

3分でできる！

転倒骨折を防ぐ“ちよこっと体操”

かんたん操作で受付完了

マイナ保険証を使いませんか？

誤嚥性肺炎を予防しよう！

病院での“被ばくの不安”に答えます

古河日赤 information

“地域連携のつどい”を開催しました



雨
ゆき
華
はな

2024 Autumn

Vol. 51

-季刊発行-

70 年の信頼を、今日も明日も、これからも。



3分ができる！ 転倒骨折を防ぐ“ちょっと体操”

健康で、日常生活を特に支障なく送ることができる期間を「健康寿命」といいます。「健康寿命」を短くする原因の一つに「転倒による骨折」がありますが、その原因には様々なものが考えられます。

筋力

筋力（特に股関節から下の太ももやひざ、ふくらはぎや足の指）の力が加齢で低下

バランス力

加齢による低下

視力

段差などを認識しづらくなり危険察知能力が低下

**原因は
ひとつでは
ありません**

靴

重く硬い靴はつまずきやすくサンダルは脱げやすい

足首関節が硬い

大きく踏み出せず姿勢の立て直しが難しくなる

環境

少しの段差や滑りやすい床、薄暗い廊下など



転倒による骨折予防のために3分程度のちょっとした時間でできる、「バランス体操」と「筋力を強くする体操」の2種類をご紹介します。適切な運動量には個人差がありますので、できる運動から始めてください。

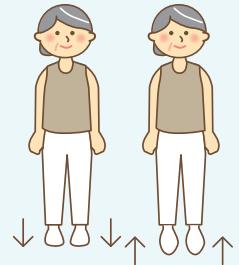
バランス運動

1. テーブルや椅子に手を置いて片足立ち
→10秒キープするところから始めましょう
2. 前後・左右ヘステップ
→それぞれ5回ずつ
3. 四つ這いバランス
→四つ這いで片足を上げて5秒キープ、元に戻して反対の足も行います



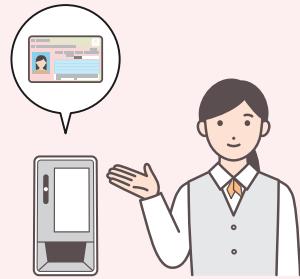
筋力を強くする運動

1. 立った状態でスクワット
→ゆっくり両膝を曲げゆっくり伸ばします
2. 立った状態で太もも上げ
→ゆっくり片方の太ももを上げ、ゆっくり下ろします
3. 立った状態でのかかとの上げ下ろし
→ゆっくりと踵を上げゆっくり下ろします



※体調に合わせ、無理のない範囲で行ってください。
詳しい方法を知りたい方は、リハビリテーション技術課へご相談ください。

かんたん操作で受付完了 マイナ保険証を使いませんか？



マイナンバーカードを使った受付（以下、マイナ受付）は、病院が、患者さまの健康保険情報を、保険証ではなくマイナンバーカードを使って確認するシステムです。

これまでの保険証による確認では、他の病院で診てもらっている病気の治療やお薬の情報までは分かりませんでした。マイナ受付では患者さまの同意のもと、これらの情報を当院の医師も確認できるようになるため、患者さまにとって、より適切な治療や投薬を行えるメリットがあります。

当院では、マイナ受付への需要の増加を見据え、専用レーン設置やカードリーダーの増設を進め、スムーズな保険情報の確認と診療ができる環境を整えています。この機会にマイナ受付を利用してみませんか。詳しい操作方法は、総合受付までお声がけください。



とっても簡単！ マイナンバーカード

1 受付
マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。

2 本人確認
顔認証または4桁の暗証番号を入力してください。

顔認証
暗証番号

3 同意の確認
診察室等での診療・服薬・健診情報の利用について確認してください。

過去の情報を利用いたします
過去の手帳以外の診療・お薬情報を直接的に提供することに同意します。
この情報はあなたの診療や健康管理のために使用します。

同意しない
同意する

(40歳以上対象)
過去の情報を利用いたします
過去の手帳情報を直接的に提供することに同意します。
この情報はあなたの診療や健康管理のために使用します。

同意しない
40歳未満
同意する

※高齢療養費制度をご利用される方は、統一して確認・選択をお願いします。

4 受付完了
お呼びするまでお待ちください。

カードを忘れずに！



正面玄関を入ってまっすぐ進んだ右前方、総合受付周辺にマイナ受付専用レーンがあります。



医療DXを通じた質の高い医療の提供にご協力ください。



誤嚥性肺炎を予防しよう！

誤嚥性肺炎は命を落とすこともある病気ですが、発生を抑える方法がいくつかあります。少しずつ生活に取り入れてみましょう。

喉には空気と食べ物の交差点がある

空気は気道、食べ物は食道を通りますが、空気と食べ物はのどで交差します。食べている途中で気管に食べ物が入ってむせたり、寝ている間に口の中の汚れた唾液が気管に入り込んだりするのはこのためです。誤嚥性肺炎は、のどに空気と食べ物の交差点があることで起こりやすくなります。

誤嚥性肺炎予防のためには「口の中の清潔を保つ」「飲み込む力を保つ」「病気に対する抵抗力を高める」の3つのポイントを意識しましょう。

3つのポイントを意識

口の中の清潔

歯磨きやうがいで保つことができます。50歳を過ぎると、ほとんどの人が寝ている間に唾液を誤嚥しているといわれています。夕食後のはみがきは誤嚥性肺炎の予防にも非常に効果的です。入れ歯は外し、洗浄剤を使用しましょう。定期的に歯科受診をするとよいでしょう。

飲み込む力を保つ

- ・食べるためにはかかる時間が長くなったり食べることで疲れを感じる
- ・のどに食べ物が残るような感じがあったり食べている途中で咳が出る

こんな時には、定期的な散歩やラジオ体操など、適度な運動が効果的です。気になる時は、当院の耳鼻科外来で飲み込みの検査受けることができます。耳鼻科受診の予約をしていただけたら、医師にご相談ください。

病気への抵抗力を高める

病気に対する抵抗力は規則正しい生活、十分な睡眠、バランスの取れた食事が必要です。規則正しい生活や十分な睡眠は体の機能が正常に働くことを助けています。

バランスの取れた食事は、体の免疫物質を合成する元になります。食事については当院医師の指示のもと、管理栄養士の栄養指導を受けることができます。まずは医師にご相談ください。



ここが最も理想的

唾液腺マッサージも効果的

唾液は口の中の細菌を洗い流します。口の中が乾いて唾液が少ない状態では口の中の清潔が保ちにくくなります。

水分を多く取ったり、唾液腺マッサージをすると良いでしょう。

耳下腺



耳の前方を指で円を描くように

頸下腺



頸の内側を親指で押し上げるように

舌下腺



頸の先端の内側を親指で押し上げるように

引用：『誤嚥性肺炎の包括的アプローチ』2021 医歯薬出版（著/高畠英昭）



病院での “被ばくの不安”に答えます

被ばくするのにどうしてレントゲンを撮るの？

患者さまから「毎回レントゲンを撮るけど大丈夫なの？」や「体に悪くないの？」などの質問をいただきます。厳密に言うと、放射線を使った検査では被ばくしますし、被ばくしないに越したことはありません。それでも検査を行うのはきちんとした理由があります。

放射線検査は「被ばくしても、それを上回る恩恵が患者さまにある」と医師が判断した場合に行います。例えば、耐えられないほどの腹痛で病院に行ったとき、医師は痛みの原因を特定し最善の治療を行うために検査を行います。

この時、レントゲンを撮って原因が分かり、迅速に治療を進められそうだと判断すれば、検査の指示を出します。

つまり「被ばく（リスク）<恩恵（ベネフィット）」が成立した時に初めてレントゲン検査を行います。お腹のレントゲンの場合、体格にもよりますが、1回の撮影で約1mGy（ミリグレイ）の放射線を浴びます。多いと感じますか？少ないと感じますか？

100mGy以下による悪影響は認められていない

実は、100mGy以下の放射線による人体への悪影響は認められていません。100mGyは先ほどのお腹のレントゲン約100回分に相当しますが、100回撮影したら影響が出る、という意味ではありません。「100回分を一度に受けた場合に何らかの影響が出る可能性がある」という意味です。なぜなら細胞では、放射線のダメージを受けても、回復し、正常に戻る力が働くためです。

当院では、レントゲンと同じくX線を使った検査であるCT検査を受ける患者さまに、被ばくに関する説明用紙をお渡しています。被ばくについて正しく理解していただき、不安なく検査を受けていただくための取り組みです。是非、こちらの用紙にも目を通して下さい。

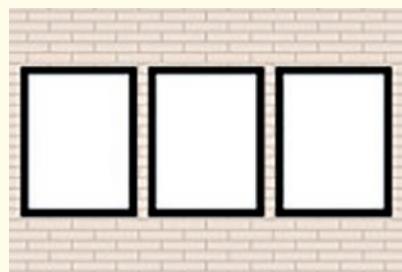
放射線検査について不明点や疑問、質問があれば放射線技術課へお越しください。



古河日赤

information

[予告]
デジタルサイネージを
設置します



正面玄関を入って左斜め前の
掲示板を、デジタルサイネージへ
変更します。稼働は11月初旬の
予定です。

野木町災害対策講演会
で当院の坂野院長補佐が
講演を行いました



8月5日、野木町で行われた町
内の災害対策講演会で、当院の
坂野院長補佐が、能登半島地震
での救護活動や防災・減災につ
いて講演しました。

“地域医療連携のつどい”
を開催



6月5日、近隣医療機関の皆さ
まをお招きし、5年ぶりに開催し
ました。詳細は「地域医療連携
室だより」をご覧ください。



10月着任常勤医師のお知らせ

10月1日に着任した常勤医師から患者さまへのコメントです

消化器外科部長 佐田友藍

約10年ぶりに勤務させていただきます。地域の皆さんのお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いします。

循環器内科 南里桐羽

10月より循環器内科に着任しました、南里桐羽と申します。地域の皆様のご希望に添える医療を提供できるよう尽力して参ります。至らぬ点もあるかと存じますが、皆さまのお役に立てましたら幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

地域連携室だより

Regional Cooperation Office

～地域の医療機関と手をつないで患者さんを守るための 「地域医療連携のつどい」を開催しました～

6月5日（水）、第8回古河赤十字病院地域医療連携のつどいを開催しました。前回の開催以来5年ぶりとなりましたが、古河赤十字病院70周年の節目であるこの機会に、新たに地域医療・介護・福祉の連携を深めようと、開催に至りました。

イベントは二部制で、第一部では、小山院長の「創立70周年記念講演」、坂野医師（院長補佐兼心臓血管外科部長）の「令和6年能登半島地震災害救護活動報告」を行いました。

第二部では、各診療科の医師紹介や意見交換会を行い、関係機関のみなさんと親睦を図ることができました。改めて、顔の見える関係作りの大切さを感じる会となりました。

お忙しい中、多数ご臨席を賜り、誠にありがとうございました。

「70年の信頼を、今日も明日も、これからも。」のキャッチコピーを胸に、地域にとって必要とされ、信頼される病院を目指します。今後もよろしくお願いいたします。



かかりつけ医からの紹介状をお持ちください

紹介状をお持ちいただくと

- ・ 医師が患者さまの病状をすみやかに把握できます。
- ・ 検査とその結果を「かかりつけ医」と連携し、適切な医療の提供ができます。
- ・ 「選定療養費」(※) がかかりません。

(※) 2020年4月の診療報酬改定により、200床以上の地域医療支援病院では、ほかの医療機関からの紹介状を持たない初診の方からは、診療費のほかに、7700円をお支払いしていただくことが義務化されました。



70 年の信頼を、今日も明日も、これからも。

Japanese Red Cross Koga Hospital

ご意見・ご感想をお寄せください

院内の意見箱へ、広報誌を読んだみなさんのご意見・ご感想をお寄せください。「この号のこの記事が面白かった・ためになった」「こんな内容を読みたい」など、なんでもかまいません。たくさんのお声をお待ちしております。
※お電話では承りかねます。ご了承のほどお願いいたします。

[発行] 古河赤十字病院

〒306-0014 茨城県古河市下山町 1150 番地 TEL（代表）0280-23-7111 ／ FAX（代表）0280-23-7120
ホームページ <https://www.koga.jrc.or.jp> 休院日：日曜、祝日、第2・4・5 土曜、11/1（創立記念日）、12/29～1/3（年末年始）