20分行い、ウォーキングなどの有酸素運動を4000歩／日を目標に行うと良いでしょう。

運動は毎日の積み重ねが大切です。運動習慣を開始するのが遅すぎることはありません。継続は力なり！



横浜じんせい病院
リハビリ技術科
係長

横山 将史

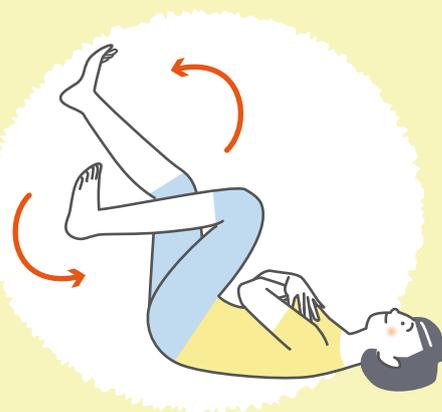
どのような運動をしたら良いかは、それぞれの状態により異なります。疾患的にリスクがある患者さんもおられるので、運動する際は、主治医等に相談してください。
※糖尿病や心臓病がある場合は、特に注意が必要です。

■寝ながらできる空中自転車漕ぎ

- ①あおむけに寝ます。両手は胸の前で組みます。
- ②足を浮かせ、自転車をこぐように膝を曲げて伸ばします。15秒間を2〜3セットからはじめ、徐々に増やしましょう。

⚠️腰が痛い人は無理しないようにしてください。

この運動はお腹周りと脚の付け根、特に股関節周りの筋肉が鍛えられます。下半身の筋肉の強化に加えて、体幹も同時に鍛えられるため、歩行時の転倒防止にも効果的です。



■立ち座り運動

- ①椅子やベッドなど安定した座面に腰かけ、しっかりと背筋を伸ばします。脚は肩幅程度にひらきます。
- ②腰がしっかり伸びているのを感じながら、手を使わずに、座った姿勢からゆっくり立って、ゆっくり座る動作を繰り返します。息を止めないように気をつけてください。回数は、10回〜20回ほどで、体力に合わせて増やしても構いません。

⚠️ドスンと腰を下ろすと、お尻の骨や背骨が骨折する恐れがあります。ゆっくりと腰かけるようにしてください。

この運動は、太もも、お尻まわり、背筋、腹筋、抗重力筋（こうじゅうりよくきん）という重力に抵抗する筋肉を鍛えます。これらの筋肉は、歩行や立ち座り、階段を上ったりするような動き全般に使う筋肉です。筋力低下を予防するためにも、無理のない範囲で毎日行うと効果的です。



医療講演会が開催されました。



【リン吸着薬について】

金沢クリニック 院長 勝又真理



横浜市腎友会と金沢クリニックによる医療講演会が、9月24日に開催されました。
参加人数 63名（厚済会職員6名・横浜市腎友会事務局の方含む）
とたくさんの方にご参加いただき、活発な質疑応答が行われ、大変有意義な時間となりました。

講演テーマ

- ・リン吸着薬について
- ・透析治療を受けている方の塩分管理



【透析治療を受けている方の塩分管理】

上大岡仁正クリニック 管理栄養士 川嶋明美

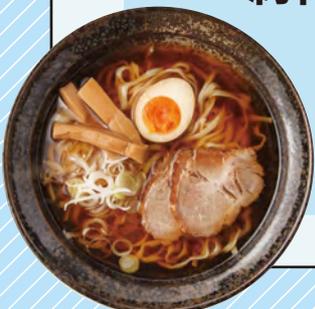


塩分クイズを出題します！

今回の講演の中で出題させていただいた塩分クイズを広報誌でも2つ出題します。ぜひ考えてみてくださいね。
クイズで減塩食について、見直してみましょう。

Q1.
ラーメンのスープを全部残すと、約何%減塩できる？

- A) 30%
- B) 50%
- C) 70%



Q2.
にぎり寿司6貫の寿司飯（約120g）に含まれる塩分量は？

- A) 0.6g
- B) 1.0g
- C) 1.2g



答えは
P9へ。

透析 COOKING



タラのソテー 「オリーブオイルソース」



材料（1人分）

生タラ	70g	切り身1枚
塩	0.3g	
こしょう	少々	
小麦粉	2g	小さじ2/3
バジル	少々	
バター	3g	小さじ3/4
ニンニク (みじん切り)	2g	小さじ1/2
赤パプリカ	10g	
玉ねぎ	40g	
しめじ	20g	
オリーブオイル	12g	大さじ1
塩	0.4g	
こしょう	少々	
バジル	少々	
リーフレタス (水さらし)	5g	

🍄🌸 作り方 🌿🌸

- 01 タラに塩・こしょうを振り、なじませた後、ペーパーで水分をふき取る。
- 02 小麦粉とバジルを混ぜ合わせ、①のタラ全体にまぶす。(ビニール袋を利用するとよい)
- 03 にんにくはみじん切りにする。
- 04 パプリカ・玉ねぎは、0.5～1cm角に切り、パプリカは茹でこぼし、玉ねぎは30分水にさらす。しめじは1房ずつ裂いて茹でこぼし、水気を切っておく。
- 05 リーフレタスはざっくり1口大程度に切り、30分水にさらしておく。
- 06 フライパンにバターとニンニクを入れ、香りを出したところで②のタラを両面焼く。
- 07 ⑥のタラが焼けたら、リーフレタスを盛ったお皿にとり、そのフライパンで④のしめじをいためる。なじんだら玉ねぎ、パプリカの順に炒め、オリーブオイル・塩・こしょう・バジルを入れて味をととのえ、ソテーしたタラにかけて完成です。



横浜じんせい病院
管理栄養士
菊地 直美

栄養価	エネルギー	蛋白質	塩分	水分	カリウム	リン
	206kcal	13.5g	0.9g	127cc	395mg	195mg

コロナ感染状況報告



8月、9月の法人内における透析治療中の患者さんのコロナ感染人数と各クリニックの隔離対応数をお知らせいたします。

上大岡仁正 クリニック	横浜じんせい 病院	文庫じん クリニック	金沢 クリニック	追浜仁正 クリニック
6人	1人	5人	12人	1人
隔離対応数 2階 14回 3階 19回	隔離対応数 15回	隔離対応数 24回	隔離対応数 18人に45回	隔離対応数 8回

8月

上大岡仁正 クリニック	横浜じんせい 病院	文庫じん クリニック	金沢 クリニック	追浜仁正 クリニック
11人	2人	8人	1人	1人
隔離対応数 2階 29回 3階 40回	隔離対応数 9回	隔離対応数 14回	隔離対応数 5人に9回	隔離対応数 6回

9月

塩分クイズの回答

Q1 : C) 70%

半分残すと約30%の減塩に。

Q2 : C) 1.2g

寿司飯1貫は塩分量 0.2g

最終頁クロスワード解答

解答欄

コ ガ ラ シ イ チ ゴ ウ

木枯らし一号

冬の訪れを告げる「木枯らし一号」。その年に初めて吹く、毎秒8メートル以上の北寄りのやや強い風のことを指します。今年11月8日が立冬なので、この頃に吹けば、まさに冬の到来を告げる風になるでしょう。



1	カ	ラ	ブ	リ	モ	ウ	ド	ク				
	ク			7	カ	コ	ミ	9	テ	ラ		
10	キ	ノ	11	コ		12	エ	ガ	13	オ	ブ	
		14	ウ	オ	15	ザ		16	ラン	17	チ	
18	カ		19	リン	20	ゴ		21	チャ	22	キ	
23	ニ	24	シ		25	シ	ミ	26	ズ	27	ワ	カ
		28	ツ	29	キ	ヨ		30	メ	31	セン	
32	シ	ソ	ン		33	サン	ソ		34	イ		
モ		35	シ	ゴ	ト		36	ウ	ケ	ミ		

日常生活の中のちょっとした「笑い」や「想い」を届ける川柳。
このコーナーでは、患者さんに投稿いただいた作品の一部をご紹介します。まだ詠んだことのない方も気軽に参加してみませんか？



川柳 倶楽部

夏痩せも 秋スイーツで 元通り

まるい様

母恋駅 着いた途端に 母恋し

三日遅れ様

畦道で 紅白競う 彼岸花

三日遅れ様

渥美路の 電照菊に 夜は無し

凜様

稲架けの 隙間の向こうに 夕焼け富士

凜様

秋風は 冬の落ち葉の 知らせかな

S・MATSUO様

あの猛暑 いまごろ分かる 電気代

S・MATSUO様

メールはコチラまで ▼ QRコードからも ▶

system@kousai.or.jp

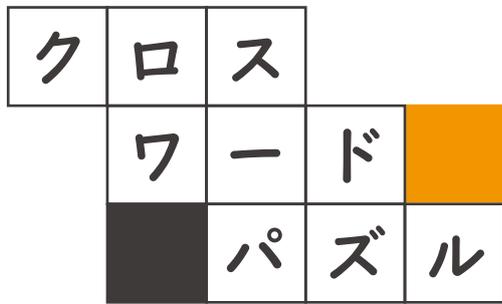


アンケート用紙は、各クリニックに設置されている、ご意見箱へお入れください。

読者アンケート (ご意見・アイデア・ご質問・川柳等々)

お名前 (ペンネーム)

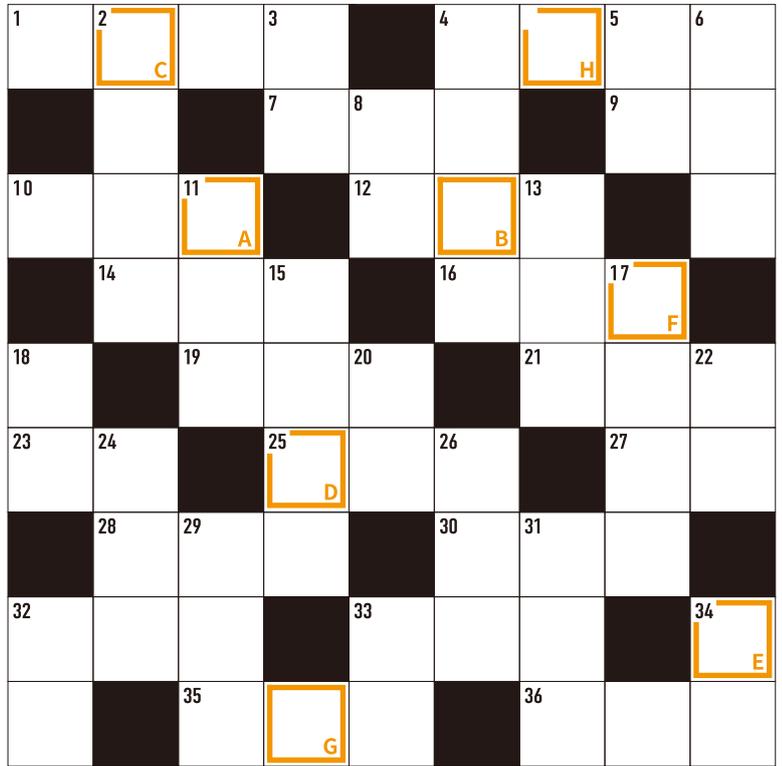
男性 ・ 女性



秋冬は、
かくれ脱水
に気をつけて
くださいね。

解答欄

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---



たてのカギ

- 牛・羊などを飼育し、乳を生産したり、乳製品を製造する農業。
- 自然界のものについて学ぶ教科。
- イネの実を包んでいる外皮。
- 台風などの増水対策のために、土を小高く積み上げて築いた長い堤。堤防。
- 趣味・スポーツ・研究などで、同じ目的を持つ人の集まり。
- 人や動物がのどから出す音。
- 北海道では10月下旬にはこれが出来る地域がある。温度が低くなって、水などが固まった冷たいもの。
- 耳では正しい音を拾えているのに、正しい音程で歌えないこと。喉が原因で発生することも。
- 立秋を過ぎててもなお残っている暑さ。
- お茶を飲んだり、ご飯を食べたりするときを使う器。
- かたい殻に包まれ、一對のはさみと8本の足をもつ動物。
- 秋のアウトドア、しっかりと持ち帰ろう。
- 液体が気体になること。
- かざりけのないこと。つつましいこと。
- 土木・建築・機械等の構造や設計を詳細に示した図。
- 「紅葉した木の枝を折るのは辞めましょう。」など、ある行いをしてはいけないと止めること。
- 世の中のありさま。社会の風潮。
- 北海道では晩秋には現象がみられる。晴れた寒い夜、水蒸気が地面に白くこおり付いた物。
- 田舎。生まれ育ったところ。「〇〇帰り」
- 言葉や文や記号が表す事がらや内容。理由や意図。

よこのカギ

- 振ったバットなどにボールが当たらないこと。
- 実りの秋の季節には毎年誰かが、激しい作用のある毒をもつキノコを間違っって食べる。劇毒のこと。
- 囲むもの。囲んでいるもの。かこい。
- 仏像を祀り、坊さんが修行したり、仏事を行う所。
- 天然ものでは特に秋の収穫が多い、野山の木や木材などに生え、多くは、かさの形をした植物。
- わらった顔。
- 四辺形の左下に「く」の字の形に星が並んでいる、秋の星座。
- 昼食。洋風の手軽な定食。
- 秋ごろ、赤色の丸い実がなる果物の木。
- 茶の湯に使う道具類。茶道具。
- 太陽が沈む方角。
- 地中や岩間からわき出る、清らかにすんだ水。
- 漢詩に対して、奈良時代に発生した日本固有の詩歌。
- 秋の月見がきれい。月が明るく照る夜のこと。
- 映画・演劇などで、演技として行われる、目の方向や位置。
- ある人から続いて生まれてきた、血筋のつながっている人々。
- 物が燃えたり、生物が生きていくために必要な気体。
- はたらくこと。決まった職業。
- スポーツの秋！基本が大事、柔道で相手に投げられたときにケガをしないように倒れるわざ。